

significa la imagen de, digamos, un pastor o una parra; o por qué el salmista dijo el Señor Dios es un sol y un escudo (dos cosas que no se conectarían normalmente, y que no parecen estar especialmente conectadas con el resto de las imágenes en el Salmo 84). Háblenle a Dios sobre todo esto. Esperen que El les dé la oportunidad de llegar a entender tanto la Escritura como su aplicación a su vida. Aunque puede que este entendimiento no llegue durante la Hora Santa, el Señor les contestará — sólo recuerden estar abiertos a Su respuesta.

Finalmente, está la *Contemplatio*: el fruto de su labor con las “uvas” ahora da “vino”. A medida que Dios se revela a nosotros por medio de las Escrituras, empezamos a ver que la verdad de Dios no es meramente una colección de hechos, sino el regalo de un Amante a Su amada. Somos movidos tanto a la gratitud como a la obediencia; de hecho, descubrimos que nuestra gratitud no tiene sentido sin la obediencia.

Adoración, Confesión, Acción de Gracias, y Súplica

Otra manera de hacer la Hora Santa es por medio de oraciones de adoración, confesión, acción de gracias y súplica (HECHOS).



SHUTTERSTOCK

Adoración y confesión:

Tendemos a pensar en la “oración” como “el pedir cosas”. De seguro, Dios escucha nuestras peticiones y las concede o las rechaza según Su voluntad. Pero Jesús, al enseñarnos a orar, no pone nuestra petición de nuestro pan de cada día primero; en cambio, nos guía en confesión, reconociendo quien es Dios en nuestra vida y adorándolo a El que nos ama tanto y se entrega a nosotros:

Padre Nuestro, que estás en los cielos, santificado sea Tu Nombre. Venga a nosotros Tu Reino, hágase Tu voluntad así en la Tierra como en el Cielo.

Este reconocimiento nos enseña que:

- No estamos en control (¡gracias a Dios!)
- Dios tiene las cosas bajo control
- Alabar y adorar a Dios nos hace más fuertes y más sabios

Acción de gracias y súplica: Reconociendo nuestra falta de control, también reconocemos que Dios conoce nuestras necesidades mejor que nosotros mismos, y que El se preocupa por nosotros y provee para nosotros como nuestro Padre amoroso. Le damos gracias por Su bondad y le dejamos saber nuestras peticiones, mientras que simultáneamente nos rendimos a Su voluntad para nosotros. En el mismo acto de orar, diciéndole las palabras de súplica a Dios, El está presente en nosotros, dándonos Su gracia y guiándonos a aceptar Su respuesta a nuestras peticiones.

Una Oportunidad de Gracia

La Iglesia nos da la Hora Santa no como una ley o como un juego de reglas que mantener, sino como una oportunidad para un encuentro abierto con el Dios vivo. Las sugerencias hechas aquí para hacer una Hora Santa son sólo eso — sugerencias. Hay muchas otras maneras de celebrar una Hora Santa: rezando el Rosario, rezando la Letanía de las Divinas Alabanzas, dedicando períodos específicos de oración a ciertas necesidades o a ciertas personas en particular, haciendo tiempo para “estudio santo”, y simplemente encontrando un buen escritor espiritual para leer, usando el tiempo antes de la celebración del Sacramento de la Penitencia para hacer un examen de conciencia, o cantando himnos. Por supuesto, hay un sin número de otras maneras para encontrarse con Dios. Lo que importa es que su encuentro con El sea sincero y en oración, con una verdadera sinceridad, para dejar a Dios mirarlos simplemente al mirarlo ustedes a El, dejando que la distancia entre ustedes disminuya.

Para Más Información

Oraciones de la Hora Santa:
<http://www.usccb.org/liturgy/prayerseucharist.shtml>

Hora Santa para Vocaciones:
<http://www.religiouslife.com/harvestprayer.html>

Hora Santa por la Vida:
<http://www.usccb.org/prolife/liturgy/HolyHourBISac.pdf>

Hora Santa por la Paz
<http://www.usccb.org/liturgy/holyhourpeace.shtml>

Hora Santa de Reparación
<http://www.catholictradition.org/Two-Hearts/holy-hour.htm>

Para materiales católicos adicionales o para ordenar copias de este folleto en grandes cantidades, pónganse en contacto con

OurSundayVisitor

200 Noll Plaza • Huntington, IN 46750
1-800-348-2440 • Fax: 1-800-498-6709 • www.osv.com

Por Mark P. Shea

Traducido al español por Vilma G. Estenger
Derechos de Reproducción © por Our Sunday Visitor, Inc.

Nihil Obstat: Rev. Michael Heintz, Ph.D.
Censor Librorum
Imprimatur: Rev. John M. D'Arcy
Bishop of Fort Wayne-South Bend
Septiembre 22, 2008

La *Nihil Obstat* y el *Imprimatur* son declaraciones oficiales de que un libro o un folleto están libres de errores doctrinales o morales. No implicación está contenida en los mismos de que quienes han concedido la *Nihil Obstat* o el *Imprimatur* estén de acuerdo con el contenido, las opiniones, o las declaraciones expresadas.

Las citas bíblicas sido tomadas de *La Biblia Latinoamericana 48a edición*,
SAN PABLO EDITORIAL VERBO DIVINO.

No. de Inventario P703

U.S. \$14.95

ISBN 978-1-57276-466-2



9 781572 764662

Cómo Hacer una Hora Santa



09/08
SCALA/MINISTERO PER I BENI E LE ATTIVITA CULTURALI / ART RESOURCE, NY

“¿De modo que no pudieron permanecer despiertos ni una hora conmigo?” (Mateo 26:40)

La imagen de una hora con Jesús ha sido parte de la Tradición Católica desde el mismo comienzo, En el Jardín de Getsemaní, Jesús, dolido, le preguntó a Sus discípulos: “¿De modo que no pudieron permanecer despiertos ni una hora conmigo?” (Mateo 26:40).

Una Hora Santa nos da la oportunidad de honrar la petición de Nuestro Señor y ponernos en Su presencia. Unimos nuestras plegarias, nuestras obras, nuestras alegrías y nuestros sufrimientos con los Suyos y “. . . por la gran ternura de Dios . . . ofrezcan su propia persona como un sacrificio vivo y santo capaz de agrada[r]le; este culto conviene a criaturas que tienen juicio”. (Romanos 12:1).

¿Cómo Podemos Celebrar una Hora Santa?

DESIGN PICS



Hay muchas maneras de celebrar una Hora Santa. Todo lo que se necesita es ponernos en la presencia de Dios tanto como podamos.

Por ejemplo, podemos escoger enfocarnos en el ofertorio que celebramos en cada Misa. Sabemos que, además del pan y el vino que se le ofrece a Dios en la patena y en el cáliz, también nos ofrecemos nosotros mismos. Cuando hacemos

ese ofrecimiento, nuestro Señor Eucarístico hace con nosotros lo que hace con la Eucaristía:

“Mientras comían, Jesús tomó pan, pronunció la bendición, lo partió y lo dio a sus discípulos diciendo: ‘Tomen y coman; esto es mi cuerpo’”
— Mateo 26:26

De la misma manera, Jesús toma nuestra vida, nuestros dones, nuestros talentos, hasta nuestras debilidades, todo lo cual le llevamos durante nuestra Hora Santa. El le da gracias a Su Padre, nos parte y nos ofrece como alimento para el mundo. Este “partir” viene en la forma de refinarnos, purgarnos, retornos, y “hacernos crecer” en las personas que El nos llama a volvernos. Durante nuestra Hora Santa, podemos volvernos conscientes de este refinamiento, de esta formación, de la que Isaías habló:

“Yo, Yavé, te he llamado para cumplir mi justicia, te he formado y tomado de la mano, te he destinado para que unas a mi pueblo y seas luz para todas las naciones”.

— Isaías 42:6

Sin embargo, en lo más básico, una Hora Santa puede resumirse en una simple historia: Un visitante a una parroquia católica notó a un anciano sentado en la parte de atrás de la iglesia, con los ojos puestos en el Tabernáculo. Después de algún tiempo, la curiosidad se apoderó del visitante y le preguntó al anciano: “¿Qué está haciendo?” El hombre respondió, “Lo miro y El me mira”.

Se puede hacer una Hora Santa perfectamente buena, simplemente sentándose en la presencia de Dios.

Poniéndose frente al Tabernáculo o frente a la Custodia, y tan sólo estar allí (cf. Salmo 46:10).

Callada y tranquilamente, dejen que reine el silencio:

sólo ustedes y Jesús, sentados el uno en la presencia del otro.

Bromeando, algunos católicos han descrito este simple ejercicio como “terapia de radiación espiritual”, porque estando en la presencia de Cristo, con el corazón abierto a Su amor, puede cambiarlo y sanarlo a uno.

Por ejemplo, pueden encontrar



EYE PIX

SHUTTERSTOCK

que simplemente tratando de estar en silencio es mucho más difícil de lo que parece inicialmente. Muchas voces dentro de nosotros tratan de llenar el silencio. Háblenle a Jesús de ellas. ¿Son voces que se necesitan escuchar, o voces que se necesitan callar por ahora mientras uno escucha a Jesús? Mientras este proceso continúa, descubrirán lo cierto que es algo que el Papa Juan Pablo II señaló: Jesús no sólo nos revela al Padre. El nos revela a nosotros a nosotros mismos.

En lo que continúan esta forma de Hora Santa, sigan dándole a Jesús toda la cháchara en su interior, pidiéndole que les aclare alguna manera simple y práctica de obedecerlo ese día. Ofrezcanle ese acto de obediencia y pídanle que los bendiga y los guíe. Si es necesario, escribanlo para que no lo olviden. Cuando su Hora haya terminado, vayan y actúen según Su palabra.

Hora Santa y Lectio Divina

Otra manera de hacer una Hora Santa es apartarla para meditar sobre la Escritura. Una manera popular es por medio de *Lectio Divina*.

Lectio Divina consiste de cuatro partes que se pueden comparar con las etapas de la siembra y la cosecha:

- *Lectio* (Leer)
- *Meditatio* (Meditar sobre la Escritura)
- *Oratio* (Conversar con Dios sobre la Escritura)
- *Contemplatio* (Contemplar a Dios Mismo a la luz de la Escritura)

En la porción de la *Lectio*, trabajan en la “viña”



sembrando y cosechando las “uvas” mediante la lectura de una parte de la Palabra de Dios (las lecturas de la Misa del día, por ejemplo), prestándole especial atención a cada palabra y buscando las conexiones entre los pasajes que están leyendo. Si están usando las lecturas de la Misa, las conexiones deben ser fáciles de encontrar, ya que las lecturas — en particular la primera lectura y el Evangelio — generalmente son escogidas porque están relacionadas de alguna manera.

En *Meditatio*, trabajan aplastando las “uvas” para sacarles todo el jugo que puedan. Una manera de empezar a meditar sobre la Escritura es, simplemente, tratando de memorizarla, repitiendo solamente unas pocas palabras de un versículo una y otra vez, hasta que puedan recitarlas perfectamente. Al hacerlo, notarán las palabras y sus conexiones, sus connotaciones, su significado más profundo.

En *Oratio*, reflexionan sobre la Palabra de Dios en su corazón, como lo hizo María, y hablan sobre las Escrituras con Dios. Haciéndolo, “fermentan el jugo” y lo dejan envejecer hasta convertirse en “buen vino”.

Le hacen preguntas a Dios, luchan con el texto, y tratan de descubrir las profundidades del significado que El puso allí. Por ejemplo, pueden reflexionar sobre por qué Jesús usó saliva para curar al ciego, cuando El pudo haber simplemente y obtener el mismo resultado; por qué llamó a la mujer canaanita “perro”, pero después elogió su fe y contestó su oración; qué

SHUTTERSTOCK

