



## **Hora Santa: Oración en el huerto de Getsemaní (17-4-2025)**

- Señor, ¿qué quieres de mí? - Dame tu libertad... que Yo la necesito para los otros (Lc. 9,28-36)

---

### **Canto: Busca el silencio**

---

Busca una postura cómoda, donde puedas estar en silencio durante la próxima hora. Cierra los ojos y haz una respiración profunda. Deja que la paz de Dios te envuelva, y trata de centrar tu mente y corazón en la presencia de Jesús. Imagina que estás en el huerto de Getsemaní, con Él, compartiendo esos momentos de angustia y oración.

### **Oración inicial:**

*Señor Jesús, venimos a ti para acompañarte en tu hora de dolor en el huerto de Getsemaní. Ayúdanos a abrir nuestros corazones a tus sentimientos, a tus emociones y a la libertad profunda que ofreces en medio de la angustia. Te pedimos que tu Espíritu nos guíe para aprender de tu valentía y tu obediencia al Padre. Amén.*

---

### **Canto inicial: Padre me pongo en tus manos**

---

## **Primera parte: Jesús en el huerto - El sufrimiento de la humanidad (10 minutos)**

### **Texto bíblico: Marcos 14:36**

*"Y dijo: 'Abba, Padre, todo es posible para ti; aparta de mí este cáliz; pero no lo que yo quiero, sino lo que tú quieras.'"*

*"Y se adelantó un poco, se postró en tierra y oró, para que, si fuera posible, pasara de él aquella hora."*

### **Reflexión:**

En el huerto de Getsemaní, Jesús experimenta un **gran sufrimiento**. La angustia ante lo que se avecina es tan profunda que cae postrado, pidiendo al Padre que, si es posible, pase de Él el cáliz del sufrimiento. Jesús, en su humanidad, **no busca el dolor ni la cruz**, pero en su obediencia al Padre, desde su libertad, se somete a la voluntad divina. Esta es una de las imágenes más poderosas la libertad de Jesús: **la libertad para entregarse a la voluntad de Dios**, incluso cuando esa voluntad implique sufrimiento.

**Jesús no sufre solo por la cruz que le espera, sino también por el dolor del mundo.**

Hoy, ese mismo sufrimiento se prolonga en tantas personas que viven su propio Getsemaní: madres que no pueden alimentar a sus hijos, personas migrantes que cruzan fronteras en busca de una vida mejor, mujeres maltratadas que claman en silencio por justicia, pueblos enteros atrapados en la guerra.

## Meditación:

**Señor, ¿qué quieres de mí? - Dame tu libertad... que Yo la necesito para los otros**

Cierra los ojos e imagina a Jesús en el huerto. Puedes sentir el peso de su sufrimiento, su lucha interna entre su deseo de evitar el dolor y su profunda obediencia al Padre. Él sabe que la cruz es el camino, y la acepta libremente.

Jesús no huye, no se entrega al miedo. Él se enfrenta a la adversidad con valentía, confiando en que la voluntad de Dios es siempre el mejor camino.

¿Cómo reaccionas tú ante el propio sufrimiento o dificultades?

Y cómo reaccionas frente al sufrimiento del mundo: Imagina a Jesús con ellos, los que están angustiados, postrados, desesperados... ¿quienes son en tu día a día, en tu entorno? **¿Cómo puedes ser una presencia que consuela, acompaña y actúa en medio del sufrimiento del mundo?**

**Oremos por todas estas personas**

## Oración:

*Padre, te pedimos por quienes hoy, en tantos lugares del mundo, beben el cáliz del sufrimiento: los que huyen de la guerra, los que viven en pobreza extrema, los que son rechazados o excluidos. Acompáñalos en su Getsemaní y ayúdanos a orar y velar con ellos.*

*Señor, te damos gracias por tu ejemplo de obediencia y valentía y te pedimos que nos ayudes a confiar en Ti incluso cuando no entendamos lo que sucede. Danos la gracia de aceptar tu voluntad con paz y amor.*

---

## Canto: En mi debilidad

---

### Segunda parte: La debilidad humana de los discípulos (15 minutos)

**Texto bíblico: Marcos 14:37-40**

*"Y vino y los halló durmiendo, y dijo a Pedro: 'Simón, ¿duermes? No has podido velar una hora. Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu está dispuesto, pero la carne es débil.'"*

*"Y otra vez se fue y oró, repitiendo las mismas palabras. Y al volver los halló otra vez durmiendo, porque los ojos de ellos estaban cargados de sueño; y no supieron qué responderle."*

## Reflexión:

Mientras Jesús ora con angustia, **los discípulos duermen**. La debilidad humana de los discípulos se muestra aquí con claridad. Jesús les pide que **velen y oren**, pero no logran permanecer despiertos. Sus corazones estaban **dispuestos**, pero su carne era débil. Este contraste entre la **profunda entrega de Jesús** y la **fragilidad humana de los discípulos** resalta la lucha interior que todos enfrentamos cuando se nos presentan momentos de sufrimiento y prueba.

También nosotros a veces estamos dormidos ante el dolor del mundo. Nos distraemos, miramos hacia otro lado, o simplemente nos sentimos impotentes ante tanto sufrimiento. Y **la indiferencia puede ser una forma de sueño espiritual...**

## Meditación:

Esta noche Jesús te dice a ti también: "Vela y ora, para no entrar en tentación". Él te invita a estar vigilante para **fortalecerte en los momentos de prueba**. La debilidad humana no tiene por qué ser el final, sino una **oportunidad para abrirse a la gracia de Dios**.

¿En qué áreas de tu vida te cuesta mantenerte firme en la fe? ¿Cuáles son tus “sueños espirituales”, esos momentos en los que te dejas llevar por la comodidad en lugar de enfrentar las dificultades con valentía?

¿cuántas veces te has quedado dormido ante la realidad de quienes sufren? ¿Te conmueven las noticias de violencia o ya te has acostumbrado? ¿Puedes sentir que Jesús te llama a "velar y orar" por los que están solos, abusados, empobrecidos o marginados?

### Oración:

*Señor, perdóname por las veces que he caído en la debilidad, cuando no he velado ni orado como Tú me lo pides. Te pido que me fortalezcas en mi vida de oración y que me des la gracia de estar más despierto a Tu voluntad. Que no me deje atrapar por mis miedos, sino que confíe en Ti en todo momento. Amén.*

*Señor, perdóname por las veces que he cerrado los ojos al sufrimiento de mis hermanos. Despiértame, Señor, para que podamos velar contigo también por los que sufren violencia, por las mujeres oprimidas, por las personas sin hogar, por los niños de la calle, por los olvidados del mundo... Amén.*

---

### Canto: De noche iremos

---

### Tercera parte: La libertad de Jesús frente a su arresto (15 minutos)

#### Texto bíblico: Mateo 26, 47-56

*"Todavía estaba hablando cuando llegó Judas"*

*"Enseguida, acercándose a Jesús le dijo: -¡Salve, maestro! Y le dio un beso. Jesús le dijo: -Amigo, ¿a qué has venido? Entonces se acercaron, le echaron mano y arrestaron a Jesús.*

*Uno de los que estaban con Jesús desenvainó la espada y de un tajo cortó una oreja al criado del sumo sacerdote. Jesús le dijo: -Envaina la espada: Quien empuña la espada, a espada muere. de ángeles?*

*Entonces Jesús dijo a la multitud: - habéis salido armados de espadas y palos para capturarme como si se tratara de un asaltante. Diariamente me sentaba en el templo a enseñar y no me arrestásteis. Pero todo eso sucede para que se cumplan las profecías.*

*Entonces todos los discípulos lo abandonaron y huyeron."*

### Reflexión:

El arresto de Jesús en el huerto es un momento de gran tensión. La traición de uno de los suyos... **Él se entrega libremente** a la voluntad del Padre, pero **los discípulos no lo entienden**. Algunos reaccionan con violencia, pero Jesús les enseña que la verdadera libertad no se encuentra en la lucha armada, sino en la **obediencia y entrega**. Jesús elige el camino de la entrega y de la paz, no el de la violencia o la huida. Su libertad no es una liberación superficial, sino una **liberación profunda** que nos invita a abandonar nuestras propias formas de resistencia.

Jesús elige el camino de la paz, incluso frente a la violencia. En un mundo donde muchas veces la reacción ante el dolor es la venganza, el odio o la exclusión, Jesús nos muestra otra forma de actuar, que nace de la libertad: la que elige el amor incluso cuando duele. Nos ofrece una lógica del mundo diferente.

Y a pesar de que los apóstoles en este momento parecen abandonarlo y huir, al tener la libertad de elegir qué hacer en ese momento, vemos a lo largo de los Evangelios, que después, tras la experiencia del Resucitado, todo cobrará sentido y encontrarán el camino para ser testigos y llevar el mensaje de Jesús al mundo.

## Meditación:

Jesús nos muestra que la verdadera libertad no está en la resistencia, sino en **entregarnos al plan de Dios**. Piensa en cómo puedes, hoy, elegir la **obediencia y la paz** de Cristo en lugar de reaccionar desde el miedo o la violencia. La verdadera libertad es la que se encuentra en aceptar la voluntad de Dios con valentía y confianza.

En nuestro día a día, ¿nos ponemos a la escucha de la voluntad del Dios? ¿cómo nos enfrentamos a lo que nos pide? ¿con miedos y cobardía o confiando en ÉL?

¿Cómo reaccionamos ante situaciones que no entendemos del mundo, ante las injusticias y violencias que sufren tantos hermanos/as nuestros cada día en tantos rincones del mundo? ¿con violencia o huyendo de ellas? ¿O eliges, como Jesús, el camino del compromiso pacífico y valiente?

Piensa en las guerras, en la violencia diaria, en los migrantes rechazados en las fronteras, en las víctimas que nadie escucha. ¿Qué haría Jesús hoy? ¿Qué te invita a hacer a ti?

## Oración:

*Señor, enséñanos a escuchar y acoger tu voluntad, incluso cuando no la entendamos o nos cueste. Que el corazón se nos llene de paz y obediencia, y que nuestra vida sea testimonio de tu libertad y tu amor. Amén.*

*Señor, enséñanos a responder con justicia y no con violencia. Que sepamos denunciar el mal sin caer en el odio. Danos tu fuerza para defender la vida, la dignidad humana y la paz, como lo hiciste tú, incluso en el momento de tu arresto. Amén.*

---

## Canto: Toma mi libertad

---

## Final (5 minutos)

Tómate unos minutos en silencio para reflexionar sobre lo que has experimentado en este tiempo de oración. ¿Qué has aprendido sobre tu propia vida de fe y sobre la libertad que Cristo nos ofrece? ¿Qué has descubierto sobre el sufrimiento de Cristo en el mundo de hoy? ¿Cómo puedes ser testigo de su amor donde hay guerra, hambre o desesperanza?

Da gracias a Dios por su valentía y obediencia, y pide la gracia de vivir con la misma **entrega y confianza**.

## Oración final:

*Señor Jesús, te damos gracias por tu obediencia y valentía en el huerto de Getsemaní. Ayúdanos a seguirte, a entregarnos con la misma libertad que Tú mostraste. Fortalécenos en los momentos de prueba y enséñanos a vivir en paz, sin miedo, confiando siempre en Tu amor.*

*Danos valor para estar contigo en los Getsemaní de hoy: en los migrantes que buscan una oportunidad, en los hogares y países donde reina la violencia, con las personas solas y abandonadas, en los lugares donde tu cruz sigue clavada en los cuerpos de los inocentes.*

*Padrenuestro...*

---

## Canto final: En mi Getsemaní

---