



# Guía de Plegaria Eucarística para el Tiempo de Cuaresma y el Sagrado Triduo

Estas Meditaciones Eucarísticas están diseñadas para ayudarte a pasar de 30 minutos a una hora en meditación y oración silenciosa con Jesús durante la Adoración Eucarística. Aunque no puedas estar físicamente presente en una iglesia o capilla de adoración con el Santísimo Sacramento, puedes unirte espiritualmente a la Eucaristía mientras pasas este tiempo en oración.

## Cada Meditación Eucarística seguirá este formato:

- ✝ Comienza con las oraciones iniciales, pidiendo a Jesús la gracia de esa semana. Esta oración pretende ayudarnos a aprender a buscar un don de Dios en la oración.
- ✝ Reza con el pasaje de las Escrituras proporcionado. Ábrete a este encuentro con Jesús.
  - ◆ Lee el pasaje de esa semana, normalmente del Antiguo Testamento, 3 o 4 veces despacio. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permite que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.
  - ◆ Siéntate un rato con una serie de preguntas de reflexión, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.
  - ◆ Lee el siguiente pasaje, normalmente de los Evangelios, 3 o 4 veces despacio. Permite que el Espíritu Santo te hable personalmente a través de este pasaje.
  - ◆ Pasa un tiempo en silencio con el Señor utilizando la siguiente pregunta de reflexión. Deja que hable a tu corazón en ese silencio. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.
- ✝ Reza la oración conclusiva, normalmente tomada de la Colecta de la Misa.
- ✝ Reflexiona sobre la conexión litúrgica cada semana.

**Gracias por rezar con nosotros mientras buscamos pasar tiempo con nuestro Señor Eucarístico.**



## Miércoles de Ceniza: El camino a casa

---

**LA GRACIA QUE BUSCO:** creer que Jesús me guiará al cielo, mi verdadero hogar

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMÉN.**

*Jesús, el Señor de la Vida, se ha entregado a ti en la Eucaristía. Él te está mirando, su hijo amado, con gran amor en este mismo momento. Detente unos instantes y maravíllate ante el regalo que te ha hecho. Permítete descansar en su mirada amorosa.*

*Agradece a Jesús el don de sí mismo en la Eucaristía.*

**PIDE LA GRACIA:** Jesús, ayúdame a creer que me mostrarás el camino a casa, al cielo.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permite que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Esto dice el Señor: ‘Todavía es tiempo. Vuélvanse a mí de todo corazón, con ayunos, con lágrimas y llanto; enluten su corazón y no sus vestidos. Vuélvanse al Señor Dios nuestro, porque es compasivo y misericordioso, lento a la cólera, rico en clemencia, y se conmueve ante la desgracia’ (Jl 2, 12-13).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

¿Cuáles son las cargas que llevas y que Jesús te invita a dejar hoy? ¿Cómo puedes permitir que Jesús te ayude a aligerar tu carga para que puedas caminar más libremente con él durante este tiempo de Cuaresma?

**MEDITACIÓN DE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. De nuevo, deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora ante tu Padre, que está allí, en lo secreto; y tu Padre, que ve lo secreto, te recompensará” (Mateo 6, 6).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

La habitación de nuestro corazón es el lugar donde Nuestro Señor desea cultivar una profunda intimidad y amistad con nosotros. Contemplando la Eucaristía, pide a Jesús que te ayude a abrir tu corazón a esta cercanía con él. Pídele que te ayude a creer que perteneces a él, ¡que estás llamado a tener un hogar con él!

*Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.*

**ORACIÓN CONCLUSIVA:** Que el día de ayuno con el que iniciamos, Señor, esta Cuaresma, sea el principio de una verdadera conversión a ti, y que nuestros actos de penitencia nos ayuden a vencer el espíritu del mal. Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos. (Colecta, Miércoles de Ceniza)

**CONEXIÓN CON LA MISA DOMINICAL:** En cada Misa, Jesús se ofrece al Padre por nosotros. Siempre podemos unir nuestras ofrendas a Jesús en la Misa. La próxima vez que estés en Misa, ofrece tu deseo de recorrer este Tiempo de Cuaresma con Jesús, que nos muestra el camino hacia nuestro Hogar Celestial.



## I Domingo de Cuaresma: El hambre de Dios

---

**LA GRACIA QUE BUSCO:** creer que Jesús anhela alimentar mi alma con él mismo

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMÉN.**

*Jesús, el Señor de la Vida, se ha entregado a ti en la Eucaristía. Él te está mirando, su hijo amado, con gran amor en este mismo momento. Detente unos instantes y maravíllate ante el regalo que te ha hecho. Permítete descansar en su mirada amorosa.*

*Agradece a Jesús el don de sí mismo en la Eucaristía.*

**PIDE LA GRACIA:** Jesús, ayúdame a creer que satisfacerás todos los anhelos de mi corazón.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permite que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“La serpiente replicó a la mujer: ‘De ningún modo. No morirán. Bien sabe Dios que el día que coman de los frutos de ese árbol, se les abrirán a ustedes los ojos y serán como Dios, que conoce el bien y el mal’. La mujer vio que el árbol era bueno para comer, agradable a la vista y codiciable, además, para alcanzar la sabiduría. Tomó, pues, de su fruto, comió y le dio a su marido, que estaba junto a ella, el cual también comió” (Gn 3, 4-6).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

¿Cuáles son los “frutos” que anhela tu corazón? ¿Hay ocasiones que te has aferrado a formas de satisfacer esta hambre en tu corazón, sólo para darte cuenta de que estas cosas no satisfacían? Compártelas abierta y honestamente con el Señor.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. De nuevo, deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Entonces se le acercó el tentador y le dijo: ‘Si tú eres el Hijo de Dios, manda que estas piedras se conviertan en panes’. Jesús le respondió: ‘Está escrito: No sólo de pan vive el hombre, sino también de toda palabra que sale de la boca de Dios’” (Mt 4, 3-4).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

Jesús desea colmar los anhelos más profundos de nuestro corazón con él mismo: su cuerpo y su sangre. Contemplando la Eucaristía, pide a Jesús que te muestre cómo quiere saciar el hambre de tu corazón. Suplícale que entre en esa hambre con su presencia eucarística.

*Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.*

**ORACIÓN CONCLUSIVA:** Concédenos, Dios todopoderoso, que por las prácticas anuales de esta celebración cuarsemal, progresems en el conocimiento del misterio de Cristo, y traduzcamos su efecto en una conducta irreprochable. Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos. (Colecta, I Domingo de Cuaresma)

**CONEXIÓN CON LA MISA DOMINICAL:** En cada Misa, Jesús se ofrece al Padre por nosotros. Siempre podemos unir nuestras ofrendas a Jesús en la Misa. Este domingo, ofrece tu deseo profundo de la Presencia de Jesús, confiando en que él anhela alimentarte con él mismo a través de la Eucaristía.



## II Domingo de Cuaresma: Vestidos de luz

---

**LA GRACIA QUE BUSCO:** creer que Jesús transformará todo mi ser en sí mismo

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMÉN.**

*Jesús, el Señor de la Vida, se ha entregado a ti en la Eucaristía. Él te está mirando, su hijo amado, con gran amor en este mismo momento. Detente unos instantes y maravíllate ante el regalo que te ha hecho. Permítete descansar en su mirada amorosa.*

*Agradece a Jesús el don de sí mismo en la Eucaristía.*

**PIDE LA GRACIA:** Jesús, ayúdame a confiar en ti para que me envuelvas cada día con tu luz y tu gracia.

**MEDITACIÓN DE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permite que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Dijo el Señor a Abram: ‘Deja tu país, a tu parentela y la casa de tu padre, para ir a la tierra que yo te mostraré. Haré nacer de ti un gran pueblo y te bendeciré. Engrandeceré tu nombre y tú mismo serás una bendición’” (Gn 12, 1-2).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

Mientras continúas este camino de Cuaresma, ¿cómo te ha revelado el Señor sus bendiciones? Recuerda ejemplos concretos de las bendiciones físicas y espirituales que ha derramado sobre ti. ¿Cómo transforman estas bendiciones tu corazón para que seas una bendición para los demás?

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. De nuevo, deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“En aquel tiempo, Jesús tomó consigo a Pedro, a Santiago y a Juan, el hermano de éste, y los hizo subir a solas con él a un monte elevado. Ahí se transfiguró en su presencia: su rostro se puso resplandeciente como el sol y sus vestiduras se volvieron blancas como la nieve. [...] Entonces Pedro le dijo a Jesús: ‘Señor, ¡qué bueno sería quedarnos aquí!’” (Mt 17, 1-2, 4).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

El Señor nos conduce a un lugar de intimidad con él, y en esa intimidad nos transforma en su luz y su bondad. Contemplando la Eucaristía, pide a Jesús que te lleve a la intimidad con su corazón. Descansa en ese corazón y di con los discípulos: “Señor, ¡qué bien estamos aquí!”.

*Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.*

**ORACIÓN CONCLUSIVA:** Señor Dios, que nos mandaste escuchar a tu Hijo muy amado, dignate alimentarnos íntimamente con tu palabra, para que, ya purificada nuestra mirada interior, nos alegremos en la contemplación de tu gloria. Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos. (Colecta, II Domingo de Cuaresma)

**CONEXIÓN CON LA MISA DOMINICAL:** En cada Misa, Jesús se ofrece al Padre por nosotros. Siempre podemos unir nuestras ofrendas a Jesús en la Misa. Este domingo, ofrece tu anhelo de ser revestido de Cristo para que te conviertas en una bendición para los demás, como Jesús.



## III Domingo de Cuaresma: Tengo sed

---

**LA GRACIA QUE BUSCO:** creer que Jesús saciará mi sed de vida eterna

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMÉN.**

*Jesús, el Señor de la Vida, se ha entregado a ti en la Eucaristía. Él te está mirando, su hijo amado, con gran amor en este mismo momento. Detente unos instantes y maravillate ante el regalo que te ha hecho. Permítete descansar en su mirada amorosa.*

*Agradece a Jesús el don de sí mismo en la Eucaristía.*

**PIDE LA GRACIA:** Jesús, ayúdame a creer que saciarás mi sed de vida eterna.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permite que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“El pueblo, torturado por la sed, fue a protestar contra Moisés, diciéndole: ‘¿Nos has hecho salir de Egipto para hacernos morir de sed a nosotros, a nuestros hijos y a nuestro ganado?’” (Éx 17, 3).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

¿Hay alguna forma en que te encuentres sediento de sanación, conversión o pertenencia, y dudando de que el Señor quiera saciar tu sed? ¿Sientes que Dios te ha defraudado cuando buscabas su ayuda? Comparte sinceramente con el Señor esa experiencia de deseo insatisfecho o de decepción.

**MEDITACIÓN DE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. De nuevo, deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Pero el que beba del agua que yo le daré, nunca más tendrá sed; el agua que yo le daré se convertirá dentro de él en un manantial capaz de dar la vida eterna”. La mujer le dijo: ‘Señor, dame de esa agua para que no vuelva a tener sed ni tenga que venir hasta aquí a sacarla’” (Jn 4, 13-15).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

Jesús tiene un don como ningún otro: ofrece agua de vida. Ésta es el agua que lava nuestras heridas, limpia nuestros pecados y nos atrae hacia una nueva vida como hijos amados de Dios. Se nos ofreció por primera vez a través de las aguas del Bautismo, brotando de Jesús y fluyendo de su costado en la cruz. Contemplando a Jesús en la Eucaristía, pídele que te ayude a abrir tu corazón a esta agua que da vida.

*Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.*

**ORACIÓN CONCLUSIVA:** Señor Dios, fuente de misericordia y de toda bondad, que enseñaste que el remedio contra el pecado está en el ayuno, la oración y la limosna, mira con agrado nuestra humilde confesión, para que a quienes agobia la propia conciencia nos reconforte siempre tu misericordia. Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos. (Colecta, III Domingo de Cuaresma)

**CONEXIÓN CON LA MISA DOMINICAL:** En cada Misa, Jesús se ofrece al Padre por nosotros. Siempre podemos unir nuestras ofrendas a Jesús en la Misa. Este domingo, ofrece tu sed espiritual y tu deseo del agua vivificante de Jesús, para que quedes saciado y permitas que esta agua de vida brote en ti y sea fuente de vida para los demás.



## IV Domingo de Cuaresma: Jesús sana

---

**LA GRACIA QUE BUSCO:** creer que Jesús anhela traerme sanación y fuerza

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMÉN.**

*Jesús, el Señor de la Vida, se ha entregado a ti en la Eucaristía. Él te está mirando, su hijo amado, con gran amor en este mismo momento. Detente unos instantes y maravíllate ante el regalo que te ha hecho. Permítete descansar en su mirada amorosa.*

*Agradece a Jesús el don de sí mismo en la Eucaristía.*

**PIDE LA GRACIA:** Jesús, ayúdame a creer que anhelas transformar mi vida con tu sanación.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permite que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“El hombre se fija en las apariencias, pero el Señor se fija en los corazones’. [...] Tomó Samuel el cuerno con el aceite y lo ungió delante de sus hermanos. Y desde aquel día, el espíritu del Señor descendió sobre David” (1 Sm 16, 7. 13)**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

Sabiendo que Jesús ve en lo más profundo del corazón, ¿en qué parte de tu corazón es más necesaria la sanación de Cristo? ¿Hay algún lugar en tu corazón donde nunca has permitido que el Señor entre? Pide a Jesús la gracia de permitir que su espíritu “descienda” sobre ese lugar para sanar cualquier herida o enfermedad que allí se esconda.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. De nuevo, deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Llevaron entonces ante los fariseos al que había sido ciego. [...] También los fariseos le preguntaron cómo había adquirido la vista. Él les contestó: ‘Me puso lodo en los ojos, me lavé y veo’” (Jn 9, 13. 15).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

Jesús, el Buen Doctor, conoce nuestras debilidades de cuerpo, corazón y mente. Él anhela sanarnos de formas que no podemos imaginar. Contemplando la Eucaristía, pide a Jesús que te ayude a “ver” su cuidado providencial. Pídele ojos para reconocer su presencia sanadora en tu vida, y dale gracias por esta sanación.

*Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.*

**ORACIÓN CONCLUSIVA:** Señor Dios, que por tu Palabra realizas admirablemente la reconciliación del género humano, concede al pueblo cristiano prepararse con generosa entrega y fe viva a celebrar las próximas fiestas de la Pascua. Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos. (Colecta, IV Domingo de Cuaresma)

**CONEXIÓN CON LA MISA DOMINICAL:** En cada Misa, Jesús se ofrece al Padre por nosotros. Siempre podemos unir nuestras ofrendas a Jesús en la Misa. Este domingo, ofrece tu deseo de sanación espiritual.



## V Domingo de Cuaresma: Morir y resucitar

---

**LA GRACIA QUE BUSCO:** creer que Jesús me dará una nueva vida

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMÉN.**

*Jesús, el Señor de la Vida, se ha entregado a ti en la Eucaristía. Él te está mirando, su hijo amado, con gran amor en este mismo momento. Detente unos instantes y maravíllate ante el regalo que te ha hecho. Permítete descansar en su mirada amorosa.*

*Agradece a Jesús el don de sí mismo en la Eucaristía.*

**PIDE LA GRACIA:** Jesús, ayúdame a creer que me darás una nueva vida.

**MEDITACIÓN DE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permite que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Pueblo mío, yo mismo abriré sus sepulcros, los haré salir de ellos y los conduciré de nuevo a la tierra de Israel. Cuando abra sus sepulcros y los saque de ellos, pueblo mío, ustedes dirán que yo soy el Señor” (Ez 37, 12-13).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

¿Cómo estás enterrado “espiritualmente” en este momento? ¿Qué partes de tu corazón se sienten perdidas en la oscuridad y la muerte? Habla con Jesús sobre estos lugares de dolor y pérdida.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. De nuevo, deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“[Jesús] gritó con voz potente: ‘¡Lázaro, sal de allí!’ Y salió el muerto, atados con vendas las manos y los pies, y la cara envuelta en un sudario. Jesús les dijo: ‘Desátenlo, para que pueda andar’” (Jn 11, 43-44).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

Jesús tiene poder sobre la vida y la muerte. La tumba no es un obstáculo para su amor creador. Imagina a Jesús ordenándote por tu nombre “¡sal!” de cualquier tumba espiritual que te haya privado de la vida. Contemplando a Jesús en la Eucaristía, pídele que desate suavemente las vendas que rodean ese lugar de tu corazón más necesitado de resurrección y nueva vida. Pídele valor para llevar al sacramento de la Reconciliación los pecados que te pesan.

*Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.*

**ORACIÓN CONCLUSIVA:** Por tu ayuda, te suplicamos, Señor Dios nuestro, que caminemos con afán en esa misma caridad con la que, por amor al mundo, tu Hijo se entregó a la muerte. Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos. (Colecta, V Domingo de Cuaresma)

**CONEXIÓN CON LA MISA DOMINICAL:** En cada Misa, Jesús se ofrece al Padre por nosotros. Siempre podemos unir nuestras ofrendas a Jesús en la Misa. Este domingo, ofrece tu deseo de nueva vida allí donde tu corazón más lo necesite.



## Domingo de Ramos: Liberar a los cautivos

---

**LA GRACIA QUE BUSCO:** creer que Jesús me concederá la verdadera libertad

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMÉN.**

*Jesús, el Señor de la Vida, se ha entregado a ti en la Eucaristía. Él te está mirando, su hijo amado, con gran amor en este mismo momento. Detente unos instantes y maravíllate ante el regalo que te ha hecho. Permítete descansar en su mirada amorosa.*

*Agradece a Jesús el don de sí mismo en la Eucaristía.*

**PIDE LA GRACIA:** Jesús, ayúdame a creer que me liberarás.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permite que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Pero el Señor viene en mi ayuda: por eso, no quedé confundido; por eso, endurecí mi rostro como el pedernal, y sé muy bien que no seré defraudado”. (Isaías 50, 7)**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

¿Cómo te has sentido incomprendido y juzgado, incluso por los más cercanos a ti, tu propia familia? ¿Cómo te han aprisionado las palabras y los actos de los demás, e incluso tus propias palabras y actos? ¿Cómo ha influido el pecado en esta falta de libertad? Habla con Jesús sobre este pecado, sufrimiento y dolor. Sé sincero sobre tu experiencia con él, especialmente sobre los sentimientos de ira, vergüenza, resentimiento y abandono.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. De nuevo, deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Pilato continuó: ‘¿Y qué haré con Jesús, llamado el Mesías?’. Todos respondieron: ‘¡Que sea crucificado!’. El insistió: ‘¿Qué mal ha hecho?’. Pero ellos gritaban cada vez más fuerte: ‘¡Que sea crucificado!’”. (Mateo 27, 22-23)**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

Jesús, el inocente Cordero de Dios, asume la carga de nuestro pecado. Imagina cómo se sintió al oír a la multitud gritar sin piedad: “¡Que sea crucificado!”. Contemplando a Jesús en la Eucaristía, permítete entrar en la experiencia de rechazo y dolor de Jesús, que cargó con tu pecado. Pídele que te ayude a experimentar el dolor por tus propios pecados y a buscar el perdón, especialmente en el sacramento de la Reconciliación.

*Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.*

**ORACIÓN CONCLUSIVA:** Dios todopoderoso y eterno, que como ejemplo de humildad a seguir por el género humano hiciste que nuestro Salvador se encarnara y se sometiera a la Cruz, concédenos bondadosamente que sigamos su lección de sufrimiento paciente y merezcamos así participar en su resurrección. Él, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos. (Colecta, Domingo de Ramos de la Pasión del Señor)

**CONEXIÓN CON LA MISA DOMINICAL:** En cada Misa, Jesús se ofrece al Padre por nosotros. Siempre podemos unir nuestras ofrendas a Jesús en la Misa. Este domingo, ofrece tu deseo de liberarte del pecado y de la vergüenza.



Meditación Eucarística para obispos y sacerdotes

## Jueves Santo, Misa Crismal: Tú eres sacerdote para siempre



Avivamiento  
Eucarístico  
NACIONAL

*Esta Meditación Eucarística ha sido preparada como regalo a nuestros obispos y sacerdotes en agradecimiento por su sacerdocio ministerial y su entrega a Jesús y a su esposa, la Iglesia.*

**LA GRACIA QUE BUSCO:** creer que comparto íntimamente y para siempre el sacerdocio de Jesucristo

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMÉN.**

*Haz una pausa durante unos instantes y permítete tomar conciencia de la entrega de Jesús en la Eucaristía. Date cuenta de que, en este mismo momento, el Señor de la Vida te está mirando con gran amor. Permítete recibir su mirada amorosa. Eres su hijo amado... descansa en su mirada amorosa.*

*Agradece a Jesús el don de sí mismo en la Eucaristía.*

**PIDE LA GRACIA:** Jesús, ayúdame a creer en mi participación incesante en tu Santo Sacerdocio.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permite que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Aquel que nos amó y nos purificó de nuestros pecados con su sangre y ha hecho de nosotros un reino de sacerdotes para su Dios y Padre. A él la gloria y el poder por los siglos de los siglos. Amén” (Ap 1, 5-6).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

*¿Cómo has experimentado el poder de la sangre del Cordero en tu sacerdocio ministerial? ¿Puedes sentir su amorosa misericordia hacia ti, y su íntima compañía? Permite que Jesús comparta contigo una nueva profundidad de su propia intimidad con Dios Padre, que te mira como a un hijo amado.*

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. De nuevo, deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“El Espíritu del Señor está sobre mí, porque me ha unguido para llevar a los pobres la buena nueva, para anunciar la liberación a los cautivos y la curación a los ciegos, para dar libertad a los oprimidos y proclamar el año de gracia del Señor” (Lc 4, 18-19).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

*Jesús no vino para ser servido, sino para servir: para traer sanación, consuelo, provisión, perdón y libertad. Contemplando la Eucaristía, deja que Jesús te recuerde, mediante el don de la memoria, un momento concreto en el que participaste profundamente en su santo sacerdocio a través de tu propio sacerdocio ministerial. Saborea ese recuerdo: cómo se sintió, qué aspecto tenía, los sonidos y otras experiencias sensoriales. Recuerda cómo se conmovió tu corazón. Permite que este recuerdo te fortalezca mientras perseveras en este camino de intimidad y sacrificio con Jesús.*

*Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.*

**ORACIÓN CONCLUSIVA:** Oh Dios, que ungaste a tu Hijo unigénito con el Espíritu Santo y lo hiciste Cristo y Señor, concédenos bondadosamente que, hechos partícipes de su consagración, demos testimonio de tu redención en el mundo. Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos. (Colecta, Jueves Santo: Misa del Santo Crisma)

**CONEXIÓN CON LA MISA DOMINICAL:** En cada Misa, Jesús se ofrece al Padre por nosotros. Siempre podemos unir nuestras ofrendas a Jesús en la Misa. En la Misa del Santo Crisma, ofrece tu deseo de una intimidad más profunda con Cristo, el Gran Sumo Sacerdote, en tu vida sacerdotal.



## Jueves Santo: Amor sacrificial

---

**LA GRACIA QUE BUSCO:** creer que Jesús me llevará cada vez más profundamente a esa unión íntima con él a través de mi recepción de la Eucaristía en la Sagrada Comunión

### **EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMÉN.**

*Haz una pausa durante unos instantes y permítete tomar conciencia de la entrega de Jesús en la Eucaristía. Date cuenta de que, en este mismo momento, el Señor de la Vida te está mirando con gran amor. Permítete recibir su mirada amorosa. Eres su hijo amado... descansa en su mirada amorosa.*

*Agradece a Jesús el don de sí mismo en la Eucaristía.*

**PIDE LA GRACIA:** Jesús, ayúdame a creer que me acercarás cada vez más a ti, que me has amado desde toda la eternidad, mediante la recepción de la Eucaristía en la Sagrada Comunión.

**MEDITACIÓN DE LA ESCRITURA:** *Lee despacio, 3 o 4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permite que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.*

**“Comerán así: con la cintura ceñida, las sandalias en los pies, un bastón en la mano y a toda prisa, porque es la Pascua, es decir, el paso del Señor... Ese día será para ustedes un memorial y lo celebrarán como fiesta en honor del Señor. De generación en generación celebrarán esta festividad, como institución perpetua” (Ex 12,11. 14).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** *Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.*

La Pascua fue un momento profundo en la historia de la salvación: Dios liberó a su pueblo de las ataduras de la esclavitud de Egipto, y se prefiguró la institución de la Eucaristía en la Última Cena. Pide a Jesús que te ayude a recordar la celebración de tu Primera Comunión. Intenta recordar cómo te sentiste y cómo fue ese día. Tanto si tus recuerdos son hermosos o dolorosos, vívidos o lejanos, pide a Jesús que te muestre cómo te vio aquel día. Deja que te revele cómo te ha estado acompañando todos los días y años transcurridos desde entonces en tu peregrinación al cielo, especialmente en la Eucaristía.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** *Lee despacio, 3 o 4 veces. De nuevo, deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.*

**“¿Comprenden lo que acabo de hacer con ustedes? Ustedes me llaman Maestro y Señor, y dicen bien, porque lo soy. Pues si yo, que soy el Maestro y el Señor, les he lavado los pies, también ustedes deben lavarse los pies los unos a los otros. Les he dado ejemplo, para que lo que yo he hecho con ustedes, también ustedes lo hagan” (Jn 13, 12-15).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** *Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.*

Jesús nos impone una gran exigencia esta noche: debemos estar al servicio profundo de los demás. Como él nos ha amado, así debemos amarnos los unos a los otros, ¡hasta la muerte! Contemplando a Jesús en la Eucaristía, pídele que te dé el valor de participar profundamente en su amor sacrificial.

*Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.*

**ORACIÓN CONCLUSIVA:** Oh Dios, que nos has llamado a participar en esta cena sagrada, en la que tu Hijo unigénito, cuando estaba a punto de entregarse a la muerte, confió a la Iglesia un sacrificio nuevo para toda la eternidad, el banquete de su amor, concédenos, te rogamos, que saquemos de tan gran misterio la plenitud de la caridad y de la vida. Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos. (Colecta, Jueves Santo: Misa vespertina de la Cena del Señor)

**CONEXIÓN CON LA MISA DOMINICAL:** En cada Misa, Jesús se ofrece al Padre por nosotros. Siempre podemos unir nuestras ofrendas a Jesús en la Misa. Este Jueves Santo, ofrece tu deseo de compartir el amor sacrificial de Jesús.



## Viernes Santo: Sacrificio final

---

Estas Meditaciones Eucarísticas están diseñada para ayudarte a pasar de 30 minutos a una hora en meditación y oración silenciosa. Nuestros sagrarios están vacíos mientras permanecemos en silencio al pie de la Cruz, conscientes del don total de amor de Jesús en su pasión y muerte.

**LA GRACIA QUE BUSCO:** creer que el sacrificio de Jesús hace nuevas todas las cosas

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMÉN.**

*Toma conciencia del silencio y del vacío de este Viernes Santo. Permítete imaginar a Jesús en su sufrimiento y en su muerte. Sabe que lo hizo por ti, por tu salvación.*

*Agradece a Jesús el don de sí mismo en su muerte en la Cruz.*

**PIDE LA GRACIA:** Jesús, ayúdame a creer que tu sacrificio hace nuevas todas las cosas.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permíte que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Él soportó nuestros sufrimientos y aguantó nuestros dolores; nosotros lo tuvimos por leproso, herido por Dios y humillado, traspasado por nuestras rebeliones, triturado por nuestros crímenes. Él soportó el castigo que nos trae la paz. Por sus llagas hemos sido curados” (Is 53, 4-5).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

¿Cómo ha asumido Jesús tu propio pecado y sufrimiento personal en su pasión? ¿Cómo has experimentado el poder de la sangre del Cordero en tu vida? Da gracias a Jesús por haber asumido todo el peso de tu pecado con su pasión y muerte.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. De nuevo, deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Jesús dijo: ‘Tengo sed’. Había allí un jarro lleno de vinagre. Los soldados sujetaron una esponja empapada en vinagre a una caña de hisopo y se la acercaron a la boca. Jesús probó el vinagre y dijo: ‘Todo está cumplido’, e inclinando la cabeza, entregó el espíritu” (Jn 19, 28-30).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

En un momento de aparente derrota, Jesús venció al pecado y a la muerte. Al convertirse en nada, un pobre hombre colgado de un árbol, Jesús inauguró para nosotros una nueva vida. Imagina a Jesús en la cruz. Pídele que te ayude a profundizar en la gratitud por su muerte en la cruz, el sacrificio final que ha vencido al pecado y a la muerte para siempre. Permítete sentir compasión por los profundos sufrimientos de tu Salvador, Jesús.

*Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.*

**ORACIÓN CONCLUSIVA:** Recuerda tus misericordias, oh Señor, y santifica con tu protección eterna a tus siervos, por quienes Cristo, tu Hijo, mediante el derramamiento de su sangre, estableció el Misterio Pascual. Que vive y reina por los siglos de los siglos. (Oración inicial, Viernes Santo de la Pasión del Señor)

**CONEXIÓN CON LA LITURGIA:** Hoy, la Iglesia espera en silencio ante el sepulcro de Cristo. Según las rúbricas de la Iglesia, la Misa no se celebra hoy hasta la Vigilia de la Resurrección del Señor. Durante este tiempo de vacío y espera, ofrece a Cristo la esperanza de la vida eterna con él. Une tus sufrimientos a los suyos, para resucitar con él en Pascua. Durante este tiempo de vacío y dolor, ofrécele a Jesús tu deseo de saciar su sed ofreciéndole todo tu ser.



## Sábado Santo: Esperando al Señor

---

Esta Meditación está diseñada para ayudarte a pasar de 30 minutos a una hora en meditación y oración silenciosa. Nuestros sagrarios están vacíos hoy, mientras meditamos sobre la muerte y la sepultura de Jesús, conscientes de su donación total de amor en su pasión y muerte.

**LA GRACIA QUE BUSCO:** creer que Jesús anhela llevarme a su descanso en la plenitud de los tiempos

**EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO. AMÉN.**

*Toma conciencia del silencio y del vacío de este Sábado Santo. Permítete imaginar a Jesús en su sufrimiento y muerte, ahora encerrado en un sepulcro frío. Lo hizo por ti.*

*Agradece a Jesús el don de sí mismo en el Misterio Pascual.*

**PIDE LA GRACIA:** Jesús, ayúdame a creer que me darás descanso.

**MEDITACIÓN SOBRE LA ESCRITURA:** Lee despacio, 3 o 4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Permíte que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“Queda, por lo tanto, reservado un Reposo, el del séptimo día, para el Pueblo de Dios. Y aquel que entra en el Reposo de Dios descansa de sus trabajos, como Dios descansó de los suyos. Esforcémonos, entonces, por entrar en ese Reposo” (Hb 4, 9-11).**

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

En el ajetreo de la vida, ¿hay alguna parte de tu corazón en la que hayas dejado de esperar al Señor? ¿Dónde anhelas más descansar? Mientras te imaginas esperando fuera del sepulcro sellado de Jesús, comparte esto con él. Pide a Jesús que te dé descanso en su tiempo perfecto.

**MEDITACIÓN ESPIRITUAL:** Lee despacio, 3-4 veces. De nuevo, deja que estas palabras inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

**“¿Qué es lo que hoy sucede? Un gran silencio envuelve la tierra... Levántate, salgamos de aquí. El enemigo te sacó del paraíso; yo te coloco no ya en el paraíso, sino en el trono celeste... El reino de los cielos que existe antes de los siglos está preparado”.**  
(Antigua homilía del Sábado Santo, Liturgia de las Horas)

**PREGUNTA DE REFLEXIÓN:** Permítete sentarte un rato con estas preguntas, estando atento a cómo el Señor habla en tu corazón.

La muerte, la sepultura, la resurrección y la ascensión de Jesucristo nos han ganado la salvación y la vida eterna. Uniendo tu corazón a Jesús, pídele la gracia de creer que te ha preparado un lugar para toda la eternidad. Pide valor para esperar con esperanza el cumplimiento de esta promesa.

*Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia. Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.*

**ORACIÓN CONCLUSIVA:** Señor todopoderoso, cuyo Unigénito descendió al lugar de los muertos y salió victorioso del sepulcro: te pedimos que concedas a todos tus fieles, sepultados con Cristo por el bautismo, resucitar también con él a la vida eterna. Que vive y reina contigo. (Liturgia de las Horas, Oración del Oficio de Lecturas del Sábado Santo)

**CONEXIÓN LITÚRGICA:** Hoy, la Iglesia espera en silencio ante el sepulcro de Cristo. Según las rúbricas de la Iglesia, la Misa no se celebra hoy hasta la Vigilia de la Resurrección del Señor. Durante este tiempo de vacío y espera, ofrece a Cristo la esperanza de la vida eterna con él. Une tus sufrimientos a los suyos para resucitar con él en Pascua.