**Guía para Hora Eucarística**

La Hora Eucarística es un momento cara a cara con Jesús Eucaristía. El sacerdote expone al Santísimo para dedicarle por lo menos una hora de adoración y de esta manera tener la oportunidad de encontrarnos de manera personal con el amor de Jesús que se derrama en cada uno de nosotros.

*Es una oportunidad para el diálogo personal con Cristo, para conocerlo y amarlo más íntimamente, desagraviarle por los propios pecados y por los de los demás hombres, agradecerle su testimonio de entrega y amor, ofrecerle los propios esfuerzos en favor de su Reino, y pedirle por las necesidades de la Iglesia, de la propia familia, del mundo y de uno mismo.* (MMRC #253)

Al momento de estar frente a Jesús Eucaristía uno debe de llegar a su encuentro con un corazón abierto, dispuesto a adorarlo, a escucharlo y a recibir de Él gracias infinitas.

Pasos para disponer el alma al encuentro de Jesús en la Eucaristía:

1. Reconocer que estamos ante Jesús, en cuerpo, sangre, alma y divinidad.
2. Agradecerle por todas las bendiciones que nos ha dado.
3. Pedirle por nuestras intenciones, principalmente por nuestra conversión y la salvación de las almas.
4. Hacer un acto de reparación por los pecados cometidos, propios y los de las demás personas.
5. Realizar los actos de fe, esperanza y caridad.

Como todos los encuentros con el amor de Dios, la Hora Eucarística debe aprovecharse como un momento de adoración, reflexión, meditación, interiorización y escucha con Jesús amigo, siendo consciente que se encuentra presente en ese pedacito de pan.

En este diálogo personal con Cristo puede utilizarse diversos medios o herramientas de oración:

* Meditación guiada o personal
* Lectura espiritual
* Contemplación (“Él me mira y yo lo miro” -San Juan María Vianney”)
* Rezo del rosario u oraciones vocales
* Escribir tus luces en una libreta
* Música católica
* Alabanzas