

OCTUBRE 2024



TEMA

**RECONOCER A CRISTO**  
**ORACIÓN, EUCARISTÍA**  
**Y ADORACIÓN**



Jesús dijo: “Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida”.

Jesús nos ofrece su amor y nos da tres medios para conocerlo: la oración, la Eucaristía y la adoración.



Debemos sembrar en nuestro corazón la semilla del Evangelio para saber **RECONOCER** su presencia en nuestra vida.



# LA ORACIÓN



## La Oración

“La oración es una manifestación de la fe y una manera de fortalecer nuestra relación con Dios”

(cf *Catecismo* 2744).



**El hombre tiene en sí mismo el deseo de Dios, como Cristo nos enseñó: por medio de la oración: “la expresión del deseo que el hombre tiene de Dios” (Santo Tomás de Aquino).**

**Punto clave: ponerse frente a Dios,  
de modo personal, como su creatura.**

**Rezar no es precisamente fácil,  
se trata de una actitud interior.**

**En el gesto de arrodillarse  
confieso ser débil  
y necesitado, “pecador”,  
que busca esa relación  
personal con Dios.  
Lo paradójico es que  
aunque la persona se olvide  
de su Creador, Él no deja  
nunca de llamarnos a su  
encuentro en la oración.**



# LA EUCHARISTÍA

Jesús instituyó este sacramento en la Última Cena:  
“Esto es mi Cuerpo, que se entrega por ustedes.  
Hagan esto en memoria mía”(Lc 22,19).

En ese momento de  
la consagración,  
el pan y el vino se  
vuelven el Cuerpo y  
la Sangre de Cristo.



**Jesús no pidió solo ser recordado, sino que mandó repetir sus gestos y sus palabras. En cada Eucaristía se repite el memorial de su muerte y resurrección.**



## **PARA RECIBIR LA EUCARISTÍA...**

**Abstenerse de comida y bebida una hora antes.**

**Confesarse, si se está en pecado mortal.**

**Muestra respeto con tu vestimenta y actitud.**



**Los católicos tienen la obligación de participar en la misa todos los domingos y fiestas de precepto.**

**Recibir la Eucaristía al menos una vez al año, preferentemente en Pascua, después de haberse confesado.**

# LA ADORACIÓN EUCARÍSTICA



**Los fieles adoran a Cristo presente en el Santísimo Sacramento. Es un momento de silencio y oración para reflexionar y profundizar sobre la relación con Dios.**



**La adoración es una forma de culto que reconoce la grandeza de Dios y nuestra dependencia de Él. Es una forma de expresar nuestra fe y fortalecer nuestra relación con Dios**

*(Catecismo, n. 2628).*

# Los fieles adoran a Cristo presente en el Santísimo Sacramento.



La adoración eucarística trae bendiciones, paz y transformación interior a quienes participan en ella.

Muchas comunidades practican la "Hora Santa", un tiempo de adoración y oración en presencia del Santísimo Sacramento.

# Claves para cultivar estos medios

 **DISPOSICIÓN Y FE:** estar abierto a recibir la gracia de Dios.

 **CONSTANCIA:** Hacer un esfuerzo por participar.

 **ATENCIÓN Y RESPETO:** dedicarle ese momento a Dios.

 **ARREPENTIMIENTO:** reconocer debilidades y pedir perdón.

 **FORMACIÓN:** conocer el significado de estos medios.

 **HUMILDAD:** reconocer nuestra necesidad de Dios.

 **ARREPENTIMIENTO:** reconocer nuestros errores.

 **SERVIR A LOS DEMÁS:** Amarás a tu prójimo como a ti mismo.

# DESAFÍO

Comprometerse a dedicar un tiempo específico, cada semana para la oración y la adoración comunitaria.  
Organizar un evento mensual donde se invite a las comunidades de la zona a participar en la Eucaristía.

## ¡JESUS NOS ESPERA!

Busquemos el tiempo, no dejemos pasar ningún día sin estar en la presencia de Dios, sin buscar ese encuentro, de Corazón a corazón.





# ¡Contáctanos!

 81 8368 0037

 5625517212  
(Celular CEFAS)



[info@cefasmx.org](mailto:info@cefasmx.org)



CEFAScomunidad



[www.cefasmx.org](http://www.cefasmx.org)



Batallón de San Patricio #111 E-5 Valle Oriente,  
San Pedro Garza García, NL; C.P. 66260