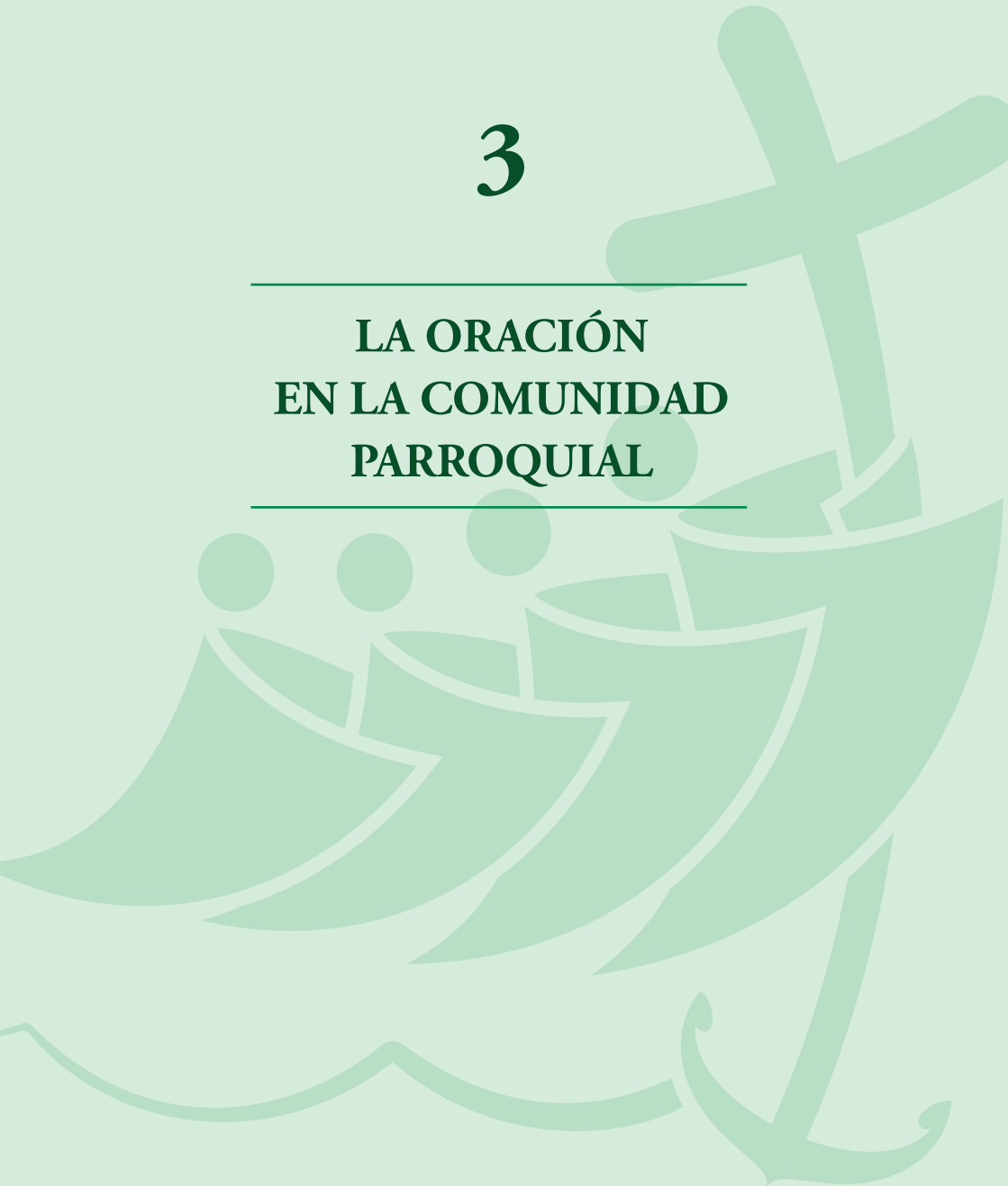


# 3

---

## LA ORACIÓN EN LA COMUNIDAD PARROQUIAL

---





### 3.1 La Eucaristía

---

El Año de la Oración, que prepara el Jubileo ordinario del 2025, ofrece una ocasión especial de preparación y de mayor profundización en el verdadero significado de la Eucaristía. Vivir de manera plena este grande misterio requiere una disposición adecuada del corazón y de la mente cada vez que nos acercamos a la Eucaristía. Tanto las pequeñas como a las grandes decisiones cotidianas ayudan al cristiano a ser más consciente de lo que se celebra durante la Misa y, por lo tanto, una mayor conciencia y una mayor participación en la mesa eucarística lo ayudará a crecer convirtiéndolo en testimonio cada vez más creíble y auténtico, haciéndolo de manera más nítida: «sal de la tierra y luz del mundo» (Mt 5, 13-16).

La celebración dominical de la Eucaristía del Señor está el centro de la vida de la Iglesia (Cf. *CEC* 2177) y de la parroquia en cuanto que es «fuente y cumbre de toda la vida cristiana» (Const. dogm. *Lumen gentium*, 11: AAS 57, 21 de noviembre de 1964, n. 15), memorial de la Pascua de Cristo y actualización de su sacrificio para la salvación de la humanidad: el momento más alto de la oración, vivida de manera comunitaria, reúne a toda la asamblea en torno a la mesa del cuerpo y la sangre de Jesús. Por esta razón, proponemos un camino de oración que puede ayudarnos a vivir con más conciencia y participación activa el gran don que es para nosotros la Eucaristía.

- **Prepararse bien a la Santa Misa:** acercarse al momento comunitario de la Eucaristía con una breve preparación personal en recogimiento y silencio que ayude a salir del ritmo frenético de lo cotidiano para reflexionar sobre el misterio que se está por vivir. Se puede hacer una visita delante del Sagrario, donde está presente el

Santísimo Sacramento, durante algunos minutos, reconociendo que pronto se hará presente sobre el altar, para donarse a nosotros con su Cuerpo. Sería de mucha utilidad, además, leer antes los textos de la Palabra de Dios que serán proclamados en la liturgia.

- **Hacer bien el signo de la Cruz:** las palabras y los gestos que se realizan en los ritos iniciales permiten, inmediatamente, ser involucrados alma, cuerpo e inteligencia en la celebración. El signo de la Cruz, de hecho, es un compendio de toda nuestra fe cristiana: signándonos en el cuerpo, con el símbolo de la cruz, recordamos la encarnación, la redención y la resurrección del Señor; mientras, pronunciando el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, hacemos memoria del grande Misterio de la Santísima Trinidad.
- **Escuchar con atención la Palabra de Dios:** mantener una actitud de acogida, de meditación que ilumina el corazón y la mente de todo cristiano, pues la Palabra es “viva” y, a través de la escucha y recogimiento personal, es posible traducirla en lo cotidiano obteniendo beneficio y confort. Por esto, sobre todo poniéndonos de pie en el momento de la proclamación del Evangelio, estamos llamados a reconocer la presencia del Señor que, por medio del ministro, habla también a nosotros hoy en la celebración eucarística.
- **Orar el Padre Nuestro con atención:** meditar la oración que Jesús enseñó reflexionando sobre el significado de las palabras que se pronuncian; para esto, también en la oración personal, es bueno no recitar velozmente las palabras, sino al contrario es necesario detenerse con atención y reverencia en cada expresión con la cual se dialoga con el Padre.

- **Acoger a Jesús Eucaristía:** el pan fraccionado se convierte en nutrientes para la vida y presencia de Dios que fortalece y sostiene. Es necesario vivir con más conciencia este importante momento con la certeza de que el Señor entra en la vida de cada uno y desea ser acogido en un corazón generoso y atento. Al acercarse a la Santa Comunión se pueden recitar, en el propio corazón, algunas oraciones en silencio que dispongan a recibir al Señor con mayor conciencia y agradecimiento.
- **«En el nombre del Señor, podéis ir en paz»:** con el saludo final se nos invita a convertirnos en portadores de paz y, en consecuencia, nutridos en la mesa por el pan y vino, testigos creíbles de Cristo en el mundo.
- **Agradecimiento:** antes de salir de la iglesia, es bueno detenerse en agradecimiento por el don recibido en la Santa Comunión (al menos por cinco minutos), conscientes de que el Señor ha venido a encontrarnos. De este modo, podremos custodiar con más atención la gracia que está en nosotros y poder afrontar el mundo con su ayuda.

## 3.2 La Liturgia de las Horas

---

### 3.2.1 «*Orad incesantemente*» (1Tes 5,17): la oración pública de la Iglesia

La Liturgia de las Horas – llamada también Oficio Divino – constituye la oración pública de la Iglesia, que, a lo largo de los siglos, ha querido responder a la misión de «orar incesantemente». Conscientes de que el misterio de Cristo penetra y transfigura el tiempo presente, esta oración nos permite santificar el

### 3.3.2 La Cuaresma de oración y reconciliación

La propuesta «24 Horas para el Señor» constituye una óptima posibilidad para acercar nuevamente a los católicos que se han alejado de la Iglesia. La invitación dirigida a las comunidades eclesiales es la de redescubrir, con más ardor y entusiasmo, la belleza de esta iniciativa y los grandes frutos de conversión que esta ocasión puede traer. Es deseable que se aproveche el tiempo de gracia de la Cuaresma para proponer tiempos fuertes de oración y reconciliación.

- En las comunidades se puede iniciar el viernes por la noche con la Santa Misa o con una Liturgia de la Palabra; seguida de la exposición del Santísimo Sacramento y la Adoración Eucarística, animada por los grupos parroquiales.
- Los responsables podrán establecer tanto el programa de la Adoración como su duración, con la posibilidad de horarios de confesiones. En las diversas horas de Adoración se pueden intercalar momentos de canto, de silencio, de *Lectio Divina*, del rezo del Santo Rosario meditado, etc. El evento podría concluirse con una celebración festiva de la Santa Misa del sábado por la tarde.
- En comunidades más pequeñas, la Adoración nocturna se puede sustituir por un breve momento de oración el viernes por la noche, podría ser así: 1) liturgia penitencial 2) exposición del Santísimo Sacramento 3) adoración eucarística en silencio o animada por un grupo de oración, invitando a los presentes a la reconciliación sacramental con Dios.

La presencia de los Misioneros de la Misericordia que, desde el Jubileo Extraordinario de la Misericordia, realizan su servicio sacramental, será de grande ayuda en la celebración de este evento.

## 3.4 La Adoración Eucarística

---

### *3.4.1 Estar en la presencia del Señor*

Profundizando la fe en la presencia real de Cristo en la Eucaristía, la Iglesia ha tomado conciencia del significado de la adoración en silencio del Señor presente bajo las especies eucarísticas (Cf. *CEC* 1379). La Adoración Eucarística permite prolongar y dar más espacio al encuentro personal con Jesús realmente presente en las especies eucarísticas, fuera de la Santa Misa. Si en la Eucaristía la Iglesia demuestra su fidelidad al mandato del Señor «Haced esto en conmemoración mía», adorar el Cuerpo sacramental del Señor es continuar haciendo su memoria. Contemplamos a Aquél que recibimos en la Comunión, para permanecer con Él, estar en su presencia, la única capaz de transformar nuestra vida y darle un sentido. De hecho, es el cuerpo real de Cristo, la Eucaristía, que da fuerza para el camino de esta peregrinación terrena y santifica el cuerpo místico, que es la Iglesia.

### *3.4.2 Introducir al silencio contemplativo: una propuesta de esquema de oración*

En este Año de la Oración, pues, se invita a todas las comunidades a promover momentos de Adoración Eucarística, ocasiones privilegiadas para el encuentro con el Señor. Cada comunidad encuentre los modos y tiempos más adecuados para realizar esta práctica que trae tantos frutos de santidad para la Iglesia.

Ofrecemos un esquema clásico de Adoración que puede ser de ayuda a los fieles para la oración y el reconocimiento de la presencia del Señor que espera que nos dirijamos a Él.

- **Exposición del SS. Sacramento:** en espera de que el Señor sea expuesto sobre el altar, es conveniente prepararse con recogimiento en silencio, conscientes de que pronto estaremos delante de Él, preparados para escuchar en la oración lo que quiere decirnos y para poner a sus pies nuestras peticiones. Para favorecer el clima de oración, es deseable que la exposición sea acompañada por un canto y con incienso: todo esto favorece el reconocimiento de lo excepcional del momento y de la divinidad del Señor presente bajo las especies del pan consagrado.
- **Petición de perdón:** una vez concluida la exposición, para disponer de la mejor manera el propio corazón, se puede dedicar un breve momento a una petición de perdón por los propios pecados. El Señor conoce nuestras heridas, nuestros límites y nuestros pecados: nadie puede gloriarse delante de Él, lo que se nos pide es poner todo en su Presencia, seguros de que la grandeza de su misericordia puede abrazar todo nuestro ser.
- **Invocación al Espíritu Santo:** siguiendo la enseñanza de San Pablo, también para la Adoración Eucarística, hagamos nuestra invitación de invocar «al Espíritu de Dios para conocer lo que Dios nos ha donado» (1Cor 2,12): nadie, de hecho, puede reconocer la presencia real del Señor en la Hostia consagrada si no es por el Espíritu que lo sugiere dentro de cada uno de nosotros. Por esto, conviene disponer el corazón al encuentro con el Señor a través de una invocación al Paráclito, puede ser también con un canto, pidiendo iluminar nuestras mentes con el don de la fe.



- **Adoración en silencio:** el momento central de la Adoración Eucarística puede ser dejado a un espacio personal dedicado a la oración en silencio, a ese diálogo especial con el Señor Jesús en el cual el corazón de Dios habla al corazón del hombre – *cor ad cor loquitur* – como nos enseñó John Henry Newman. En este momento, podemos presentar al Señor las intenciones de oración particulares para dedicar la Adoración Eucarística: por ejemplo, por las vocaciones al sacerdocio y a la vida consagrada, por los enfermos, por las familias, etc. Este silencio puede ser intercalado por cantos breves – incluso litánicos – o por algunas lecturas breves, tomadas de la Sagrada Escritura o de la enseñanza de los santos; asimismo, puede ser de gran provecho recitar, delante del SS. Sacramento, el Santo Rosario sabiendo que invocamos a aquella que fue la primera que acogió las palabras del Señor – permitiendo a Dios, encarnándose, obrar el inicio de la Redención – y que, con nosotros, está presente al adorar a su Hijo en la Hostia consagrada.
- **Bendición Eucarística:** la celebración se concluye con la bendición de los fieles con el SS. Sacramento. Esta bendición, aun cuando mantiene siempre el carácter sacramental, posee un carácter único respecto a todos los otros tipos de bendiciones (con agua bendita, con reliquias de santos, por intercesión de la B.V. María, etc.) porque en esta bendición está presente el Señor con su Cuerpo, en modo verdadero, real y sustancial. Con la bendición eucarística, Él se hace cercano a nosotros del modo más especial, involucrando a todos los presentes y atrayendo a todos hacia sí. Este momento puede ser considerado el ápice del rito de adoración, la coronación de ese diálogo

que se realizó en el silencio delante de Jesús y que, ahora, como un sol que ilumina, infunde su calor en nuestra alma.

- **Reserva en el Sagrario:** enriquecidos por el don recibido en la bendición, acompañamos la reserva de la Hostia consagrada en el tabernáculo con reverencia, poniéndonos de pie y, de ser posible, entonando un canto apropiado para despedir al Señor. Que esto nos ayude también a recordar que Jesús Eucaristía nos espera siempre en el sagrario: está continuamente presente en nuestras iglesias y, aun cuando no se presente nadie para orar, Él está ahí, deseoso de hablar al corazón de los fieles que se acerquen a Él. Recordemos hacer, incluso en nuestras jornadas llenas de compromisos y distracciones, visitas al SS. Sacramento, dedicando, aunque sea algunos minutos, para ofrecer una alabanza, un agradecimiento o tan solo para encomendar nuestras necesidades y sufrimientos. El Señor, que ciertamente «sabe lo que necesitáis antes de pedírselo» (Mt 6,8), no tardará en escucharnos.