



Oración ante la Eucaristía

1. RECONOCER (5 minutos)

Reconozca que está en la presencia del Señor. Tómese los primeros 5 minutos para calmarse. Respire profundamente varias veces y relájese. Dele a su cuerpo y a su mente unos momentos para tranquilizarse.

2. RELACIONARSE (20 minutos)

Relacionese con el Señor a través de su propia vida. Durante los próximos 10 minutos mire dentro de su corazón; mire su vida ¿Qué desea? ¿Qué es lo que realmente quiere de Dios? Como si estuviera hablando con otra persona, díglele a Dios ahora mismo lo que necesita de Él durante este tiempo de oración. Luego, durante los próximos 10 minutos, usando el pasaje a continuación, rece Lectio Divina usando los 4 pasos a continuación.

3. RECIBIR (10 minutos)

Reciba las bendiciones que Él le está ofreciendo. En los primeros 5 minutos, medite en lo que el Señor ha dirigido su atención. En los últimos 5 minutos, escuche, siéntese en silencio y simplemente contemple al Señor que lo observa en el Santísimo Sacramento. Dios le hablará. Escuche con todos sus sentidos.

4. RESPONDER (10 minutos)

Responda haciendo alguna resolución. Durante los próximos 10 minutos, proponga una resolución basada en su tiempo de oración y la lectura de las Escrituras. Asegúrese de agradecer al Señor. Las bendiciones son específicas y también debe ser nuestra gratitud. Díglele a Dios específicamente por qué está agradecido. El tiempo restante que quede podrá dedicarse a rezar las oraciones tituladas "Al final de su Hora Santa".

*Este formato de Hora Santa tiene una duración de 45 minutos para incluir la Exposición y la Bendición (+15 minutos). Para extender el formato a una hora completa, puede aumentar la cantidad de tiempo dedicado a los cuatro pasos anteriores, o puede agregar **un quinto paso**: dedique 15 minutos a presentar ante el Señor las intenciones de oración específicas que se le han confiado y a orar por las personas específicas en su vida que necesitan oración.*

Lectio Divina Passage

“Yo soy la vid y ustedes las ramas. El que permanece en mí y yo en él, ése da mucho fruto, pero sin mí no pueden hacer nada. Al que no permanece en mí lo tiran y se seca; como a las ramas, que las amontonan, se echan al fuego y se queman. Mientras ustedes permanezcan en mí y mis palabras permanezcan en ustedes, pidan lo que quieran y lo conseguirán. Mi Padre es glorificado cuando ustedes producen abundantes frutos: entonces pasan a ser discípulos míos.” (Juan 15:5-8)

LOS PASOS DE LA LECTIO DIVINA

Lectio Divina significa "Lectura Divina", se refiere específicamente a un enfoque de la oración y la lectura de las Escrituras practicado por los monásticos desde la iglesia primitiva. La idea de rezar con las sagradas escrituras llega a la Iglesia a través de la antigua tradición judía. Los cristianos de la iglesia primitiva continuaron con esta tradición y desarrollaron aún más la práctica de la oración y la meditación utilizando principalmente los salmos como una rica fuente de compromiso sincero con Dios. Este desarrollo es evidente en la historia de la iglesia primitiva en el capítulo 48 de la Regla de San Benito (480-453 d.C.).

Comienza tu tiempo de oración invocando al Espíritu Santo. Puedes hacerlo con tus propias palabras o rezando la oración tradicional, Ven, Espíritu Santo: :

"Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles. Y enciende en ellos el fuego de tu amor. Envía tu Espíritu y serán creadas todas las cosas. Y renovarás la faz de la tierra. Oh Dios, que llenaste los corazones de tus fieles con la luz del Espíritu Santo; concédenos que, guiados por el mismo Espíritu, sintamos con rectitud y gocemos siempre de tu consuelo. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén."

1. LECTIO (LECTURA)

Una recitación atenta, lenta y repetitiva de un breve pasaje de las Escrituras.

En este primer paso, lea lentamente el pasaje de la Escritura seleccionado. Deja que las palabras te invadan. En el silencio que sigue, toma nota de una palabra o frase que te haya llamado especialmente la atención. Puede escribirla o subrayarla. *(Haga una pausa para un periodo de silencio.)*

2. MEDITATIO (MEDITACIÓN)

Un esfuerzo por comprender la Palabra de Dios y aplicarla a mi propia vida

Vuelve a leer el pasaje despacio. Centra tu atención en la palabra o frase que más te haya llamado la atención. En el silencio que sigue, pregúntale a Dios qué quiere decirte a través de esa palabra o frase. Reflexiona sobre las ideas que te surjan. Puedes escribir tus pensamientos. *(Haga una pausa para un periodo de silencio.)*

3. ORATIO (ORACIÓN)

Dialogar con Dios sobre el pasaje

Vuelve a leer el pasaje despacio. En el silencio que sigue, escribe tu propia oración al Padre en respuesta a lo que Él te ha estado diciendo durante tu tiempo de oración. *(Haga una pausa para un periodo de silencio.)*

4. CONTEMPLATIO (CONTEMPLACIÓN)

Descansa en Dios

Lee despacio el pasaje por última vez. En el silencio que sigue, descansa tranquilamente en el amor que Dios te tiene y en las intuiciones o gracias recibidas durante tu tiempo de oración. *(Haga una pausa para un periodo de silencio.)*

Puedes terminar tu Lectio Divina con tu propia oración de alabanza y acción de gracias o con un Gloria.

ORACIONES

PARA EL FINAL DE TU HORA SANTA

ANIMA CHRISTI

Alma de Cristo, santifícame. Cuerpo de Cristo, sálvame. Sangre de Cristo, embriágame. Agua del costado de Cristo, lávame. Pasión de Cristo, cónfórtame. ¡Oh, buen Jesús, óyeme! Dentro de tus llagas, escóndeme. No permitas que me aparte de ti. Del enemigo maligno, defiéndeme. En la hora de mi muerte, llámame y mándame ir a ti, para que con tus santos te alabe, por los siglos de los siglos. Amén.

ORACIÓN DE SAN IGNACIO DE LOYOLA

Toma, Señor, y recibe toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad; todo mi haber y mi poseer. Tú me lo diste, a Ti, Señor, lo retorno. Todo es Tuyo: dispone de ello según Tu Voluntad. Dame Tu Amor y Gracia, que éstas me bastan. Amén

ORACIÓN DE SANTO TOMÁS DE AQUINO

Oh Dios misericordioso, concédeme siempre hacer perfectamente Tu Voluntad en todas las cosas. Que sea mi ambición trabajar sólo para Tu honra y gloria. Que no me regocije sino por lo que me lleva a Ti, ni me aflija por nada que me aleje de Ti. Que todas las cosas pasajeras sean como nada a mis ojos, y que todo lo tuyo me sea amado, y Tú, mi Dios, amado por encima de todo. Que toda alegría no tenga sentido sin Ti y que no desee nada aparte de Ti. Que todo trabajo y fatiga me deleite cuando sea por Ti. Hazme, oh Señor, obediente sin queja, pobre sin arrepentimiento, paciente sin murmuración, humilde sin pretensiones, alegre sin frivolidad y veraz sin disfraz. Dame, oh Dios, un corazón siempre vigilante que nada pueda apartar de Ti; un corazón noble, que ningún afecto indigno puede atraer a la tierra; un corazón recto, que ningún mal puede torcer; un corazón invencible, que ninguna tribulación puede aplastar; un corazón libre, que ningún afecto pervertido puede reclamar como propio. Concédeme, oh Dios, entendimiento para conocerte, diligencia para buscarte y sabiduría para encontrarte; una vida que te agrade y una esperanza que te abrace al final. Amén.

PASAJES DE LAS ESCRITURAS SUGERIDOS PARA LA LECTIO DIVINA

AMISTAD CON JESÚS

- **Juan 15:4-8** - Yo soy la Vid
- **Juan 4:10-15** - Yo les daré agua viva
- **Juan 1:35-39** - Vengan y lo verán
- **Filipenses 3:8** – Todo lo considero muerto
- **Juan 10:9-15** - Conozco los míos como los míos me conocen a mí
- **Isaías 43:1-4** - Porque tú vales mucho a mis ojos
- **2 Corintios 12:7-10** - Mi gracia es suficiente para ti

MISIÓN

- **Mateo 28:16-20** – Vayan y hagan discípulos
- **Lucas 15:1-7** - Parábola de la oveja perdida
- **1 Juan 1:1-4** - Lo que hemos visto y oído se lo anunciamos también a ustedes
- **1 Corintios 9:16** - ¡pobre de mí si no proclamo el Evangelio!
- **Romanos 10:14-15** - Qué bueno es ver los pasos de los que traen buenas noticias.
- **2 Corintios 5:16-20** - Embajadores de Cristo
- **1 Corintios 9:13-19** - Me he hecho todo para todos los hombres