

ARCHDIOCESE OF CHICAGO



HORA SANTA PARA CATEQUISTAS

“Cuando recibimos la Sagrada Comunión, recibimos nuestra alegría y nuestra felicidad. El buen Dios, deseando darse a sí mismo a nosotros en el Sacramento de Su amor, nos dio un deseo vasto y grande, que solo Él puede satisfacer.”

— San Juan Vianney



“Tu principal objetivo en la Sagrada Comunión debería ser avanzar, fortalecerte y consolarte en el amor de Dios; recibiendo por amor lo que solo el amor puede dar.” — San Francisco de Sales

El tiempo que pasas con el Señor en la adoración eucarística te fortalece para tu ministerio catequético y te prepara para ser fiel testigo de Jesús, para introducir a la gente al misterio de Dios y para ayudar acompañar a otros en la vida cristiana.

Comienza esta Hora Santa colocándote en una posición cómoda para tus oraciones. Respira lento y profundamente durante unos momentos, dejando que todo tu cuerpo se relaje. Deja que las preocupaciones y cargas con las que has estado lidiando se vayan desvaneciendo mientras permites que tu mente se vaya relajando junto con tu cuerpo. Mientras lees despacio estas oraciones, haz una pausa de vez en cuando para reflexionar sobre lo que has leído, escucha para que te hable Dios al corazón y te inspire en tu ministerio catequético.

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

Oración inicial

Amado Padre, derrama tu Espíritu Santo sobre mí para que pueda ser buen catequista de tu Palabra, tu Hijo, Jesucristo.

Haz que mi mente y mi corazón sean tan abiertos y receptivos a tu Espíritu Santo que, como María, podre convertirme en un instrumento vivo de tu Palabra para los demás. Ayúdame a ser un testigo fiel de la vida del Evangelio para que tu Iglesia pueda estar cada vez más viva.

Deja que el fuego de tu amor encienda mi corazón tanto que pueda ser un instrumento para atraer a otros a amarte en la Iglesia de tu Hijo. Te lo pido a través de Cristo nuestro Señor. Amén.

Comunión espiritual

Creo, Jesús mío, que estas real y verdaderamente en el cielo y en el Santísimo Sacramento del altar. Te amo sobre todas las cosas y deseo vivamente recibirte dentro de mi alma, pero no pudiendo hacerlo ahora sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón. Y como si ya te hubiera recibido, te abrazo y me uno del todo a ti. Señor, no permitas que jamás me separe de ti. Amen.

El gentil dominio de Cristo — *Primera Reflexión*

Lee lentamente y reflexiona en el siguiente pasaje de la Escritura:

En aquella ocasión Jesús exclamó: “Yo te alabo, Padre, Señor del Cielo y de la tierra, porque has mantenido ocultas estas cosas a los sabios y entendidos y las has revelado a la gente sencilla. Sí, Padre, pues así fue de tu agrado.

Mi Padre ha puesto todas las cosas en mis manos. Nadie conoce al Hijo sino el Padre, y nadie conoce al Padre sino el Hijo y aquellos a quienes el Hijo se lo quiera dar a conocer.

Vengan a mí los que van cansados, llevando pesadas cargas, y yo los aliviaré. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy paciente y humilde de corazón, y sus almas encontrarán descanso. Pues mi yugo es suave y mi carga liviana.” (Mateo 11:25-30)

Reflexión

Haga una pausa y reflexione sobre las palabras de Jesús del Evangelio de Mateo y cómo se relacionan con su vida espiritual. Permítase descansar en la presencia de Jesús mientras medita en su humildad de corazón y en cómo puede aprender de Él.

- Reflexione sobre su relación con Jesús y las formas en que Él le ha revelado al Padre. ¿Cómo le ha ayudado esa revelación del Padre a verse a sí mismo como un hijo o hija amado de Dios?
- Considere el grado en que se vuelve al Señor cuando “trabaja y se siente agobiado”. ¿De qué maneras ha tomado Su yugo sobre sí y cómo ha aliviado su carga?

Acto de fe

Dios mío, porque eres verdad infalible, creo firmemente todo aquello que has revelado y la Santa Iglesia nos propone para creer.

Creo expresamente en ti, único Dios verdadero en tres Personas iguales y distintas, Padre, Hijo y Espíritu Santo. Y creo en Jesucristo, Hijo de Dios, que se encarnó y murió por nosotros, el cual nos dará a cada uno, según los méritos, el premio o el castigo eterno.

Conforme a esta fe quiero vivir siempre. Señor, acrecienta mi fe.

Él restaura mi alma — *Segunda Reflexión*

Lee lentamente y reflexiona en el siguiente pasaje de la Escritura:

El Señor es mi pastor: nada me falta; en verdes pastos él me hace reposar. A las aguas de descanso me conduce, y reconforta mi alma. Por el camino del bueno me dirige, por amor de su nombre. Aunque pase por quebradas oscuras, no temo ningún mal, porque tú estás conmigo con tu vara y tu bastón, y al verlas voy sin miedo. La mesa has preparado para mí frente a mis adversarios, con aceites perfumas mi cabeza y rellenas mi copa. Irán conmigo la dicha y tu favor mientras dure mi vida, mi mansión será la casa del Señor por largos, largos días. (Salmos 23:1-6)

Reflexión

Haga una pausa para abrir su corazón al Señor como su pastor; aquel que realmente restaurará su alma y le guiará por senderos rectos. Permítase descansar en la presencia de Jesús mientras reflexiona sobre las formas en que Él hace rebosar su copa.

- Reflexione sobre aquellos momentos en su vida en los que quizás haya experimentado “el valle de la sombra de la muerte”. Mirando atrás ahora, ¿reconoce formas en las que el Señor estuvo con usted en esa dificultad, ofreciéndole consuelo y paz?
- Medite en las formas en que la bondad y la misericordia del Señor están con usted en todo momento. ¿Cuáles son algunas formas en las que podría “morar en la casa del Señor” en su vida diaria?

Acto de Esperanza

Señor Dios mío, espero por tu gracia la remisión de todos mis pecados; y después de esta vida, alcanzar la eterna felicidad, porque tú lo prometiste que eres infinitamente poderoso, fiel, benigno y lleno de misericordia. Quiero vivir y morir en esta esperanza. Amén.

Alegría y paz — Tercera Reflexión

Lee lentamente y reflexiona en el siguiente pasaje de la Escritura:

Estén siempre alegres en el Señor; se lo repito, estén alegres y tengan buen trato con todos. El Señor está cerca. No se inquieten por nada; antes bien, en toda ocasión presenten sus peticiones a Dios y junten la acción de gracias a la súplica. Y la paz de Dios, que es mayor de lo que se puede imaginar, les guardará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús. Por lo demás, hermanos, fíjense en todo lo que encuentren de verdadero, noble, justo y limpio; en todo lo que es fraternal y hermoso, en todos los valores morales que merecen alabanza. Pongan en práctica todo lo que han aprendido, recibido y oído de mí, todo lo que me han visto hacer, y el Dios de la paz estará con ustedes. (Filipenses 4:4-9)

Reflexión

Haga una pausa y reflexione sobre las palabras de Pablo a los filipenses y cómo se relacionan con su experiencia de gozo y paz en Cristo. Permítase descansar en la presencia de Jesús mientras medita en lo que significa dar a conocer sus peticiones a Dios.

- Reflexione sobre aquellas áreas de su vida en las que ha permitido que la ansiedad lo nuble. ¿Cuáles son algunas maneras en que puede recordarse a sí mismo que debe regocijarse siempre en el Señor y volverse a Él diariamente en oración y petición?
- Considere aquellas cosas a las que vuelve sus pensamientos y atención con más frecuencia. ¿Estas cosas traen paz a su alma? ¿Qué podría hacer diferente para enfocar su atención en cosas que son verdaderas, honorables, justas y puras?

Oración de la Caridad

Dios mío, te amo sobre todas las cosas y al prójimo por ti, porque Tú eres el infinito, sumo y perfecto Bien, digno de todo amor. Quiero vivir y morir en este amor. Amén.

Letanías de Confianza

A cada uno de los siguientes, oramos: “Líbrame, Jesús”.

De la creencia que tengo que ganar tu amor...
Del temor a no ser amado...
De la falsa seguridad de que lo puedo hacer solo...
Del temor a ser despreciado por confiar en Ti...
De la duda en Tus palabras y promesas...
De rebelarme contra la dependencia total en Ti...
Del rechazo en aceptar Tu voluntad...
De la ansiedad del futuro...
Del resentimiento o preocupación excesiva del pasado...
De la búsqueda inquieta de mi propio interés en el momento presente...
De la incredulidad en Tu amor y presencia ...
Del temor a ser requerido para dar más de lo que tengo...
De la creencia de que mi vida no tiene sentido ni valor...
Del miedo de lo que el amor exige...
Del desánimo...

A cada uno de los siguientes, oramos: “Jesús, confío en Ti”.

Que estás continuamente abrazándome, sosteniéndome, amándome...
Que Tu amor me transforma y es más profundo que mis pecados y faltas...
Que el no saber lo que mañana trae es una invitación para apoyarme en Ti...
Que mi sufrimiento, unido al Tuyo, dará fruto en esta vida y la próxima...
Que no me dejarás huérfano porque Tú estás presente en Tu Iglesia...
Que Tu plan es mejor que cualquier otro...
Que siempre me escuchas y en Tu bondad siempre me respondes...
Que Tú me das la gracia para aceptar el perdón y para perdonar a los demás...
Que me das la fortaleza necesaria para todo aquello que me pides...
Que mi vida es un regalo...
Que me enseñarás a confiar en Ti...
Que eres mi Señor y mi Dios...
Que Tú me amas...

Adaptado de La Letanía de la Confianza escrita por las Hermanas de la Vida

Meditación

Queridísimo Señor Jesús, concédeme que mi alma tenga hambre de Ti. Déjame desearte siempre; búscate y encuéntrate; tenerte por mi meta y mi logro; piensa y habla de Ti solamente, haciendo todo lo que hago para el honor y la gloria de Tu Nombre, humilde y prudentemente, con amor y deleite, con buena voluntad y perseverancia hasta el fin.

Sé tú siempre, solo tú, mi esperanza y toda mi confianza, mi tesoro y placer, mi alegría y deleite, mi descanso, paz y tranquilidad, mi dulce y deliciosa fragancia, mi alimento y apoyo, mi refugio y ayuda, mi sabiduría, mi herencia de riqueza, la mía. Deja que mi corazón y mi alma estén puestos en Ti, firme e inamoviblemente arraigados en Ti de ahora en adelante y para siempre. Amén.

Adaptado de la Oración de San Buenaventura

Oraciones de Final

“Querido Jesús, ayúdame a difundir tu fragancia dondequiera que vaya; inunda mi alma con tu espíritu y tu vida; penetrar y poseer todo mi ser tan completamente que toda mi vida puede ser sólo un resplandor de la tuya; brilla a través de mí y sé tal en mí para que todos con quienes entre en contacto puedan sentir tu presencia dentro de mí. Que miren hacia arriba y ya no me vean a mí, sino solo a Jesús. Amén.”

— Cardenal St. John Henry Newman

Ora 1 Padre Nuestro, 1 Ave Maria, 1 Gloria

ARCHDIOCESE OF CHICAGO



Parish Vitality and Mission
3525 South Lake Park Avenue
Chicago, IL 60653
pvm.archchicago.org

Pero permanezcan en mí como yo en ustedes. Una rama no puede producir fruto por sí misma si no permanece unida a la vid; tampoco ustedes pueden producir fruto si no permanecen en mí. 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. (Juan 15:4-5)

Recursos:

SOBICAIN, Centro Bíblico San Pablo
Manual para la Adoración Eucarística
sistersoflife.org

Loyola Press, Oración por semejanza a Cristo / Prayer for Christlikeness