

## CINCO MOMENTOS PARA UNA HORA SANTA

El **Papa Francisco** nos invita a dedicar este año 2024 a una intensa oración como preparación para el próximo Jubileo Universal que celebraremos el año 2025. Entre las diversas posibilidades que tenemos para favorecer la oración se sugiere la Hora Santa diaria y ante Jesús Eucaristía.

Fue **San Juan Crisóstomo** (390–404) el que dijo que

*“la oración es luz del alma, verdadero conocimiento de Dios, mediadora entre Dios y los hombres. Por ella nuestro espíritu, elevado hasta el cielo, abraza a Dios con abrazos inefables; por ella nuestro espíritu espera el cumplimiento de sus propios anhelos y recibe unos bienes que superan todo lo natural y visible”* (Homilía 6 sobre la oración).

Más tarde **Santa Teresa de Jesús** (1515–1582) nos ha ofrecido una definición de oración que no podemos olvidar:

*“Orar es tratar de amistad, estando muchas veces a solas, con quien sabemos nos ama”.*

**Jesús de Nazaret**, desde el huerto de Getsemaní, nos invita a velar y orar para que no caigamos en la tentación. Curiosamente concretó el tiempo de la vela y la oración: una hora. Estas fueron sus palabras:

*“¿No habéis podido velar una hora conmigo? Velad y orad para no caer en la tentación, pues el espíritu está pronto, pero la carne es débil”.* (Mt 26, 36-42).

La hora de oración que propuso Jesús a sus discípulos la toma en serio la **Madre Santa Teresa de Calcuta** (1910-1997) y la pone en práctica en su comunidad recibiendo muchos frutos. Este es el testimonio de esta madre de los pobres:

*«En 1973, cuando empezamos nuestra Hora Santa diaria, fue cuando nuestra comunidad comenzó a crecer y florecer... En nuestra congregación solíamos tener adoración una vez a la semana durante una hora; luego en 1973 decidimos dedicar una hora diaria a la adoración. El trabajo que nos espera es enorme. Los hogares que tenemos para los indigentes enfermos y moribundos están totalmente llenos en todas partes.*

*Pero desde el momento que empezamos a tener una hora de adoración cada día, el amor a Jesús se hizo más íntimo en nuestro corazón, el cariño entre nosotras fue más comprensivo y el amor a los pobres se nos llenó de compasión, y así se nos ha duplicado el número de vocaciones. Dios nos ha bendecido con muchas vocaciones maravillosas. La hora que dedicamos a nuestra audiencia diaria con Dios es la parte más valiosa de todo el día.»*

Nos consta que hay personas, e incluso familias y comunidades, que están intentando practicar la Hora Santa ante Jesús sacramentado y preguntan la manera de aprovechar este tiempo de un modo eficaz. A todos ellos les sugerimos cinco momentos que debieran recorrer para potenciar esa Hora de Oración. Podrían ser los siguientes:

### **1 – Momento de súplica penitencial**

Para empezar, nos signamos con la señal de la Cruz.

Recordemos luego algunos textos bíblicos:

La oración del publicano: *“Perdóname, Señor, soy un pecador”* (Lc 18, 9-14).

La oración de David: *“Misericordia, Dios mío, por tu bondad...”* (Salmo 50)

La oración del leproso: *“Señor, si quieres puedes limpiarme”* (Mc 1, 40-45).

Confesemos nuestros pecados:

*“Yo confieso ante Dios todopoderoso y ante vosotros hermanos que he pecado mucho de pensamiento palabra, obra y omisión, Por mi culpa, por mi culpa, por mi grandísima culpa...”*

Examinemos concretamente nuestros pecados y pidamos perdón:

Por mis pecados de pensamiento

Por mis pecados de palabra

Por mis pecados de obra

Por mis pecados de omisión

Por los pecados de mi familia, mi comunidad y mi sociedad

## **2 – Momento de invocación al Espíritu**

Una vez purificados, iniciemos este momento con palabras de la secuencia de Pentecostés:

*“Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles e infunde en ellos el fuego de tu amor...”*

Pidamos ahora al Espíritu:

Que nos enseñe a orar a Dios

*“El Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad, pues no sabemos pedir lo que nos conviene...”* (Rm 8, 26-39).

Que nos enseñe a adorar a Dios

*“Sólo al Señor tu Dios adorarás, y solamente a él obedecerás”* (Mt 4, 10)

Que nos enseñe a alabar a Dios

*“¡Alabemos al Señor, porque él es bueno; porque su misericordia es eterna!”* (Sal 107, 1-15).

Pidamos al Espíritu sus **DONES** para nosotros.

Según el número 1831 del catecismo de la Iglesia Católica sabemos que:

*“Los siete dones del Espíritu Santo son: sabiduría, inteligencia, consejo, fortaleza, ciencia, piedad y temor de Dios”.*

Descubramos los dones del Espíritu Santo según una página web de *Aleteia*:

### **1º SABIDURÍA**

Es el don de entender lo que favorece el proyecto de Dios. Él fortalece nuestra caridad y nos prepara para una visión plena de Dios. Jesús nos dijo:

*«Cuando os entreguen, no os preocupéis de cómo o qué vais a hablar. Lo que tengáis que decir se os comunicará en aquel momento. Porque no seréis vosotros los que hablaréis, sino el Espíritu de vuestro Padre el que hablará en vosotros»* (Mt 10, 19-20).

### **2º ENTENDIMIENTO**

Es el don divino que nos ilumina para aceptar las verdades reveladas por Dios. Mediante este don, el Espíritu Santo nos permite escrutar las profundidades de Dios, comunicando a nuestro corazón una particular participación en el conocimiento divino, en los secretos del mundo y en la intimidad del mismo Dios. El Señor dijo:

*«Les daré corazón para conocerme, pues yo soy Yahveh»* (Jr 24,7).

### 3° CONSEJO

Es el don de saber discernir los caminos y las opciones, de saber orientar y escuchar. Es la luz que el Espíritu nos da para distinguir lo correcto e incorrecto, lo verdadero y falso. Sobre Jesús reposó el Espíritu Santo, y le dio en plenitud ese don, como había profetizado Isaías:

*«No juzgará por las apariencias, ni sentenciará de oídas. Juzgará con justicia a los débiles, y sentenciará con rectitud a los pobres de la tierra» (Is 11, 3-4).*

### 4° CIENCIA

Es el don de la ciencia de Dios y no la ciencia del mundo. Por este don el Espíritu Santo nos revela interiormente el pensamiento de Dios sobre nosotros, pues

*«nadie conoce lo íntimo de Dios, sino el Espíritu de Dios» (1Co 2, 11).*

### 5° PIEDAD

Es el don que el Espíritu Santo nos da para estar siempre abiertos a la voluntad de Dios, buscando siempre actuar como Jesús actuaría. Si Dios vive su alianza con el hombre de manera tan envolvente, el hombre, a su vez, se siente también invitado a ser piadoso con todos. En la Primera Carta de San Pablo a los Corintios escribió:

*«En cuanto a los dones espirituales, no quiero, hermanos, que estéis en la ignorancia. Sabéis que cuando erais gentiles, os dejabais arrastrar ciegamente hacia los ídolos mudos. Por eso os hago saber que nadie, hablando con el Espíritu de Dios, puede decir: «¡Anatema es Jesús!»; y nadie puede decir: «¡Jesús es Señor!» sino con el Espíritu Santo» (1Co 12, 1-3).*

### 6° FORTALEZA

Este es el don que nos vuelve valientes para enfrentar las dificultades del día a día de la vida cristiana. Vuelve fuerte y heroica la fe. Recordemos el valor de los mártires. Nos da perseverancia y firmeza en las decisiones. Los que tienen ese don no se amedrentan frente a las amenazas y persecuciones, pues confían incondicionalmente en el Padre. El Apocalipsis dice:

*«No temas por lo que vas a sufrir: el Diablo va a meter a algunos de vosotros en la cárcel para que seáis tentados, y sufriréis una tribulación de diez días. Mantente fiel hasta la muerte y te daré la corona de la vida» (Ap 2,10).*

### 7° TEMOR DE DIOS

Este don nos mantiene en el debido respeto frente a Dios y en la sumisión a su voluntad, apartándonos de todo lo que le pueda desagradar. Por eso, Jesús siempre tuvo cuidado en hacer en todo la voluntad del Padre, como Isaías había profetizado:

*«Reposará sobre él el espíritu de Yahveh: espíritu de sabiduría e inteligencia, espíritu de consejo y fortaleza, espíritu de ciencia y temor de Yahveh» (Is 11,2).*

Pidamos también al Espíritu sus **FRUTOS**.

Dice San Pablo en su carta a los Gálatas:

*“Los frutos del Espíritu son amor, gozo, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y templanza; contra tales cosas no hay ley” (Ga. 5:22, 23).*

Repasemos los nueve frutos del Espíritu Santo según una página web de *Catholic.net*:

#### 1º AMOR

Es el primero de los frutos del Espíritu Santo, fundamento y raíz de todos los demás. Siendo El, la infinita caridad, o sea, el Amor Infinito, es lógico que comunique al alma su llama, haciéndole amar a Dios con todo el corazón, con todas las fuerzas y con toda la mente y al prójimo por amor a Dios.

*“El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso”* (1 Jn 4:19).

#### 2º GOZO

Es el fruto que emana espontáneamente de la caridad, como el perfume de la flor, la luz del sol, el calor del fuego, da al alma un gozo profundo, producto de la satisfacción que se tiene de la victoria lograda sobre sí mismo, y del haber hecho el bien. Esta alegría no se apaga en las tribulaciones crece por medio de ellas. Es alegría desbordada.

*“Estén siempre alegres, oren sin cesar, den gracias a Dios en toda situación, porque esta es la voluntad de Cristo Jesús”* (1 Ts 5:16-18).

#### 3º PAZ

La verdadera alegría lleva en sí la paz que es su perfección, porque supone y garantiza el tranquilo goce del objeto amado. El objeto amado, por excelencia, no puede ser otro sino Dios, y de ahí, la paz es la tranquila seguridad de poseerlo y estar en su gracia.

*“La paz os dejo; mi paz os doy. No os la doy como la da el mundo. No os angustiéis ni acobardéis”* (Jn 14, 27).

#### 4º PACIENCIA

Siendo la vida una permanente lucha contra enemigos, visibles e invisibles y contra las fuerzas del mundo y del infierno, es necesaria mucha paciencia para superar las turbaciones que estas luchas producen en nosotros, y para encontrarnos en armonía con las criaturas con que tratamos, de diferente carácter, educación, aspiraciones y a menudo dominadas por ideas fijas de todo tipo.

*“Si esperamos lo que todavía no tenemos, en la espera mostramos nuestra constancia”* (Rm 8, 25).

#### 5º AMABILIDAD

Este fruto del Espíritu Santo, confiere al alma una amplitud de vista y de generosidad, por las cuales, ésta saber esperar la hora de la Divina Providencia, cuando ve que se retrasa el cumplimiento de sus designios y sabe tener bondad y paciencia con el prójimo, sin cansarse por su resistencia y su oposición. Amabilidad es lo mismo que gran coraje, y gran ánimo en las dificultades que se oponen al bien, es un ánimo sobrenaturalmente grande en concebir y ejecutar las obras de la verdad.

*“Que su amabilidad sea evidente a todos. El Señor está cerca”* (Flp 4:5).

#### 6º BONDAD

Es el afecto que se tiene en beneficiar al prójimo. Es como el fruto de la benignidad para quien sufre y necesita ayuda. La bondad, efecto de la unión del alma con Dios, bondad infinita, infunde el espíritu cristiano sobre el prójimo, haciendo el bien y sanando a imitación de Jesucristo.

*“Sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios os perdonó en Cristo”* (Ef. 4:32).

### 7º FIDELIDAD

Es mantener la palabra dada, ser puntuales en los compromisos y horarios, es virtud que glorifica a Dios que es verdad. Quién promete sin cumplir, quien fija hora para un encuentro y llega tarde, quien es cortés delante de una persona y luego la desprecia a sus espaldas, falta a la sencillez de la paloma, sugerida por Jesucristo e induce a los demás a la incertidumbre en las relaciones sociales.

*“Practiquen el dominio propio y manténganse alerta. Su enemigo el diablo ronda como león rugiente, buscando a quién devorar. Resístanlo, manteniéndose firmes en la fe, sabiendo que sus hermanos en todo el mundo están soportando la misma clase de sufrimientos”.* (1 P 5, 8-9).

### 8º MANSEDUMBRE

La mansedumbre se opone a la ira y al rencor, se opone a la ira que quiere imponerse a los demás; se opone al rencor que quiere vengarse por las ofensas recibidas. La mansedumbre hace al cristiano paloma sin hiel, cordero sin ira, dulzura en las palabras y en el trato frente a la prepotencia de los demás.

*“Venid a mí, todos los que estéis fatigados y agobiados por la carga, y yo os daré alivio. Tomad mi yugo y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontrarán descanso, porque mi yugo es suave y mi carga, ligera”* (Mt 11, 28-30).

### 9º TEMPLANZA

La templanza mantiene el orden en el interior del hombre y contiene en los justos límites la concupiscencia, no sólo en lo que atañe a los placeres sensuales, sino también en lo que concierne al comer, al beber, al dormir, al divertirse y en los otros placeres de la vida material. La satisfacción de todos estos instintos que asemejan al hombre a los animales, es ordenada por la continencia que tiene como fin energía, el amor a Dios

*“Mansedumbre, dominio propio; contra tales cosas no hay ley”* (Ga 5:23).

## **3 - Momento de súplica**

Este es el momento en que el orante ha de tomar su palabra y orar con confianza.

Comencemos pidiendo a Dios como Cristo enseñaba en el Padre nuestro (Mt 6, 9-13):

*Santificado sea tu nombre*

*Hágase tu voluntad en la tierra y en el cielo*

*Perdónanos nuestras ofensas como nosotros perdonamos a nuestros deudores*

*No nos dejes caer en la tentación*

*Líbranos del mal*

Vayamos luego a lo más personal, concreto y urgente. Pidamos:

Por la familia

Por la sociedad

Por la iglesia

Por nosotros mismos:

*“Padre, me pongo en tus manos, haz de mí lo que quieras, sea lo que sea, te doy las gracias”* (Oración de Carlos de Foucauld).

Pidamos todo *“por nuestro Señor Jesucristo”*.

#### **4 – Momento de escucha al Señor**

En cada Hora Santa hay que reservar un momento intenso para escuchar al Señor.

Recordemos las palabras de Jesús:

*“El cielo y la tierra pasarán, pero mis palabras no pasarán”* (Mt 24, 35).

*“El hombre inteligente es el que construye su casa sobre la roca”* (Mt 7, 24-27).

Aprendamos la oración de personas orantes:

Samuel, obedeciendo al sacerdote Elí, dijo:

*“Habla, Señor, que tu siervo escucha”* (1 Sm 3, 9).

David oraba diciendo:

*“Aquí estoy, Señor, para hacer tu voluntad”* (Sal 39).

María respondió al arcángel Gabriel:

*“Hágase en mi según tu palabra”* (Lc 1, 38).

Aprovechemos este momento con un suficiente

Tiempo de soledad,

Tiempo de silencio,

Tiempo de escucha.

#### **5 – Momento de acción de gracias**

Recordemos la curación de los diez leprosos ante la cual dijo Jesús:

*“¿No son diez los que han quedado limpios? Los otros nueve ¿dónde están?”*

*¿No ha habido quien volviera a dar gloria a Dios más que este extranjero?”* (Lc 17,11-19).

Cantemos con María:

*“Proclama mi alma al Señor la grandeza del Señor y se alegra mi espíritu en Dios mi salvador... porque se ha fijado en la humildad de su esclava...”* (Lc 1, 46-55).

Cantemos con la comunidad cristiana:

*“A Dios den gracias los pueblos, alaben los pueblos a Dios...”*.

Conclusión:

*“El Señor nos bendiga, nos guarde de todo mal y nos lleva a la vida eterna. Amén”*.

Florentino Gutiérrez Sánchez, Sacerdote  
[www.semillacristiana.com](http://www.semillacristiana.com)

Salamanca, 19 de enero de 2024