



HORA EUCARÍSTICA *del perdón*



UNLOCK >

desbloqueando el **perdón**

Sugerencias



1. **Silencio.** No recites mecánicamente las oraciones o revises en silencio el estrés de tu vida. Mantén un silencio y una calma en tu exterior e interior.



2. **Atención.** No es una mera hora de lectura; leer debería ser un punto de entrada a la oración.



3. **Buena disposición.** Siéntate, ponte de pie o arrodíllate, pero con respeto. Consejo rápido: si sientes somnolencia, ¡ponte de pie!



4. **Música.** Puedes ir alternando cada sección con una canción de la [lista de Spotify](#).



5. **Actividad.** Pide a los participantes que lleven una cruz pequeña, una hoja o su libreta y una pluma.

Idealmente tener un cirio o vela grande prendida.

No hay una única forma de hacer una Hora Santa. La siguiente estructura podría ayudarte si te pierdes durante la hora, pero tienes libertad para reconfigurarla como mejor se adapte a tus necesidades.

:00-:05 — Inicio

Primeros 5 minutos: Pide al Espíritu Santo que te ayude, luego haz actos de fe, esperanza y caridad. Di a Dios cómo crees, confías y sientes amor por Él. Pide más fe, esperanza y amor.

Oración del Papa Clemente XI

Creo en ti, Señor, pero ayúdame a creer con firmeza; espero en Ti, pero ayúdame a esperar sin desconfianza; te amo, Señor, pero ayúdame a demostrarte que te quiero; estoy arrepentido, pero ayúdame a no volver a ofenderte.

Te adoro, Señor, porque eres mi creador y te anhele porque eres mi fin; te alabo, porque no te cansas de hacerme el bien y me refugio en Ti, porque eres mi protector.

Que tu sabiduría, Señor, me dirija y tu justicia me reprima; que tu misericordia me consuele y tu poder me defienda.

Te ofrezco, Señor, mis pensamientos, ayúdame a pensar en Ti; te ofrezco mis palabras, ayúdame a hablar de Ti; te ofrezco mis obras, ayúdame a cumplir tu voluntad; te ofrezco mis penas, ayúdame a sufrir por Ti. Todo aquello que quieres Tú, Señor, lo quiero yo, precisamente porque lo quieres Tú, como Tú lo quieras y durante todo el tiempo que lo quieras.

Te pido, Señor, que ilumines mi entendimiento, que fortalezcas mi voluntad, que purifiques mi corazón y santifiques mi espíritu.

Hazme llorar, Señor, mis pecados, rechazar las tentaciones, vencer mis inclinaciones al mal y cultivar las virtudes.

Dame Tu gracia, Señor, para amarte y olvidarme de mí, para buscar el bien de mi prójimo sin tenerle miedo al mundo.

Dame Tu gracia para ser obediente con mis superiores, comprensivo con mis inferiores, solícito con mis amigos y generoso con mis enemigos.

Ayúdame, Señor, a superar con austeridad el placer, con generosidad la avaricia, con amabilidad la ira, con fervor la tibieza.

Que sepa yo tener prudencia, Señor, al aconsejar, valor en los peligros, paciencia en las dificultades, sencillez en los éxitos.

Concédeme, Señor, atención al orar, sobriedad al comer, responsabilidad en mi trabajo y firmeza en mis propósitos.

Ayúdame a conservar la pureza de alma, a ser modesto en mis actitudes, ejemplar en mi trato con el prójimo y verdaderamente cristiano en mi conducta.

Concédeme Tu ayuda para dominar mis instintos, para fomentar en mí Tu vida de gracia, para cumplir tus mandamientos y obtener mi salvación.

Enséñame, Señor, a comprender la pequeñez de lo terreno, la grandeza de lo divino, la brevedad de esta vida y la eternidad futura.

Concédeme, Señor, una buena preparación para la muerte y un santo temor al juicio, para librarme del infierno y obtener Tu gloria.

Por Cristo nuestro Señor. Amén.

:05-:15 — Adoración

Próximos 10 minutos: Adora a Dios. Él sostiene el universo como una semilla en la palma de su mano. Él es todopoderoso, todo bondad, más hermoso de lo que podemos imaginar y más real que las pequeñas cosas que percibimos tan fácilmente. Imagina a Cristo sentado a tu lado.

Y dile: "Oh Dios mío, adoro tu divina grandeza desde la profundidad de mi pequeñez; eres tan grande y yo tan pequeño"; o reza el Gloria. Repite cuantas veces creas necesario.



Consejo rápido: Otras ayudas de la Escritura para la adoración: Éxodo 33,18-23; Cantar de los cantares 2,8-17; Mateo 2,1-11; Juan 1,1-18; Colosenses 1,15-20; Filipenses 2,6-11.

15-:25 — Contrición

Próximos 10 minutos: Ofrece reparación. Lo que salva no es tu amor por Dios, sino Su amor por ti. Examina tu conciencia. Ofrece reparación por los pecados del mundo. Reza: "Oh Jesús mío, lo siento mucho. Perdóname". (Imagina a Jesús en la cruz; besa cada llaga).

Consejo rápido: Escrituras para contrición: 1 Corintios 13,4-7; Colosenses 3,5-10; 1 Timoteo 1,12-17; Santiago 3,2-12; 1 Juan 1,5 y 2,6; Salmos penitenciales: 6, 32, 38, 51, 102, 130, 142.

:25-:40 — Meditación

Seleccionar una de estas lecturas y conducir la oración de la palabra invitando a los participantes adentrarse en ella.

- Mt 26, 32-55.
- Mc 14, 32-72 ; 15, 1-41.
- Lc 22, 39-71. ; 23, 1-49.
- Jn 18, 1-40 ; 19, 1-3.

"HABIENDO AMADO A LOS SUYOS QUE ESTABAN EN EL MUNDO, LOS AMÓ HASTA EL FINAL" (Juan 13,1)

No hay amor más grande que dar la vida por los amigos. Así lo dijo el Señor y la última prueba desee Amor fue morir precisamente por quienes no son dignos de él. La demostración de que Dios nos ama es que, siendo pecadores, Él murió por nosotros.

Jesús se entrega en una atmósfera de traición, en un clima de cansancio y de sueño, en una situación difícil, de oportunismo, de burla, de fanatismo, de prepotencia, de hostigamiento, de humillaciones y de malicia. En un ambiente de sufrimiento, de dolor y angustia. Precisamente en esa situación, Cristo nos da el regalo de Sí mismo como alimento nuestro. En el momento en que el hombre presenta su cara más odiosa, Cristo busca quedarse para siempre a disposición del hombre.

Jesús tuvo que sufrir, ya durante su vida, el mayor cúmulo de injurias e insultos. Le llamaron samaritano, hijo ilegítimo, ególatra, hombre engreído, blasfemo, ignorante.

Frente a todos estos insultos, Jesús mostró una calma extraordinaria y una capacidad inmensa para sobrellevar las críticas más despiadadas y crueles. Siempre se mostró seguro de su Verdad y en ningún momento se volvió agresivo, sin embargo, esto no significa que fuera insensible. Sintió en su corazón la ingratitud de los leprosos sanados que no volvieron para agradecerle; el abandono de sus discípulos en los momentos en que era enjuiciado; decepción y tristeza cuando los judíos toman piedras para matarle. A ellos JESÚS les dice: "Pueblo mío.

¿Qué te he hecho? ¿En qué te he ofendido? Respóndeme". A los discípulos les reprocha su cobardía, su dureza de corazón para entenderle. ¿Quién podría analizar toda la carga de sentimientos que había en la mirada del Señor a Pedro, instantes después que éste lo negara tres veces? JESÚS se queja de su soledad

y abandono en el huerto. "Simón duermes. ¿Ni una hora has podido velar?". Y ante el beso traidor de Judas: "¿Con un beso me entregas?".

Bastan estos pocos pasajes del Evangelio para poner de manifiesto la sensibilidad del Señor. La capacidad de perdonar no supone insensibilidad ante la ofensa, sino la superación de la ofensa mediante el amor. De la misma manera que el valor no significa ausencia de miedo, sino la superación del mismo. Por eso, el Señor deja constancia de estos reproches y quejas meramente insinuadas, que nunca aplastan, sino que abren el camino hacia la conversión.

EL SILENCIO DE JESÚS ANTE LA OFENSA

Son muchas las veces en las que el Señor calla. Sobre todo en el momento de la Pasión. Llega la hora del silencio. Después de haber dejado claro en sus reproches que era sensible a la ingratitud, decide callar.

Jesús calla cuando lo abandonan sus amigos, cuando lo atan, cuando le tiran la barba, cuando lo calumnian y le pegan con un palo, cuando le ponen en su cabeza ramas de espinas. Jesús calla, cuando lo visten y desvisten como si fuera un muñeco; cuando se convierte en el hazme reír de los guardias, que desahogan con Él, su mal humor de una noche en vela; y cuando los soldados lo azotan y le ponen el trapo rojo y una caña en su mano y se arrodillan ante Él para decirle con sarcasmo: "Ave César".

JESÚS calla, cuando prefieren a Barrabás; cuando lo consideran entre los bandidos; cuando le arrancan a jirones su piel junto a los vestidos ya pegados a la costra de sus heridas. Jesús calla, cuando el calambre de los nervios de los pies y manos, encogidos por los clavos, lo llevan al paroxismo del dolor.

Jesús vence el mal con el bien, con el corazón que se obstina en seguir amando y que no sucumbe ante el odio y el rencor.

Y así, muere: desnudo, abandonado, vendido, traicionado por sus amigos, después de haber sido cruelmente torturado y condenado ante todos los tribunales; sin que nadie le ofreciera un gesto de amistad; sin más beso que el de un traidor. El último sabor de la vida que queda en sus labios es el del vinagre; el último espectáculo que contemplan sus ojos ya vidriosos por la muerte, es el de los puños alzados, los gritos de victoria y las burlas de quienes interpretan sus lamentos como ridícula invocación a Elías.

Y al final, un último grito. Después de haber callado tanto. Un grito inarticulado, casi animal, que rasga las tinieblas recogiendo las últimas energías de esa vida que se extingue.

Después de hacer el recuento de todas las injurias hechas en su contra, Jesús, exclama: "Padre, perdónales porque no saben lo que hacen" (Lucas 23,34). Hasta ese punto llegó su perdón.

Contemplemos también a María la Madre de nuestro Señor. Durante toda su vida y hasta la última prueba (Lc. 2,35), cuando Jesús su hijo murió en la cruz, su fe no vaciló. María no dejó de creer y participó en el sufrimiento de su Hijo. Acompañémosla al pie de la cruz y pidámosle la fortaleza, fe, esperanza y Amor que ella tuvo para vivir ese momento y a ejemplo de ella y de nuestro Señor Jesucristo podamos amar más, y amar mejor.

ACTIVIDAD

- Invitar a cada participante a tomar la cruz en sus manos y entregar en su oración todo lo que el Señor le ha revelado en la contemplación.
- Escribe en un papel los nombres de quienes has ido perdonando hasta ahora en el reto, y si aún hay alguien que no has podido perdonar, escríbelo en otra columna.

Es, con esta imagen, con la que tenemos que confrontar continuamente todas las ofensas que nos es imposible perdonar. La victoria más grande consiste en vencer, con nuestra paciencia, a los que nos hacen daño. La resurrección quiere mostrar ante todo que la misma cruz fue ya una victoria. Es allí donde JESÚS da un grito vencedor que no sólo constata el cumplimiento de unas profecías, sino el cumplimiento del Amor que, llegando hasta el final, no tiene ningún límite en su capacidad de perdonar. Verdaderamente, la única medida del amor es amar sin medida. Pensemos en la sobrecogedora escena del soldado enterrando la lanza en su costado: queda atravesado el corazón de JESÚS, se rasga, y así nos revela las dimensiones de Su Amor, que se derrama sobre los hombres con misericordia. La herida del corazón de JESÚS es como una rendija por donde se nos invita a contemplar las proporciones de su Amor, su riqueza insondable que desborda todo conocimiento.

Esta es una riqueza que no solamente estamos llamados a contemplar, sino también a compartir. Es una fuente por donde se desborda este Amor y se comunica.

Hemos contemplado y hemos recibido. Es precisamente contemplando como recibimos. Por eso, cada vez que nuestro amor ha llegado a su límite, cada vez que la injuria sea tan grande que agote nuestra capacidad de perdonar y seguir amando, tenemos que situarnos frente al corazón abierto de JESÚS, para recibir esa plenitud del Amor fiel que se derrama sobre todos cuantos la contemplan. Así podremos amar, hasta el final, con un amor que nos ayuda a perdonar.



40-:50 — Acción de gracias

Próximos 10 minutos: Expresa gratitud por todos los dones de Dios. No te creó solamente a ti, sino que sostiene tu existencia por amor en cada momento.

Agradécele literalmente todo y sé específico: comida, techo, ropa, salud, familia, amigos, maestros, colegas de trabajo y, sobre todo, los dones espirituales: fe, esperanza, amor, este momento de oración, la fe católica, los discípulos que te llegaron.

Da gracias a Dios por las respuestas a la oración. Agradécele las cruces. Agradécele haberte creado y preocuparse tanto por ti que murió por ti.

Consejo rápido: Escrituras para agradecimiento: Génesis 1; Génesis 8,15-22; Job 1,13-22; Daniel 3,46 ss.; Mateo 6,25-34; Lucas 17,11-19; Salmos: 8, 65, 66, 100, 111.

:50-:55 — Petición a Dios

Próximos 5 minutos: Pide a Dios por tus necesidades y las de otros. Él es el rey del universo. Él lo controla todo, incluso cuando no resulta tan obvio. Reza por la Iglesia, por las intenciones del Papa, por aquellos que sufren, por los sacerdotes y obispos, por los religiosos y religiosas, por las vocaciones, por tu país, por tu familia, por lo que más necesites en tu vida espiritual. Reza por la paz y la protección de la institución de la familia. Reza por quienes te han pedido oraciones.

Toma el papel que escribiste en la actividad y quémalo con mucho cuidado en el cirio / vela pidiéndole al Espíritu Santo que tome a esas personas desde tu corazón y que convierta cualquier rastro de resentimiento en amor.

Aquí puedes rezar la [Oración de Perdón](#) y [Letanías del Perdón](#).

:55-1:00

Reza las [Alabanzas al Santísimo](#).

Finales 5 minutos: Haz una resolución de actuar a la luz del Espíritu Santo que has recibido: algo realizable y comprobable.

Oración de Perdón

Señor Jesucristo, hoy Te pido la gracia de poder perdonar a todos los que me han ofendido en mi vida.

Sé que Tú me darás la fuerza para perdonar.

Te doy gracias porque Tú me amas y deseas mi felicidad más que yo mismo.

"Señor Jesucristo, hoy quiero perdonarme por todos mis pecados, faltas y todo lo que pienso es malo en mí.

Señor, perdono a mi madre por las veces que me hirió, se resintió conmigo, estuvo furiosa conmigo, me castigó, prefirió a mis hermanos y hermanas a mí, me dijo que era tonto, feo, estúpido o que le había costado mucho dinero a la familia, o cuando me dijo que no era deseado, que fui un accidente, una equivocación o no era lo que quería.

Perdono a mi padre por cualquier falta de apoyo, falta de amor, o de afecto, falta de atención, de tiempo, o de compañía, por beber, por mal comportamiento, especialmente con mi madre y los otros hijos, por sus castigos severos, por desertar, por estar lejos de casa, por divorciarse de mi madre, por no serle fiel.

Señor, perdono a mis hermanos y hermanas que me rechazaron, dijeron mentiras de mí, me odiaron, estaban resentidos contra mí, competían conmigo por el amor de mis padres; me hirieron físicamente o me hicieron la vida desagradable de algún modo. Les perdono, Señor.

Señor, perdono a mi cónyuge por su falta de amor, de afecto, de consideración, de apoyo, por su falta de comunicación, por tensión, faltas, dolores o aquellos otros actos o palabras que me han herido o perturbado.

Señor, perdono a mis hijos por su falta de respeto, obediencia, falta de amor, de atención, de apoyo, de comprensión, por sus malos hábitos, por cualquier mala acción que me puede perturbar.

Señor, perdono a mi abuela, abuelo, tíos, tías y primos, que hayan interferido en la familia y hayan causado confusión, o que hayan enfrentado a mis padres.

Señor, perdono a mis parientes políticos, especialmente a mi suegra, mi suegro, perdono a mis cuñados y cuñadas.

Señor, hoy Te pido especialmente la gracia de perdonar a mis yernos y nueras, y otros parientes por matrimonio, que tratan a mis hijos sin amor.

Jesús, ayúdame a perdonar a mis compañeros de trabajo que son desagradables o me hacen la vida imposible. Por aquellos que me cargan con su trabajo, cotillean de mí, no cooperan conmigo, intentan quitarme el trabajo. Les perdono hoy.

También necesito perdonar a mis vecinos, Señor. Por el ruido que hacen, por molestar, por no tener sus perros atados y dejar que pasen a mi jardín, por no tener la basura bien recogida y tener el vecindario desordenado; les perdono.

Ahora perdono a mi párroco y los sacerdotes, a mi congregación y mi iglesia por su falta de apoyo, mezquindad, falta de amistad, malos sermones, por no apoyarme como debieran, por no usarme en un puesto de responsabilidad, por no invitarme a ayudar en puestos mayores y por cualquier otra herida que me hayan hecho; les perdono hoy.

Señor, perdono a todos los profesionales que me hayan herido en cualquier forma, médicos, enfermeras, abogados, policías, trabajadores de hospitales. Por cualquier cosa que me hicieron; les perdono sinceramente hoy.

Señor, perdono a mi jefe por no pagarme lo suficiente, por no apreciarme, por no ser amable o razonable conmigo, por estar furioso o no ser dialogante, por no promocionarme, y por no alabarme por mi trabajo.

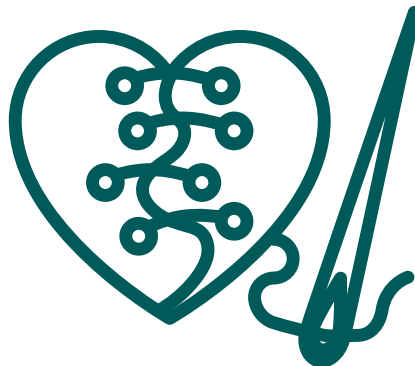
Señor, perdono a mis profesores y formadores del pasado así como a los actuales; a los que me castigaron, humillaron, insultaron, me trataron injustamente, se rieron de mí, me llamaron tonto o estúpido, me hicieron quedar castigado después del colegio.

Señor, perdono a mis amigos que me han decepcionado, han perdido contacto conmigo, no me apoyan, no estaban disponibles cuando necesitaba ayuda, les presté dinero y no me lo devolvieron, me criticaron.

Señor, me perdono por cualquier intromisión en ocultismo, usando tablas de ouija, horóscopos, sesiones, adivinos, amuletos, tomado tu nombre en vano, no adorándote; por herir a mis padres, emborracharme, usando droga, por pecados contra la pureza, por adulterio, aborto, robar, mentir. Me perdono de verdad. Señor, quiero que me sanes de cualquier ira, amargura y resentimiento hacia Ti, por las veces que sentí que Tú mandaste la muerte a mi familia, enfermedad, dolor de corazón, dificultades financieras o lo que yo pensé que eran castigos. ¡Perdóname, Jesús, sáname!

Señor Jesús, pido especialmente la gracia de perdonar a esa persona que más me ha herido en mi vida. Pido perdonar a mi peor enemigo, la persona que más me cuesta perdonar o la persona que haya dicho que nunca la perdonaría. "Gracias Jesús, porque me estás liberando del mal de no perdonar y pido perdón a todos aquellos a los que yo también he ofendido. Gracias, Señor, por el amor que llega a través de mí hasta ellos.

Amén.



LETANÍAS DEL PERDÓN

Por mi pecado, te pido perdón. ¡Señor Ten piedad!
Por mis palabras hirientes hacia los otros. ¡Señor Ten piedad!
Por mi falta de confianza en tu amor. ¡Señor Ten piedad!
Por mis críticas hacia mi prójimo. ¡Señor Ten piedad!
Por mi resentimiento hacia quienes me hacen sufrir. ¡Señor Ten piedad!
Por mi egoísmo que me hace buscar primero mi interés. ¡Señor Ten piedad!
Por mi indiferencia hacia el sufrimiento de los otros. ¡Señor Ten piedad!
Por mis infidelidades a las promesas que te hice. ¡Señor Ten piedad!
Por el odio que dejo habitar en mi corazón. ¡Señor Ten piedad!
Por negarme a perdonar a los que me hicieron daño. ¡Señor Ten piedad!
Por los sentimientos de venganza que dejan huella en mi alma. ¡Señor Ten piedad!
Por mis reacciones de violencia ante cualquier contrariedad. ¡Señor Ten piedad!
Por mi falta de misericordia en mis juicios hacia los otros. ¡Señor Ten piedad!
Por el miedo hacia lo que me puedas pedir. ¡Señor Ten piedad!
Por haber preferido a menudo mi voluntad a la tuya. ¡Señor Ten piedad!
Por los malos deseos que agitan mi imaginación. ¡Señor Ten piedad!
Por cerrar mi corazón a los que me piden mi amor. ¡Señor Ten piedad!
Por ésta tendencia al mal en la que me complazco. ¡Señor Ten piedad!
Por mi falta de entusiasmo para orar. ¡Señor Ten piedad!
Por haber aprovechado a menudo la ofrenda de tu vida sobre la cruz. ¡Señor Ten piedad!
Por mi pereza a servir a mis hermanos. ¡Señor Ten piedad!
Por encerrarme en mí mismo separándome de los otros. ¡Señor Ten piedad!
Por esos malos deseos y pensamientos malsanos que ofenden tu amor. ¡Señor Ten piedad!
Por toda mi ingratitud hacia ti. ¡Señor Ten piedad!
Por reusar reconciliarme contigo y con mis hermanos. ¡Señor Ten piedad!
Por mis complicidades con los engaños del maligno. ¡Señor Ten piedad!
Por el orgullo que a menudo impregna mis actos, aún los buenos. ¡Señor Ten piedad!
Por haber preferido muchas veces la mentira a la verdad. ¡Señor Ten piedad!
Por haber permanecido sordo a los gritos de ayuda de los pobres. ¡Señor Ten piedad!
Por haber acaparado fácilmente tantas cosas para mí y haber dado tan poco de mí mismo. ¡Señor Ten piedad!
Por la rebeldía contra Dios que habita en mi corazón. ¡Señor Ten piedad!
Por el miedo al juicio de los otros sobre mí. ¡Señor Ten piedad!
Por no haber testimoniado en mi vida la esperanza que hay en ti. ¡Señor Ten piedad!
Por haber creído tan poco que tú eres la resurrección y la Vida. ¡Señor Ten piedad!

ALABANZAS AL SANTÍSIMO

Bendito sea Dios.

Bendito sea su santo Nombre.

Bendito sea Jesucristo, verdadero Dios y verdadero Hombre.

Bendito sea el Nombre de Jesús.

Bendito sea su Sacratísimo Corazón.

Bendita sea su preciosísima Sangre.

Bendito sea Jesús en el Santísimo Sacramento del Altar.

Bendito sea el Espíritu Santo Consolador.

Bendita sea la excelsa Madre de Dios, María Santísima.

Bendita sea su santa e Inmaculada Concepción.

Bendita sea su gloriosa Asunción.

Bendito sea el Nombre de María, Virgen y Madre.

Bendito sea San José, su castísimo Esposo.

Bendito sea Dios en sus Ángeles y en sus Santos.



EL ALFARERO

Señor yo quiero abandonarme
como el barro en las manos del alfarero
toma mi vida y hazla de nuevo
yo quiero ser, yo quiero ser
un vaso nuevo

Infinitamente Sea Alabado
R./ Mi Jesús Sacramentado
(3 veces)



Sugerencia de canción:
El Alfarero de Evan Craft
y Marcela Gándara

 **UNLOCK >**
desbloqueando el perdón