

ENCUENTRO CON EL

# Silencio

Una Guía Sencilla para hacer una Hora Santa

## ¿Qué es una Hora Santa?

Una Hora Santa no se trata de "hacer" algo perfectamente; se trata de "estar" con Alguien que te ama. Es una hora consagrada al Sagrado Corazón de Jesús, verdaderamente presente en la Sagrada Eucaristía. Ya sea que pases el tiempo leyendo, rezando o simplemente sentado en silencio, el objetivo es el mismo: estar con Él.

Si no estás seguro de cómo llenar el tiempo, intenta dividir la hora en cuatro segmentos de 15 minutos.

### 00–15 Minutos: Preparación y Adoración

*Objetivo: Aquietar tu mente y reconocer Quién está ante ti.*

- **Entra:** Haz una genuflexión pausada y con reverencia. Estás entrando en la sala del trono del Rey.
- **Respira:** Arrodíllate o siéntate cómodamente. Respira profundamente varias veces para liberar la tensión del viaje, el trabajo y tu lista de tareas pendientes.
- **Adora:** Lee un Salmo de alabanza (como el Salmo 8 o el Salmo 145) o simplemente repite una oración breve: "Jesús, creo que estás verdaderamente presente aquí. Te adoro. Te amo."
- **Silencio:** Deja que se asiente el polvo de tu día.

### 15–30 Minutos: Contrición y Acción de Gracias

*Objetivo: Abrir tu corazón para recibir misericordia y expresar gratitud.*

- **Contrición:** Examina brevemente tu conciencia. ¿En qué has fallado esta semana? Ofrece estas faltas a Jesús y pide Su fuerza para comenzar de nuevo.
- **Acción de Gracias:** Cambia tu enfoque hacia la gratitud. Nombra 3 a 5 bendiciones específicas de la semana pasada (una conversación, una puesta de sol, un momento de alivio). Dale gracias por el don de la Eucaristía.

### 30–45 Minutos: Intercesión y Súplica

*Objetivo: Llevar las necesidades del mundo a los pies del altar.*

- **Por los demás:** Reza por tu familia, tus amigos y tus enemigos. Reza por la Iglesia, por el Papa y por tu párroco.
- **Por el mundo:** Reza por la paz y por aquellos que no conocen a Cristo.
- **Por ti mismo:** Derrama tu propio corazón. Comparte tus preocupaciones, tus miedos y tus deseos con Él como lo harías con un amigo de confianza. Él quiere escucharlo todo.

### 45–60 Minutos: Contemplación y Propósito

*Objetivo: Simplemente mirarlo a Él, y dejar que Él te mire a ti.*

- **La Mirada:** Guarda los libros y las listas de oración. Pasa este último cuarto de hora en simple silencio. Descansa sabiendo que eres amado.
- **Propósito:** Pregúntale a Jesús: "¿Qué es una cosa que quieres que haga esta semana?" Haz un propósito pequeño y concreto para llevar la gracia de esta hora a tu vida diaria.
- **Partida:** Dale gracias por este tiempo. Sal despacio, llevando la paz del santuario al mundo exterior.

