



**SEMANA SANTA**

**SUBSIDIO**

# OBJETIVO

Los jóvenes de la Arquidiócesis de Yucatán reflexionan y testimonian la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesús a través de acciones que comprometan a contribuir con un testimonio de esperanza y solidaridad para fortalecer el sentido de pertenencia y unidad de la Iglesia, que busca caminar en sinodalidad.

# JUSTIFICACIONES

- La Semana Santa son los siete días que siguen a la Cuaresma. Comienza con el Domingo de Ramos y termina con el Domingo de Resurrección.
- Acompañar a Jesús en el camino en cual por amor dio la vida por los demás.
- En ocasiones olvidamos que actos pequeños de amor pueden ser de gran impacto.
- La práctica de la Semana Santa no nos hace más santos, si no que nos educa en la humildad, ya que en ocasiones pensamos que, al cumplir con la abstinencia o ayuno, ya lo hemos hecho todo.

# INTRODUCCIÓN

La Semana Santa es el momento litúrgico más intenso de todo el año. Sin embargo, para muchos católicos se ha convertido sólo en una ocasión de descanso y/o diversión o inclusive un tiempo el cual dejamos pasar desapercibido, o también puede ser la ocasión de cumplir con preceptos, normas o reglas.

Este año queremos proponerte que este tiempo que nos propone la Iglesia sea una oportunidad de conversión, un espacio de reflexión y de acción, para ti joven. Hemos estado bajo muchos cambios estos últimos años, pandemia, modelos educativos nuevos, pérdidas laborales, enfermedad y muerte de familiares y amigos, reencuentro con la familia, entre otras cosas.

Los tiempos cambian, pero el sacrificio que hizo Jesús con tanto amor, es el mismo, porque el amor que dio la vida por nosotros, no solo vale la pena, si no que vale la vida.

A la Semana Santa se le llamaba en un principio "La Gran Semana". Ahora se le llama Semana Santa o Semana Mayor y a sus días se les dice días santos. Esta semana comienza con el Domingo de Ramos y termina con el Domingo de Pascua

En nuestras familias puede existir aún la costumbre de dar a estos días la importancia y valor que tienen para nosotros como católicos, es decir, días de reflexión, conversión y comunión. Pero ¿en realidad los vivimos como familia? o ¿solo asisto a las actividades en la iglesia para entretenerme y no estar en casa? o quizá ya he planeado un viaje debido a que tengo vacaciones en estos días. ¿Te identificas con alguna de estas oraciones? Quizá seas de esos escasos jóvenes que asisten a misiones, ¿realmente asistes para servir a otros? ¿vas realmente a llevar a Cristo o vas de turista?

Diversas realidades nos pueden envolver este año, pero queremos invitarte a prepararte para vivir el Triduo Pascual. Antes era considerado como tres días de preparación a la fiesta de pascua; comprendía el jueves, el viernes y el sábado de la Semana Santa. Era un triduo de pasión.

En el nuevo calendario y en las normas litúrgicas para la Semana Santa, el enfoque es diferente. El triduo se presenta no como un tiempo de preparación, sino como una sola cosa con la pascua. Es un triduo de la pasión y resurrección, que abarca la totalidad del Misterio Pascual. Así se expresa en el calendario litúrgico:

Cristo redimió al género humano y dio perfecta gloria a Dios principalmente a través de su misterio pascual: muriendo destruyó la muerte y resucitando restauró la vida. El triduo pascual de la pasión y resurrección de Cristo es, por tanto, la culminación de todo el año litúrgico.

Para este material dividiremos la reflexión en los siguientes momentos significativos:

**Jueves Santo**

**Viernes Santo**

**Sábado Santo**

**Domingo de Resurrección**

Esto nos servirá para poder comprender la conmemoración de cada día. Posteriormente te invitaremos a realizar una actividad que te lleve a acercarte a tu familia, comunidad y la Iglesia, de tal manera que se renueve tu identidad comunitaria.



# JUEVES SANTO

Ver

El principio de esta Pandemia, nos hizo quedarnos en casa por un tiempo prolongado, la casa se volvió, escuela, oficina, taller, cancha de fútbol, entre otras cosas. Probablemente la convivencia diaria nos agobio y hasta nos cansó. Muchos otros tuvieron que seguir saliendo de casa, ya sea por trabajo o por ser parte de la población menos vulnerable.

La pandemia continúa, pero ya no es la misma que vivimos en el 2020, eso no significa que sigamos encerrados, por eso ahora que ya hemos regresado a las actividades presenciales, debemos mirar el pasado con gratitud, por lo que te invitamos a realizar un examen de conciencia para poder mejorar nuestra manera de vivir.

Reflexionemos con las siguientes preguntas:

1. A pesar de tener clases en línea, ¿Me dedicaba realmente a estudiar?
2. ¿Cumplía en tiempo con los proyectos que me mandaban?
3. ¿Usaba mi celular, laptop, computadora o tableta realmente con fines académicos?
4. Si estaba trabajando de *home office* ¿realmente dedique el tiempo a mi trabajo?
5. ¿Usaba de excusa el *home office* para hacer actividades de ocio?
6. ¿Cuánto tiempo dedicaba realmente a mis redes sociales?
7. ¿Cuántas veces use de pretexto las clases en línea para no ayudar en casa?
8. ¿Seguía cerca de la Iglesia o de mi grupo juvenil?
9. ¿Me llegué a cuestionar si la pandemia era un plan de Dios?
10. ¿Qué tan cerca fue mi relación con Dios durante el encierro?
11. ¿Apoye a mi parroquia con mi ayuda?
12. ¿Ayude a alguna persona vulnerable?
13. ¿Busque de alguna manera a Dios?

Después de haber reflexionado estas preguntas tomemos 5 minutos para escribir en una carta qué hubié-



ramos podido mejorar en esos días, reconocer que no hemos actuado de la mejor manera nos ayuda a ir mejorando, escríbele a Dios en esta carta que te hubiera gustado hacer diferente: poner más atención a las clases, organizarme mejor para entregar las tareas a tiempo, ofrecerme más como ayuda en mi hogar, a qué vecino necesitado te hubiera gustado ayudar. Y al final escríbele una acción en la que te comprometes porque de eso se trata, de mejorar día con día.

## Juzgar

Leer Juan 13, 2-4.

El Señor acepta y realiza el servicio del esclavo, lleva a cabo el trabajo más humilde, el más bajo quehacer del mundo, a fin de hacernos dignos de sentarnos a la mesa, de abrirnos a la comunicación entre nosotros y con Dios, para habituarnos al culto, a la familiaridad con Dios.

El lavatorio de los pies representa para Juan aquello que constituye el sentido de la vida entera de Jesús: el levantarse de la mesa, el despojarse de las vestiduras de gloria, el inclinarse hacia nosotros en el misterio del perdón, el servicio de la vida y de la muerte humanas.

Este día recordamos la Última Cena de Jesús con sus apóstoles en la que les lavó los pies dándonos un ejemplo de servicialidad. En la Última Cena, Jesús se quedó con nosotros en el pan y en el vino, nos dejó su cuerpo y su sangre. Es el Jueves Santo cuando instituyó la Eucaristía y el Sacerdocio. Al terminar la Última Cena, Jesús se fue a orar al Huerto de los Olivos. Ahí pasó toda la noche y después de mucho tiempo de oración, llegaron a aprehenderlo.

## Actuar

Para vivir de acuerdo a los dones o regalos que nos dejó Jesús plasmados en su Última Cena, momento de parteaguas que hay entre la vida pública de Jesús y su Resurrección, con la Última Cena da inicio a la preparación de la pascua que Él mismo viviría siendo el cordero sacrificado. En la Última Cena Jesús mismo promete quedarse con nosotros, en el pan “Hagan esto en memoria mía”, cada misa renovamos su sacrificio, por ello te invitamos a realizar algunas de estas actividades de manera que te comprometan a vivir lo reflexionado:

# Confesarte

(“El sacramento de la Reconciliación es un sacramento de curación. Cuando yo voy a confesarme es para sanarme, curar mi alma, sanar el corazón y algo que hice y no funciona bien.” Papa Francisco, audiencia general 19 de febrero 2012)

Recordemos los pasos para hacer una buena confesión:

1. Examen de conciencia (**anexo 1**)
2. Contrición o arrepentimiento; el propósito de no volver a pecar.
3. Confesión
4. Cumplir la penitencia
5. Propósito de enmienda.

No importa que lleves mucho tiempo sin hacerlo, es el momento adecuado para confesarte.

# Ofrecer tu comunión

por alguna persona que probablemente te hayas distanciado, dejaron de ser amigos, o te encuentras enojado con la persona. (**anexo 2**)

**Bonus track:** asistir a una Hora Santa. Si no te es posible, te compartimos una pequeña oración para hacer tú mismo frente al Santísimo Sacramento (**anexo 3**).

# Realiza una tarea

Realizar alguna tarea de la casa que menos te guste hacer o que sea más necesaria. Puede ser en tu casa, comunidad o grupo juvenil, por ejemplo, lavar los platos toda una semana o deshierbar el patio. Te compartimos una oración para ofrecer tus actividades a Dios, cada sacrificio pequeño o grande hecho con amor, es bien recibido por Dios. (**anexo 4**)

Nota: Si la actividad es presencial se recomienda imprimir los anexos para que los jóvenes de manera personal sus actividades.



# VIERNES SANTO

## Ver

En ocasiones te sientes muy cansado, agobiado, que no te apoyan o no te escuchan, pero, recuerda que Cristo se sacrificó por nosotros y gracias a ello podremos gozar de la vida eterna. Nosotros también hacemos sacrificios, recuerdas cuando estudiabas e ibas a cursos propedéuticos para entrar a la universidad, dedicando mucho de tu tiempo a estudiar, sacrificando el tiempo con tus amigos, algunas veces hasta los pasatiempos que tienes, y aun temiendo también el no poder entrar. O todo lo que tuviste que pasar, para que llegaras a conseguir lo que hoy por hoy tienes, la escuela en la que estudias, el trabajo, tu prepa terminada o quizá ya hasta la universidad. O cuando empezaste a estudiar y sentías que no podías con todo eso, y hasta llegaste a pensar en dejar la escuela, pero luego ves como poco a poco vas superando cada obstáculo y prueba, avanzando cada día más hasta tu propia meta.

También te puedes identificar con la situación cuando pensaste en adquirir aquello que anhelaste, o ir a ese lugar que tanto te gusta, y te pones a ahorrar, haciendo sacrificios, de comprar quizá algo que te guste mucho, como ropa, o dejar de hacer compras innecesarias. Al final después de un sacrificio siempre llega un bien mayor, o una gran recompensa, que te hace valorarlo aún más.

*Imagínate, todos esos pequeños sacrificios Jesús lo padeció en su máxima exponencial.*



## Juzgar

En este día se nos invita a contemplar la pasión de Jesús, que por medio de su entrega y sacrificio nos ha dado la redención. En ella nos ha enseñado el camino por el cual todo cristiano está llamado a recorrer. Nos enseña que en la cruz está el perdón, la misericordia y el amor.

La misión que el Padre encomienda a Jesucristo, su Hijo, siempre incluye crisis durísimas y pruebas de muerte, porque para llegar a la salvación necesariamente pasamos por el camino doloroso de la cruz, Mt 26, 36-45.

Este camino de aceptación de la voluntad de Dios nos lleva muchas



veces a la rebeldía ¿cuántas veces nos hemos enfrentado a realidades que no podemos aceptar en nuestra vida? ¿Le hemos preguntado a Dios cuál es su voluntad en mi vida?

Cumplir la voluntad de Dios es el camino auténtico de la realización humana. Orar ante el Padre no es cambiar su voluntad, sino asimilar lo que Él quiere para nosotros, para poder así enfrentar cada momento de dificultad en nuestras vidas.

Jesús se entrega en la cruz por toda la humanidad de todos los tiempos, nos muestra su amor misericordioso sobre los pecadores, sobre los justos e injustos y nos enseña a perdonar.

## Actuar

Te invitamos también a que mueras un poco de ti. ¡Tranquiló no te escandalices! Esto lo podemos traducir a que realices pequeñas acciones que llevándolas en práctica te enseñarán que los sacrificios y las renunciaciones educan tu voluntad y que esto conlleva a tener frutos.

En los siguientes enunciados escribe alguna situación de tu vida que te pueda identificar con ellos, posterior a esto escribe un compromiso, puede ser pequeño o muy grande, recuerda que eres tú quien se compromete.

Nota: Se pueden añadir más enunciados según la realidad en la que se viva.  
Ejemplo:

El tiempo mal invertido en las redes sociales

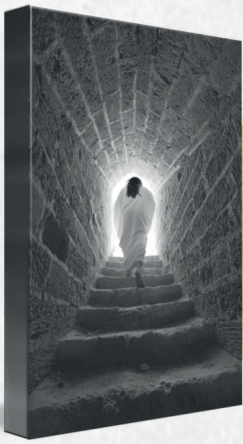
Yo: entro a tik tok para ver un vídeo y cuando miro el reloj ya pasaron 2 horas... me comprometo: a desinstalar la aplicación.

- Mi egoísmo al no actuar ante alguna necesidad de mi prójimo.
- Mi falta de empatía al no ponerse en el lugar del otro.
- Mi indiferencia al ver algún acto de injusticia y no hacer nada al respecto.
- Todo acto que me aleja más de Jesús.
- Toda palabra que no refleje el amor de Dios.
- Todo aquello que haga sin pensar en el bien común.

Ya no vivo yo, sino es Cristo quien vive en mí. Gal 2,20.

Debemos adquirir conciencia y volvernos como Cristo, actuando por y para Él. Haciendo sacrificios que nos cuesten un ejercicio de la voluntad, que valgan la pena para un bien común, te invitamos a iniciar con pequeños actos.





# SÁBADO SANTO

Ver

Hoy en día vemos una cultura hedonista, la cual establece el placer como nuestra única finalidad en la vida (placer por el placer), y, por tanto, considera al sufrimiento como obstáculo durante todo el trayecto. Básicamente, esta filosofía del siglo IV sugiere que cualquiera puede alcanzar la felicidad mientras sea capaz de controlar su ansiedad y evadir el dolor.

Tenemos miedo al compromiso de casarnos, porque renunciamos a nuestras libertades como solteros o a nuestro tiempo para nosotros ¿será esto verdad? por ejemplo, hoy en día preferimos no abrir nuestro corazón en una relación para evitar ser heridos, o el famoso el 'ghosting': esfumarse de repente sin dejar rastro, sin explicaciones, bloqueando, borrando las cuentas o, sencillamente, dejando de responder a los mensajes o llamadas de alguien con quien se ha mantenido algún tipo de relación.

Juzgar

Leer Juan 20, 1-10.

El Viernes Santo Jesús nos enseña a una renuncia genuina y con propósito, un sacrificio que no solo vale la pena si no que vale la vida.

Este día se recuerda el pasó entre la muerte y la resurrección de Jesús. Es un día de donde se vivió luto y tristeza pues ya no se encontraba Jesús entre sus amigos y quienes lo seguían, en la actualidad tratamos de entender este luto, esta tristeza por la pérdida de alguien y no es necesario que llores, al contrario, se busca que empatices el hecho de la renuncia que Jesús hizo por ti. Si por ti, porque eres importante para Él.

Jesús sufrió, lloró, sudo sangre y padeció tanto dolor, demostrándonos cuánto nos amaba. Humanamente con su entrega nos enseñó como dice el evangelio de Juan 19, 30 *“todo se ha cumplido”*. Tuvo que padecer todo eso, para poder llegar a su Gloria, para poder cumplir con la voluntad que el Padre tenía para Él. Pero, ¿pudo haber evitado el Hijo de Dios tanto dolor? ¡Claro que pudo! Sin embargo, pero prefirió con su sacrificio salvarnos, borrando el

pecado de nuestros primeros padres. “Si es tu voluntad aparta de mí este cáliz” Mt 26, 30-39, pero en oración y aun sabiendo todo lo que iba a suceder, asumió la voluntad del Padre. Muchas veces nosotros también sufrimos, y hay muchas formas de sufrir, pero debemos aprender de Jesús, que aceptando el sufrimiento y dolor por obediencia y amor al Padre que lo llevó a la muerte, fue el camino para su resurrección y ganar para nosotros nuestra salvación.

Para este día en la Iglesia las imágenes se cubren y los sagrarios están abiertos. Por la noche se lleva a cabo una Vigilia Pascual para celebrar la Resurrección de Jesús. Vigilia quiere decir “la tarde y noche anteriores a una fiesta”. En esta celebración se acostumbra bendecir el agua y encender las velas en señal de la Resurrección de Cristo, la gran fiesta de los católicos.

## Actuar

Como Jesús resucitó, nosotros también debemos resucitar de nuestra vida conformista y acomodada, de nuestro abandono e indiferencia, de nuestro dolor, no podemos quedarnos ahí, inertes. Es válido tomarse un tiempo, pero después de 3 días levantarnos, y salir, ya que no podemos seguir siendo los mismos. Sabemos que hoy en día para el joven esto puede no ser tan preciso, pero recuerda: ¡Cristo se sacrificó por ti!

Así como a Cristo no lo reconocieron en la calzada de Emaús cf. Lc 24, 31, ya sea porque su cuerpo era resucitado y no se parecía al anterior o porque las personas tenían nublada la vista y la mente, también tu joven, no te parezcas al mismo de siempre, resucita con Jesús y demuestra signos de una Vida Nueva.

Por ello te invitamos a realizar las siguientes actividades:

- 1** Antes de acudir a misa durante la Semana Santa y Pascua, pensar: ¿qué le vamos a agradecer a Jesús? La vida pasa tan rápido que no nos detenemos a reflexionar y agradecer, por el simple hecho de que pudiste despertar hoy. Te invitamos a realizar un listado de 5 cosas por las que quieras agradecer.
- 2** Hacer oración por la conversión de los demás. Detenemos unos minutos del día para pedir por aquellos, que aún no conocen a Jesús, por los que sufren, por los que no nos agradan o por aquellos que nos han hecho algún daño.
- 3** Sonreír, aunque suena sencillo, muchas veces se nos olvida regalar

algo tan pequeño como una sonrisa: “La paz empieza con una sonrisa”, Santa Teresa de Calcuta.

**4** Ofrecer mi Comunión por la paz del mundo.

**5** Escuchar a alguien que sufre, “La escucha es una especie de martirio” para el Papa Francisco. Escuchar es como “un sacrificio de sí mismo”. Significa “quitarse las sandalias en el ‘terreno sagrado’ del encuentro con el otro que me habla (cf. Ex 3,5). Saber escuchar es una gracia inmensa, es un don que se ha de pedir para poder después ejercitarse practicándolo”.





# DOMINGO DE RESURRECCIÓN

## Ver

Imagina un día en el que te sentiste muy feliz, ¿cómo te sentías? ¿qué sucedió? También si te sirve imagina una celebración que tanto te guste, ¿tu cumpleaños? podría ser. Bien estas festividades son importantes porque son especiales para ti. Cuando hablamos de la Resurrección de Jesús, quizá no le damos el lugar que debe ser o tener, pues realmente no entendemos que es una gran fiesta. En este caminar debemos haber entendido la importancia del Triduo Pascual y por qué llegamos a este punto para celebrar.

Imagina que tus padres sacrificaron tiempo y recursos para que puedas estudiar, después de muchos esfuerzos y con ilusión llega el tiempo de graduarse y, por lo tanto, es una GRAN FIESTA.

Ahora bien, de manera personal, pero con pluma y papel, contesta las siguientes preguntas:

¿Vives la Resurrección de Cristo de manera consciente?

¿Festejas como otra fiesta importante para ti?

¿Te comprometes a renunciar y vivir en el amor?

¿En compañía de quién vives estos intensos días, familia, amigos o pareja?

## Juzgar

El Domingo de Resurrección o de Pascua es la fiesta más importante para todos los católicos, ya que con la Resurrección de Jesús es cuando adquiere sentido toda nuestra religión.

Cristo triunfó sobre la muerte y con esto nos abrió las puertas del Cielo. En la Misa dominical recordamos de una manera especial esta gran alegría. Se enciende el Cirio Pascual que representa la luz de Cristo Resucitado y que permanecerá prendido hasta el día de Pentecostés, cuando Jesús después de haber ascendido a los cielos al encuentro con su Padre, nos envía la efusión del Espíritu Santo. Esto quiere decir que Cristo nos da la oportunidad de salvarnos, de entrar al Cielo y vivir siempre felices en compañía de Dios. La Pascua es el paso de la muerte a la vida. Es un momento de fiesta para todos los fieles.




# Actuar

Después de haber reflexionado y asumido compromisos con tu persona para vivir esta gran fiesta, te pedimos que lo reflexionado puedas compartirlo con algún amigo, algún familiar u otra persona que necesite recordar cuánto se sacrificó Cristo por él y que celebremos con alegría el amor que él demostró en la cruz.

# Celebrar

Después de haber reflexionado en este tiempo tan importante, te invitamos a que participes en todas las celebraciones y oficios en tu comunidad, con una actitud participativa.

Te invitamos a publicar una foto en alguna red social en la cual muestres tu participación en la gran fiesta: La Vigilia Pascual. Etiqueta a la Pastoral Juvenil (Facebook, Instagram o Twitter) y añadiendo el mensaje #CristoResucito #



# Anexo 1 Anexo 1 Anexo 1

El Examen de conciencia es un momento único y personal, donde recordamos todas aquellas acciones, palabras o pensamientos que nos han alejado de la gracia de Dios.

Recuerda que Dios te ama y es misericordioso. Confía en Él para poder borrar todo pecado de tu alma, es un momento de análisis propio, ¿qué he hecho que ha dañado a otros? ¿En qué podemos mejorar como católicos?

Debemos ser sinceros con nosotros mismos, no te avergüences, al contrario busca una reconciliación sincera con el Señor.

“¿Qué consejos le daría a un penitente para hacer una buena confesión? Que piense en la verdad de su vida frente a Dios, qué siente, qué piensa. Que sepa mirarse con sinceridad a sí mismo y a su pecado. Y que se sienta pecador, que se deje sorprender, asombrar por Dios”, Papa Francisco, El nombre de Dios es misericordia.

Para hacer un buen examen de conciencia es necesario los siguientes puntos:

-Elige un lugar tranquilo, silencioso y en paz.

-Separa un tiempo ideal, para no estar a las prisas, ten en cuenta que lleva tiempo.

-Antes de iniciar te recomendamos ver este video:

<https://youtu.be/bcd0q1sMfak>

Te compartimos las siguientes preguntas que te ayudarán a meditar y reflexionar, contesta desde tu interior y si consideras necesario, escríbelos, los siguientes puntos te servirán de apoyo para tener un buen examen de conciencia:

Oración antes de hacer el examen:

Señor Jesús, tú que lo conoces todo, ayúdame a no pasar de alto pecado alguno, que a mí por el ajetreo de mis días se me pudiesen estar olvidando, o por pena quisiera omitirlo, te encomiendo este tiempo de reflexión, ayúdame a mirarme con tus ojos misericordiosos, a no auto castigarme sino más bien, a buscar levantarme triunfante con tu ayuda y tu amor que es bondad infinita, amén.

- a. ¿He rechazado o abandonado mi fe? ¿Me he preocupado por conocerla mejor? ¿La he defendido, o me he avergonzado de ella?
- b. ¿He tomado el nombre de Dios en vano? ¿He hecho espiritismo o he confiado en adivinos u horóscopos? ¿He mostrado falta de respeto por las personas, lugares o cosas santas?
- c. ¿He faltado voluntariamente a la Santa Misa los domingos o los días de precepto? ¿Me he olvidado de Dios abandonando mis oraciones?
- d. ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado

- grave en mi conciencia? ¿Le he recibido sin agradecimiento o sin la debida reverencia?
- e. ¿He ayudado poco en casa? ¿He tratado con poco cariño a mis padres?
  - f. ¿He sido impaciente, envidioso? ¿Me he enfadado? ¿He fomentado el resentimiento o no he estado dispuesto a perdonar? ¿He odiado a alguien o le he juzgado mal?
  - g. ¿He descuidado mis deberes de estudiante? ¿He sido perezoso? ¿He tratado con falta de respeto a mis profesores o a otras personas mayores?
  - h. ¿Me he peleado? ¿He hecho daño a alguien con insultos o hablando mal de él? ¿He revelado algún secreto o he dicho cosas solo para dañar a otros?
  - i. ¿He dicho o he pensado cosas impuras? ¿Las he hecho conmigo mismo o con otros? ¿He mirado imágenes o películas pornográficas?
  - j. ¿He dicho mentiras para justificarme, dañar a otros o por darme más importancia?
  - k. ¿He robado algo? ¿He estropeado algo a propósito?
  - l. ¿He tenido envidia de otros por lo que tienen o por el buen resultado de su trabajo? ¿Pongo mi corazón en tener cosas?
  - m. ¿He ayudado o fomentado que otros hagan el mal?
  - n. ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He consumido drogas?
  - o. ¿He sido egoísta de pensamiento o de obra?
  - p. ¿He preferido mi comodidad al servicio de los demás? ¿He desatendido mi responsabilidad de acercar a los demás a Dios con mi ejemplo y mi palabra?

## Anexo 2 Anexo 2 Anexo 2

Para hacer esta actividad es necesario estar en gracia para poder comulgar. Si aún no haces tú confesión te recomendamos ir al Anexo 1, para poder confesarte. Para ofrecer tu Comunión te recomendamos hacerlo de la siguiente manera.

Al estar en la Celebración Eucarística, haciendo fila para recibir la Sagrada Comunión, ten en mente aquella cosa porque quieras ofrecer tu Comunión de ese día. Aquí te dejamos un ejemplo de la oración que puedes hacer:

**Jesús Sacramento, estoy apunto de tenerte entre mis labios, de que puedas entrar en cuerpo y alma en mí, te ofrezco esta Santa Comunión donde te haces uno conmigo, por (el nombre de la persona) te pido Señor, la cuides, la bendigas y la protejas, sólo tú sabes que está pasando, que siente y que problemas la rodean, acompáñala Señor y si es tu voluntad hacerme un instrumento para hablarle en tu nombre, llévame a esta persona, Amén.**

## Anexo 3 Anexo 3 Anexo 3

Este anexo es sólo si no puedes ir a una Hora Santa Comunitaria, recuerda que eres iglesia y perteneces a una comunidad, la familia de Cristo, hermanos todos. Pero si por cuestiones escolares, laborales o personales no puedes ir a una Hora Santa, te sugerimos la siguiente oración para hacer frente a Jesús Eucaristía.

Oración inicial: Señor Jesús, Tú, que estás aquí, presente, Quién conoce todas mis debilidades, mis errores, mis angustias, mis preocupaciones. Tú que conociendo lo peor de mí, que aun sabiendo cuánto débil soy, me AMAS, me abrazas, me buscas y me llamas por mí nombre, porque me sigues llamando a tu presencia, siendo yo muchas veces el que no te quiere escuchar, quien no te quiere buscar, porque olvido tu misericordia, y cuan bondadoso eres, porque sé también que seguirte conlleva sacrificios y hay muchas cosas que aún me cuesta dejar. Pero aún con todo eso, Tú miras mis intenciones, mis ganas de querer seguirte, mis anhelos, mis alegrías, mis sueños, mis metas, mis proyec-



y el amor que le pongo a las cosas que me gustan, como mis hobbies, tareas, proyectos, etc. Te pido Señor que me ayudes a poder seguirte con todo el corazón, a servirte con todas mis fuerzas y llevarte a los demás con amor.

(Momento para hablar con Jesús con una oración personal, recuerda que orar es entrar en relación con Dios, tómate tu tiempo, platica con Él)

**Oración Final:** Jesús, quiero aprovechar para agradecerte todo lo que tengo, todo lo que me das, y te pido perdón por muchas veces no detenerme a contemplar los milagros que haces en mí cada día, te encomiendo también mi trabajo, escuela, mi familia, mis amigos y mi comunidad. Te pido Señor me hagas un instrumento tuyo, te ofrezco, mis manos, mis ojos, mis labios, mis oídos, para poder acercarme al necesitado, para llevarte al alejado y para la edificación de tu Reino en la tierra. Pero sobre todo Señor, te pido me ayudes a salir victorioso de cada tentación que tenga y levantarme de cada caída. Amén.

## Anexo 4 Anexo 4 Anexo 4

Los sacrificios son pequeñas acciones que podemos hacer o dejar de hacer para alcanzar una meta, un objetivo y en nuestro caso la vida eterna.

Uniéndonos al de Cristo, podemos hacer de nuestra vida un sacrificio para Dios. (Catecismo de la Iglesia Católica, n. 2100)

En este caso puedes ofrecer, por ejemplo, no comer carne los viernes, privarte de una comida suculenta, o de tu comida favorita, privarte un día de no tomar la bebida de tu preferencia, lavar los trastes, cocinar, cualquier acción que tú desees la puedes ofrecer como sacrificio.

**Señor, quiero ofrecerte (la acción que vayas a realizar) por la paz del mundo, por los necesitados y por aquellas almas del purgatorio. Amén.**

Puedes hacer una oración personal.

# Anexo 5 Anexo 5 Anexo 5

## EL VERDADERO AYUNO

**Jesús, dame la capacidad y voluntad para:**

- Ayunar de palabras hirientes, y transmitir frases de cariño.
- Ayunar de descontento, y llenar de gratitud.
- Ayunar de enojos, y ser más paciente.
- Ayunar de pesimismo, y llenar de esperanza.
- Ayunar de preocupaciones y confiar en Dios.
- Ayunar de quejarme, y mejor asombrarme con las cosas sencillas de la vida.
- Ayunar de las presiones, y llenar de oración.
- Ayunar de juzgar a otros, y descubrir al Jesús que vive en ellos.
- Ayunar de tristeza y amargura, para alegrar el corazón.
- Ayunar de egoísmo, y tener compasión por los demás.

Elaborado por:



PASTORAL JUVENIL  
ARQUIDIOCESIS DE YUCATÁN