NATIONAL Eucharistic Revival

Tiempo Ordinario - Meditación eucarística n. º 1: Hijos e hijas amados

Esta Meditación Eucarística está diseñada para ayudarte a pasar de 30 minutos a una hora en meditación y oración silenciosa con Jesús en la Adoración Eucarística.

La gracia que busco: saber que soy hijo amado de Dios

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

Haz una pausa durante unos instantes y permítete tomar conciencia de la entrega de Jesús en la Eucaristía.
Date cuenta de que, en este mismo momento, el Señor de la Vida te está mirando con gran amor.
Permítete recibir su mirada amorosa. Eres su hijo amado... descansa en su mirada amorosa.

Agradece a Jesús el don de sí mismo en la Eucaristía.

Pide la gracia: Jesús, ayúdame a abrazar mi identidad como hijo amado de Dios.

Meditación de las Escrituras

Lee despacio, 3-4 veces. Deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón.
Permite que el Espíritu Santo te hable a través de este pasaje.

"Yo, el Señor, fiel a mi designio de salvación, te llamé, te tomé de la mano, te he formado y te he constituido alianza de un pueblo, luz de las naciones, para que abras los ojos de los ciegos, saques a los cautivos de la prisión y de la mazmorra a los que habitan en tinieblas" (Isaías 42, 6-7).

Pregunta para la reflexión: Por el Bautismo, nos convertimos en hijos e hijas adoptivos de Dios ¿Cómo responde mi corazón cuando reconozco que Dios es mi Padre amoroso que me creó? ¿Qué se siente al imaginar a Jesús tomándome de la mano, conduciéndome por la vida como un hijo amado de Dios? (Quédate con estas preguntas durante un tiempo, estando atento a cómo el Señor está hablando en tu corazón).

Lee despacio, 3-4 veces. De nuevo, deja que las palabras de la Escritura inunden tu mente y tu corazón. Deja que el Espíritu Santo te hable de manera personal a través de este pasaje.

"Al salir Jesús del agua, una vez bautizado, se le abrieron los cielos y vio al Espíritu de Dios, que descendía sobre él en forma de paloma y oyó una voz que decía desde el cielo: 'Éste es mi Hijo muy amado, en quien tengo mis complacencias'" (Mateo 3, 16-17).

Pregunta para la reflexión: Contemplando la Eucaristía, imagina que Dios Padre te dirige las mismas palabras que dirigió a Jesús: "Tú eres mi hijo(a) muy amado(a), en quien tengo mis complacencias". ¿Cómo responde tu corazón a estas palabras? Pídele a Jesús que te ayude a creer que eres un hijo amado de Dios, y que eres precioso para él.

Permanece en silencio con el Señor. Deja que hable en el silencio, en tu corazón. Recibe su presencia.
Si te sirve de ayuda, escribe lo que sientes que el Señor te comunica durante este tiempo de oración.

Oración conclusiva: Dios todopoderoso y eterno, que proclamaste solemnemente a Jesucristo como tu Hijo muy amado, cuando, al ser bautizado en el Jordán, descendió el Espíritu Santo sobre él, concede a tus hijos de adopción, renacidos del agua y del Espíritu Santo, que se conserven siempre dignos de tu complacencia. Por nuestro Señor Jesucristo, tu Hijo, que vive y reina contigo en la unidad del Espíritu Santo y es Dios por los siglos de los siglos. (Oración colecta, Fiesta del Bautismo del Señor, que este año litúrgico se celebra el lunes 9 de enero).

Conexión con la Misa del domingo: En cada Misa, Jesús se ofrece al Padre por nosotros. Siempre podemos unir nuestras propias ofrendas con Jesús en la Misa. Este domingo, ofrece tu deseo de identificarte como hijo amado de Dios. Pide que se profundice en ti esta Gracia Bautismal: ¡que eres hijo amado de Dios!