

# Oración y Eucaristía

Incluimos dos pistas audio sobre la Eucaristía y la oración extraída de los encuentros que mantuvo san Josemaría en los viajes de catequesis por el mundo durante sus últimos años de vida.

27/01/2007

*Escuela deportiva de Brafa  
(BARCELONA. 22-XI-1972)*

(Hace pocos días leía su homilía de Jueves Santo sobre la Eucaristía.

¿Cómo podríamos aumentar nuestro amor a la Eucaristía?)

Tú trata a Jesucristo en la Sagrada Eucaristía, trátalo con amor. (...)

Después que recibes al Señor en la Sagrada Eucaristía, dile lo que Él te inspire; y si no sientes la necesidad de decirle nada concreto, díselo así, dile: Señor, no te sé dar gracias; ayúdame un poco, para que yo pueda hablar contigo. Ya estás dando gracias. Ya estás dando gracias mientras dices eso.

Invoca a la Virgen. Invoca a San José: mi Padre y Señor, a quien tanto quiero, que es el que más cerca ha estado de Dios y el que más trato ha tenido con Dios y con la Madre de Dios. A tu Ángel Custodio, a los Ángeles Custodios de los tuyos.

---

**Altoclaro (VENEZUELA) 9-II-1975**

(Padre, hace muchos, muchos años que trato de hacer oración, pero muchas veces me cuesta oír realmente lo que el Señor me dice a mí. O quizá lo hago, por comodidad, tipo monólogo. ¿Podría decirme cómo, cómo podría mejorar esto?)

Hoy, coges a solas —si vas a la iglesia, en la iglesia; si no, en tu casa; y si no, en la calle, en cualquier lado— métete dentro de ti misma, que tú sabes meterte bien, y dices: Señor, creo que estás ahí, te adoro, te amo, te pido perdón de mis pecados, te pido gracia para hacer bien este ratico de oración. Te pido entenderte, porque yo sé que Tú me escuchas, que me ves, que me entiendes. Que yo te pueda escuchar, que yo te pueda entender. Y verás cómo al cabo del tiempo lo entiendes. ¡Se tozuda! Tú crees que no vas adelante, y vas adelante. (...)

Ahora, no creas que te hablará a grandes voces, al oído. Habla a través de acontecimientos del día. Habla con mociones de la voluntad. Habla con inspiraciones al entendimiento. Dile a la Santísima Virgen, Madre de Dios y Madre tuya y mía, que te ayude a comprender a su Hijo Jesús, y verás cómo le comprenderás. Que te ayude a entender al Espíritu Santo, cuando está actuando en tu alma, y le entenderás.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-sv/article/audios-  
oracion-y-eucaristia/](https://opusdei.org/es-sv/article/audios-oracion-y-eucaristia/) (24/01/2026)