

Hora Santa Rezando por la Renovación Eucarística

Recurso de Oración Individual y para la Familia

La Diócesis de Des Moines ha invitado a todas las parroquias a organizar una Hora Santa cada semana para orar por la Renovación Eucarística en nuestra Diócesis. En la pandemia actual, algunos feligreses no podrán asistir a las Horas Santas en persona, y este recurso de oración está diseñado para ayudar a las personas y familias a unir sus oraciones a las intenciones de toda la parroquia y comunidad diocesana.

Preparándose para la Oración

- Además de sus oraciones diarias, haga un tiempo particular cada semana para orar por la intención de la Renovación Eucarística en su parroquia y en la Diócesis de Des Moines. Muchas parroquias asignarán un tiempo específico para su Hora Santa, y algunas parroquias transmitirán en línea ciertas devociones de su Hora Santa. Puede rezar al mismo tiempo que su parroquia o unirse virtualmente si esa es una opción. Si tiene niños pequeños, tenga en cuenta que la *cantidad de tiempo* no es tan importante. El esfuerzo intencional (de cualquier duración de tiempo) es lo que importa.
- Más allá de un tiempo alocado a la oración, haga un espacio en su casa para la oración. Oramos con nuestro cuerpo, por lo que la creación de un espacio visual para la oración puede ayudar a llevar nuestro corazón a la oración. Esto puede incluir agregar ciertas cosas (como una imagen sagrada, una vela encendida, un crucifijo, etc.) o eliminar distracciones. Considere instalar un altar en casa como lugar designado para la oración.
- Para los niños, cambiar el ambiente durante la oración puede ayudarlos a entrar en ese tiempo sagrado. Esto se puede hacer cambiando las luces, teniendo “almohadas para la oración” para que los niños se sienten o se arrodillen, o teniendo una “bolsa de oración” con libros especiales, tarjetas de oración u otros artículos que puedan ayudar a atraer a los niños a la oración.
- Si tiene niños, incluya actividades apropiadas para su edad que puedan atraer a sus hijos a la oración al involucrarlos a su nivel. Algunas ideas pueden ser paginas para colorear ([Catholic coloring pages](#)), libros para niños ([children's books](#)), or muñecos de los Santos ([saint dolls](#)).

Devociones para la Renovación Eucarística

Este tiempo de oración está diseñado a pedir un derramamiento de gracia en nuestra Diócesis, específicamente para llevarnos más profundamente a la comunión con Jesús, plenamente presente en la Eucaristía, e inspirar nuestros esfuerzos misioneros para invitar a otros a la comunión con Jesús. Dado que la oración se trata de una relación, el aspecto más importante de este esfuerzo no es lo que se hace, sino el tiempo que pasa uno con Jesús. La Diócesis está fomentando dos formas específicas de orar en unidad con las oraciones en unión con toda la Diócesis:

Oración de la tarde (Vísperas)

La Diócesis ha animado a las parroquias a rezar la oración vespertina, una parte de la liturgia de las horas, como una forma particular de enfocar nuestros esfuerzos. La Liturgia de las Horas, que “pretende convertirse en la oración de todo el Pueblo de Dios” (Catecismo de la Iglesia Católica 1175) es una auténtica liturgia de la Iglesia accesible a todas las personas en cualquier momento. Los recursos se enumeran a continuación para ayudar a las personas y las familias a aprender a rezar la oración vespertina:

- Ebreviary.com ofrece una suscripción digital a la oración vespertina y la Liturgia de las Horas completa por \$ 29.95 al año.
- Magnificat.net ofrece una oración vespertina simplificada, junto con otras devociones y recursos de oración por \$ 47.00 al año.
- La oración vespertina y toda la liturgia de las horas se pueden rezar con libros de cuatro volúmenes ([four volume](#)) o de un volumen ([one volume](#)). También está disponible una versión abreviada de la oración matutina ([abbreviated version](#)) y vespertina.
- También puede usar su televisión con ajustes para el internet o computadora para rezar la oración vespertina en familia. Las guías digitales en Español se pueden encontrar en ebreviary.com y en magnificat.net.
- La oración vespertina siempre se reza mejor en comunidad, y la forma más fácil de aprender es orar con otros. La Catedral de San. Ambrosio transmitirá la oración vespertina todos los lunes por la noche a las 5 p.m. aquí en esta página de la diócesis <https://www.facebook.com/dmdiocese/>

- Siempre es útil tener a alguien que pueda responder a sus preguntas. Busque a un sacerdote o diácono, o alguien con quien pueda rezar la Liturgia de las Horas y pídale que le enseñen. Este video explica y da una introducción de como rezar la Liturgia de las Horas (<https://www.youtube.com/watch?v=q7L4rdPdQ1M>).

Reflexiones de Renovación Eucarística

En este paquete se incluyen cuatro reflexiones sobre la Renovación Eucarística escritas por el obispo Joensen. Estas reflexiones se pueden utilizar como una manera de ayudar a unir su tiempo de oración a las intenciones de la parroquia y de la Diócesis. Se recomienda utilizar solo una reflexión, con las preguntas de reflexión y las peticiones durante cada tiempo de oración.

Otras Devociones

Como se dijo anteriormente, dado que la oración se trata de una relación, el aspecto más importante de este esfuerzo no es lo que hace uno, sino el tiempo que pasas con Jesús. A continuación, se presentan algunas sugerencias para otras devociones que podrían enriquecer su tiempo de oración.

Silencio – Claro, muchas devociones pueden ayudarnos a sumergirnos en una oración muy profunda, también es importante tomarnos un tiempo en silencio para escuchar lo que Dios nos dice. En este sitio web <https://www.silencioyespiritualidad.com/> pueden encontrar retiros en silencio, y otros artículos que explican lo importante que es crecer en la contemplación en silencio.

Cantar - Cantar es una manera poderosa de sentirse atraído por la oración, y las canciones simples, con repetición, son fáciles de aprender y una excelente manera de involucrar a los niños. Para aprender canciones sencillas para cantar con niños pequeños, consulte los CD y los cancioneros de la Catequesis del Buen Pastor que se pueden encontrar en <https://www.cgsusa.org/discover/cbp-en-espanol/>

Lectio Divina – Lectio Divina es simplemente la lectura de las escrituras en oración. Una excelente manera de comenzar es orar con las lecturas diarias de la Misa o concentrarse en las lecturas del próximo domingo. Aquí está un video donde el Papa explica como rezar con la Biblia usando Lectio Divina (<https://www.youtube.com/watch?v=6ovEuuuPrgM>).

Peticiones y alabanza – La oración como una conversación es simple es otra manera de entrar en un verdadero diálogo con Dios y de compartir las cosas que están dentro de su corazón. Si ora en familia, considere pasar un crucifijo, una tarjeta sagrada u otro objeto de persona a persona, y cada persona puede orar con intenciones particulares o hacer una oración de acción de gracias, cuando reciba el objeto. Estas oraciones pueden ser en silencio o en voz alta. Los niños pequeños probablemente se sienten atraídos a ofrecer cantos de alabanza en lugar de oraciones de petición. Puede fomentar la alabanza hacia las obras, los dones y las personas que Dios pone en nuestro camino, como una forma hermosa de nutrir la oración en los más pequeños.

Rosario y La Coronilla de la Divina Misericordia - Las oraciones de meditación como como el Rosario y la Coronilla de la Divina Misericordia son formas de voltear nuestro corazón hacia Dios y llevarle nuestras peticiones. Para aprender mas sobre el poder del Rosario puede leer este artículo (<https://www.aciprensa.com/noticias/el-mensaje-de-la-virgen-de-fatima-sobre-el-poder-del-santo-rosario-46992>).

Independientemente de cómo usted haga su oración, gracias por unirse a su parroquia y a nuestra Diócesis en rezar por la Renovación Eucarística, tanto ahora como en los momentos en los cuales saldremos de esta pandemia.