

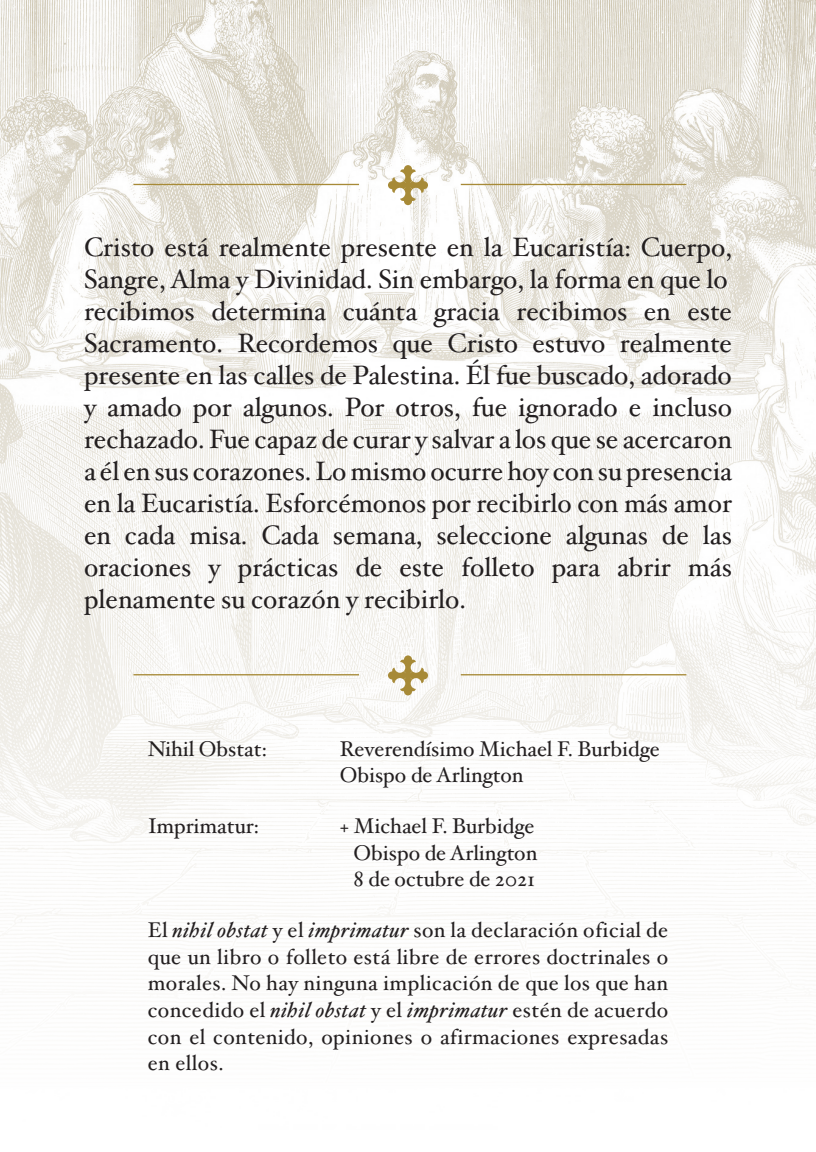
# LEVANTEN EL CORAZÓN

*Oraciones del corazón para el*

SANTO SACRIFICIO DE LA MISA



COMPILADO POR RELIGIOSAS DE LA  
DIÓCESIS DE ARLINGTON



---

Cristo está realmente presente en la Eucaristía: Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad. Sin embargo, la forma en que lo recibimos determina cuánta gracia recibimos en este Sacramento. Recordemos que Cristo estuvo realmente presente en las calles de Palestina. Él fue buscado, adorado y amado por algunos. Por otros, fue ignorado e incluso rechazado. Fue capaz de curar y salvar a los que se acercaron a él en sus corazones. Lo mismo ocurre hoy con su presencia en la Eucaristía. Esforcémonos por recibirlo con más amor en cada misa. Cada semana, seleccione algunas de las oraciones y prácticas de este folleto para abrir más plenamente su corazón y recibirlo.

---

Nihil Obstat:

Reverendísimo Michael F. Burbidge  
Obispo de Arlington

Imprimatur:

+ Michael F. Burbidge  
Obispo de Arlington  
8 de octubre de 2021

El *nihil obstat* y el *imprimatur* son la declaración oficial de que un libro o folleto está libre de errores doctrinales o morales. No hay ninguna implicación de que los que han concedido el *nihil obstat* y el *imprimatur* estén de acuerdo con el contenido, opiniones o afirmaciones expresadas en ellos.

---

## ANTES DE LA MISA

---

Si su alma reconciliéase con Dios a través del Sacramento de la Penitencia antes de acercarse a Él en la Santa Comunión.

- Vístase con modestia y reverencia hacia Aquel que le llama a un encuentro privilegiado.
- Ayune de toda comida y bebida (excepto agua) durante una hora antes de la Misa. No mastique chicle al llegar a la iglesia.
- Si es posible, tómese un tiempo para meditar las lecturas.
- Sea puntual y, si es posible, llegue a la iglesia con tiempo para rezar antes de que comience la misa.
- Tómese un momento para “cambiar de ritmo”. Silencie su teléfono móvil, silencie sus pensamientos y haga un acto de fe: mire al sagrario y rece: “Señor, creo que Tú eres Dios y que estás presente aquí”.
- Rece una oración para preparar su corazón, como, por ejemplo, las siguientes:

### *Oración antes de la misa*

por Santo Tomás de Aquino

Dios todopoderoso y eterno, me acerco al sacramento de tu Hijo unigénito, nuestro Señor Jesucristo Cristo. Vengo como un enfermo al médico de la vida, como un impuro a la fuente de la misericordia, como un ciego a la luz del resplandor eterno, como un pobre y necesitado al Señor del cielo y de la tierra. Por eso te pido, Señor generoso, cura mi enfermedad, lávame, ilumina mi ceguera, enriquece mi

pobreza y viste mi desnudez. Que reciba el Pan de ángeles, el Rey de reyes y Señor de señores, con tal reverencia y humildad, tal contrición y devoción, con tal pureza y fe y tal resolución y determinación que aseguren la salvación de mi alma. Haz que reciba no sólo el signo visible del Cuerpo y la Sangre del Señor, sino también toda la realidad y el poder del sacramento. Concédeme, Dios bondadoso, que pueda recibir el Cuerpo de tu Hijo unigénito, nuestro Señor Jesucristo, que Él recibió de la Virgen María, y que yo lo reciba de tal manera que me convierta en parte viva de su Cuerpo Místico y me cuente entre sus miembros. Oh Padre amantísimo, concédeme tu Hijo amado. Mientras dure esta peregrinación terrenal lo recibo bajo el velo de este sacramento; para que pueda llegar a verlo cara a cara por toda la eternidad, que vive y reina contigo por los siglos de los siglos. *Amén.*

### *Ofrecimiento de la Santa Misa*

por el Beato Santiago Alberione, fundador de las Hijas de San Pablo

Acepta, Santísima Trinidad,

este Sacrificio realizado en un tiempo

por el Verbo divino y ahora renovado

en este altar por las manos de tu sacerdote. Me uno a las

intenciones de Jesucristo, Sacerdote y Víctima,

para que sea enteramente ofrecido para tu gloria y para la salvación de todos los hombres.

Por Jesucristo,

con Jesucristo

y en Jesucristo,

me propongo adorar tu eterna majestad, agradecer tu

inmensa bondad,

satisfacer tu justicia ofendida,

y suplicar tu misericordia  
para la Iglesia,  
para mis seres queridos,  
y para mí mismo. *Amén.*

---

---

## RITOS INTRODUCTORIOS

---

---

### ANTÍFONA DE ENTRADA / HIMNO DE APERTURA, SALUDO

Esté atento a las palabras, dígalas o cántelas como una oración.

### ACTO PENITENCIAL

Si está atento, recordando sus pecados y pidiendo verdaderamente perdón a Dios de corazón, sus pecados veniales son perdonados durante esta parte de la Misa. (Para recibir gracias especiales y para superar pecados específicos, es saludable acudir al Sacramento de la Penitencia una vez al mes aproximadamente). Pida perdón por usted y por todos los presentes.

### GLORIA

Las primeras líneas de esta oración fueron cantadas por los ángeles cuando nació Cristo (Lc. 2,14). Únase a los ángeles y cante esta oración con espíritu de adoración, alabando la majestad y el poder de Dios.

### COLECTA

Haga una pausa para unirse en oración con todos los presentes, intercediendo por todo el mundo.

---

# LITURGIA DE LA PALABRA

---

## PRIMERA LECTURA, SALMO RESPONSORIAL (SECUNDA LECTURA)

Pida al Espíritu Santo que le hable a su corazón a través de las lecturas. ¿Qué frases le llaman la atención?

## EVANGELIO, ACLAMACIÓN

La aclamación “Aleluya” nos recuerda la Pascua. Cuando cante el Aleluya, alégrese en su corazón de que Jesús ha resucitado de la muerte.

Mientras rezamos “Gloria a ti, Señor”, trace con su pulgar una pequeña cruz en la frente, los labios y el pecho, rezando en silencio: “Que tu Palabra esté en mi mente, en mis labios y en mi corazón.”

## HOMILÍA

Pida al Espíritu Santo que inspire al predicador y hable a través de él. ¿Qué frases le llaman la atención?

## CREDO

Rece las palabras del Credo con convicción. Rece en unión con los santos que murieron por su fe. Pida a Dios que haga que su fe sea tan segura y fuerte como la de ellos. Cuando inclinamos la cabeza al decir “y por el Espíritu Santo se encarnó de la Virgen María y se hizo hombre” considere con asombro que Dios, el Creador de todo, se rebajó para entrar en su propia creación por nosotros.

## ORACIÓN UNIVERSAL

Esté atento a las intenciones que se ofrecen en las peticiones. Invoque verdaderamente al Señor en su corazón cuando diga “Señor, escucha nuestra oración.”

---

---

# LITURGIA EUCARISTÍA

---

---

## PRESENTACIÓN Y PREPARACIÓN DE LAS OFRENDAS

Mientras se ofrece el pan y el vino, ofrézcase a sí mismo a Dios. Ofrézcale sus bendiciones, sus luchas y sus necesidades. Recuerde a sus seres queridos y ofrezca sus necesidades a Dios. Si hay una colecta, dé con sacrificio, recordando que todo lo que tiene es de Dios y le pertenece a Dios. Demuestre que confía en su cuidado y quiere ayudar a cuidar de los demás.

## PREFACIO, ACLAMACIÓN

- Los términos “sacerdote” y “altar” indican que un sacrificio está a punto de tener lugar.
- ¡Eleve su corazón a Dios!
- “Santo, santo, santo” es lo que cantan los ángeles en la liturgia celestial (Apocalipsis 4:8). “Bendito el que viene en el nombre del Señor del Señor -¡Hosanna en las alturas! (Mt 21,9) es el grito del pueblo cuando Cristo entra en Jerusalén, el Domingo de Ramos.
- Al cantar esta oración, una su alabanza a la de los ángeles, aclame a Jesús como el Mesías... y recuerde que mientras era aclamado como Mesías, sabía que pronto celebraría la Última Cena y moriría en la Cruz.

## PLEGARIA EUCARÍSTICA

En unión con la Virgen, con todos los ángeles y santos, con todas las almas santas del purgatorio y del cielo, y con todos los presentes, nos hacemos presentes en la Última Cena y en la Cruz. Mientras el sacerdote invoca al Espíritu Santo y

dice las palabras de Jesús, el pan y el vino se convierten en el Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad de Jesucristo.

Cuando el sacerdote levanta la Hostia, reconocemos que estamos presentes en el sacrificio de Cristo cuando fue elevado en la Cruz. Rece en su corazón diciendo: “Creo, Señor, ¡pero ayuda mi pobre fe! (Mc 9,24) Cuando el sacerdote se arrodille, inclínese en su corazón.

Cuando el sacerdote levante el cáliz, recuerde cómo la sangre de Cristo bajó de la Cruz para redimir al mundo. Rece en su corazón ¡Señor mío y Dios mío! (Jn 20,28). Cuando el sacerdote se arrodille, inclínese en su corazón.

---

## EL RITO DE LA COMUNIÓN

---

- **PADRE NUESTRO** Únase a Cristo en oración al Padre.
- **SIGNO DE PAZ** Abra su corazón a todos los presentes, reconociéndolos como sus hermanos en Cristo, y ofrézcales un signo de su paz.
- **SEÑOR, NO SOY DIGNO . . .** Humille su corazón ante Dios mientras reza.
- **PROCESIÓN HACIA EL ALTAR** Recuerde a María Magdalena yendo al sepulcro de piedra para tocar el Cuerpo de Cristo después de su muerte en la Cruz.
- A medida que cada persona delante de usted reciba, rece por cada una de ellas, una por una.
- **CUANDO EL MINISTRO LEVANTA LA EUCARISTÍA ANTE USTED**, recuerde cómo Cristo resucitó de entre los muertos y se le apareció a María Magdalena. Cuando recibimos a Jesús en la Eucaristía, lo recibimos tal como



es ahora, resucitado y glorificado.

- **CUANDO DIGA AMÉN**, proclame su fe en la resurrección y en la Presencia de Cristo en la Eucaristía.
- **AL VOLVER A SU LUGAR**, centre su atención en la Presencia de Cristo en su interior. Cristo está sacramentalmente presente dentro de usted mientras permanece la apariencia del pan, unos 15 minutos. Hable con Cristo en su corazón.
  - ✘ **Adórelo.** Reveréncielo, ahora presente a su alrededor, dentro de todos los que recibieron la Santa Comunión.
  - ✘ **Ofrezca su vida.**
  - ✘ **Renueve sus promesas**—del bautismo, del matrimonio, de la vida religiosa o de la ordenación—y pídale la fuerza para seguir siendo fiel.
  - ✘ **Communique a Cristo** las intenciones más queridas de su corazón.
  - ✘ **Pregúntele** qué le llama a hacer para acercarse más a Él y cumplir su voluntad.
  - ✘ **Pídale** que le acompañe a lo largo del día.
  - ✘ Si le resulta útil, **rece una oración tradicional** como:

### *Anima Christi*

Alma de Cristo, santifícame. Cuerpo de Cristo, sálvame. Sangre de Cristo, embriágame. Agua del costado de Cristo, lávame. Pasión de Cristo, confórtame. Oh! Buen Jesús, óyeme. Dentro de tus llagas, escóndeme. No permitas que me aparte de ti. Del enemigo, defiéndeme. En la hora de mi

muerte, llámame. Y mándame ir a ti, para que con tus santos te alabe por los siglos de los siglos. *Amén.*

---

## RITOS CONCLUSIVOS

---

Incline la cabeza y reciba el poder de la bendición sacerdotal, haciendo la Señal de la Cruz. Considere la posibilidad de permanecer en la iglesia para un tiempo de acción de gracias. Arrodílese y agradezca a Jesús por venir a usted en la Santa Comunión. Ofrezca una oración, como una de estas:

### *Acto de resolución (para después de la Comunión)*

por el Beato Santiago Alberione, fundador de las Hijas de San Pablo

Jesús, tú eres el Camino que debo seguir,  
el modelo perfecto que debo imitar.  
Cuando me presente ante ti en el juicio  
quiero ser encontrado semejante a ti.  
Oh modelo divino de humildad y obediencia  
hazme semejante a ti.  
Oh ejemplo perfecto de mortificación y  
pureza hazme semejante a ti.  
Oh Jesús, pobre y paciente  
hazme semejante a ti.  
Oh modelo de caridad y celo ardiente hazme  
semejante a ti. *Amén.*

### *Oración para después de la misa*

por San Buenaventura

Dulcísimo Señor Jesús, atraviesa mi corazón con la herida más queridísima y fuerte de tu amor. Perfóralo con verdadera, serena, apostólica y santísima caridad, para que mi alma siempre anhele y se derrita de amor por ti y del deseo de

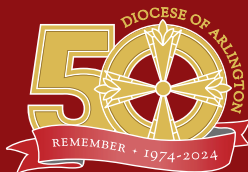
poseerte. Que mi alma sea atraída hacia ti y abrumada por la esperanza de entrar en tus atrios. Que anhele disolverse y estar contigo. Concede que mi alma tenga hambre de ti, pan de los ángeles y el alimento de las almas santas, nuestro Pan supersustancial que tiene en sí mismo toda dulzura y buen sabor, que tiene la delicia de todo lo que encanta a mi corazón. Que mi corazón siempre te anhele y encuentre su alimento en ti, a quien los ángeles anhelan contemplar, y que mi lo más profundo de mi corazón se llene de la dulzura de tu sabor. Que mi corazón tenga sed de tí, fuente de la vida y sabiduría, de conocimiento y de vida eterna, torrente de placer y riqueza de la casa de Dios. Que mi corazón siempre se acerque a ti, te busque, te vea, se sienta atraído hacia ti y llegue a tu presencia. Que mi corazón piense en ti, hable de ti y haga todo lo que hace para gloria de tu nombre, con humildad y cuidado y afecto y deleite, con afán y con profundo sentimiento y con perseverancia hasta el fin. Que sólo tú seas siempre mi esperanza, toda mi confianza, mi alegría, mi descanso y mi tranquilidad, mi paz, todo lo que me encanta; mi fragancia mi dulzura, mi alimento, mi nutrición, mi refugio, mi ayuda, mi sabiduría, mi porción, mi posesión, mi tesoro. Que mi mente y mi corazón estén fijos y seguros en tí y arraigados para siempre sin ningún cambio. *Amén.*



Si es domingo, ¡descanse y alégrese en el Señor!

(CCC#2185)

*Realizado en conmemoración del*  
**50 JUBILEO** de la  
**DIÓCESIS DE ARLINGTON**



[JUBILEE.ARLINGTONDIOCESE.ORG](http://JUBILEE.ARLINGTONDIOCESE.ORG)



CATHOLIC DIOCESE OF  
**ARLINGTON**

Fuentes:

Imagen de portada: La vidriera de la Última Cena en la Iglesia de Santa Croce in Gerusalemme (Roma, Italia). Introducción: Ver Catecismo de la Iglesia Católica #1128, 1131, 1072; 1 Corintios 11:29; Santo Tomás de Aquino, *Summa Theologiae* III q.79, a. 2 ad 2.

Ofertorio de la Santa Misa y Acto de Resolución de *Prayers of the Pauline Family* por el Beato Santiago Alberione, Copyright © 2020. Oración para antes de la Misa por Santo Tomás de Aquino, Anima Christi y Oración después de la Misa de San Buenaventura del *Daily Roman Missal*, Seventh Edition por el Rev. James Socias, Copyright © 1993–2011. Textos del Misal Romano, Tercera Edición del Comité Internacional del Inglés en la Liturgia, Copyright © 2010, Todos los derechos reservados.