En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.
Amén.

Cristo, Rey nuestro.
¡Venga tu Reino!

Oración preparatoria *(para ponerme en presencia de Dios)*

«Señor mío Jesucristo, que por amor a los hombres estás noche y día en la Eucaristía, lleno de piedad y de amor, esperando, llamando y recibiendo a cuantos vienen a visitarte: creo que estás presente en el sacramento del altar. Te adoro desde el abismo de mi nada y te doy gracias por todas las mercedes que me has hecho, y especialmente por haberte dado Tú mismo en este sacramento.

Adoro ahora a tu Santísimo corazón y deseo adorarlo por tres fines: el primero, en acción de gracias por este insigne beneficio; en segundo lugar, para reparar por las injurias que recibes de tus enemigos en este sacramento; y finalmente, deseando adorarte con esta oración en todos los lugares de la tierra donde estás sacramentado con menos culto y abandono» (cfr. Oración de san Alfonso María de Ligorio ante la Eucaristía).

Evangelio del día *(para orientar tu meditación)*
Del santo Evangelio según san Mateo 11, 28-30

En aquel tiempo, Jesús dijo: «Vengan a mí, todos los que están fatigados y agobiados por la carga, y yo los aliviaré. Tomen mi yugo sobre ustedes y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontrarán descanso, porque mi yugo es suave y mi carga, ligera».

Palabra del Señor.

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
Medita lo que Dios te dice en el Evangelio.

Vivimos en un mundo de mucha actividad, de constante cambio, de interminable trabajo. El estrés y el agotamiento son cada vez más comunes. Parece que el descanso que anhelo nunca llega, o nunca es suficiente... Sin embargo, te tengo a ti, Señor Jesús, y hoy, en el Evangelio, te me muestras como el gran alivio para el corazón.

Ante ti, en la Eucaristía, tengo este gran consuelo. El Sagrario es el lugar donde puedo colocar el peso de cada día; ahí Tú lo tomas amorosamente y lo transformas en abundantes frutos. ¿Qué sería de mi vida si no acogieras mi labor? En verdad, Señor, no puedo imaginar que mi esfuerzo caiga en el vacío... Tú, Cristo, eres quien da el sentido a todo lo que hago y busco. ¡Gracias por ser mi descanso y mi alivio!

Por eso hoy te quiero ofrecer las actividades del día: que mi trabajo sea por ti, que mi agotamiento tenga sentido en ti. Tómame sin reserva alguna, para que pueda descubrir tu amor, conocerte mejor y colaborar con tu yugo, que es suave. ¡Que venga tu Reino, Señor, a mi vida!

«Cuando nos escondemos en nuestras miserias, cuando hurgamos continuamente, relacionando entre sí las cosas negativas, hasta llegar a sumergirnos en los sótanos más oscuros del alma. De este modo llegamos a convertirnos incluso en familiares de la tristeza que no queremos, nos desanimamos y somos más débiles ante las tentaciones. Esto sucede porque permanecemos solos con nosotros mismos, encerrándonos y escapando de la luz. Y sólo la gracia del Señor nos libera. Dejémonos, entonces, reconciliar, escuchemos a Jesús que dice a quién está cansado y oprimido "venid a mí". No permanecer en uno mismo, sino ir a Él. Allí hay descanso y paz».
(Homilía de S.S. Francisco, 10 de febrero de 2016).

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});

Diálogo con Cristo

Ésta es la parte más importante de tu oración, disponte a platicar con mucho amor con Aquel que te ama.

Propósito

Proponte uno personal. El que más amor implique en respuesta al Amado... o, si crees que es lo que Dios te pide, vive lo que se te sugiere a continuación.

Haré una visita a Cristo Eucaristía, ofreciéndole el trabajo de hoy.

Despedida

Te damos gracias, Señor, por todos tus beneficios, a ti que vives y reinas por los siglos de los siglos.

Amén.

¡Cristo, Rey nuestro!
¡Venga tu Reino!

Virgen prudentísima, María, Madre de la Iglesia.
Ruega por nosotros.

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.
Amén.