

DE CIO NARIO

ORANDO,
NOS ENCONTRAMOS

CON ILUSTRACIONES DE
**Desde
la fe**





PRESENTACIÓN

La oración y los sacramentos son el alimento de la vida cristiana. La Santa Madre Iglesia recomienda a sus hijos que a lo largo del día hagan tiempo para el diálogo espontáneo, ya sea individual o familiar con nuestro Señor Dios, y tributen a Dios momentos de adoración, alabanza, acción de gracias, de petición, de arrepentimiento.

La oración debe permear la vida personal, familiar y social, y estar presente en todos los aspectos de la vida cotidiana: el alimento, el amor, el trabajo, la salud, la amistad, el dolor, los acontecimientos del propio país, los del mundo y los de la Iglesia.

LA ORACIÓN, FUENTE DE LA ESPERANZA

INTRODUCCIÓN

LA ORACIÓN COMO DON DE DIOS

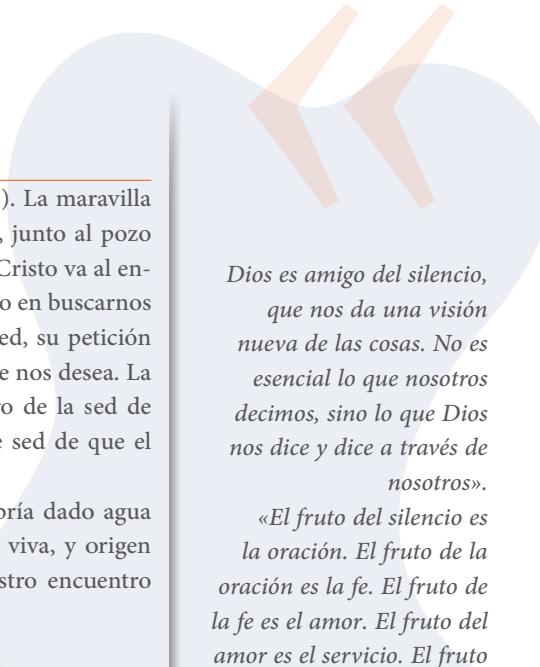
“Si conocieras el don de Dios” (Jn 4, 10). La maravilla de la oración se revela precisamente allí, junto al pozo donde vamos a buscar nuestra agua: allí Cristo va al encuentro de todo ser humano, es el primero en buscarnos y el que nos pide de beber. Jesús tiene sed, su petición llega desde las profundidades de Dios que nos desea. La oración, sepámoslo o no, es el encuentro de la sed de Dios y de la sed del hombre. Dios tiene sed de que el hombre tenga sed de Él.

“Tú le habrías rogado a él, y él te habría dado agua viva” (Jn 4, 10). Dios, la fuente de agua viva, y origen de toda nuestra esperanza, viene a nuestro encuentro en la oración.

LA ORACIÓN COMO ALIANZA

¿De dónde viene la oración del hombre? Las sagradas Escrituras hablan a veces del alma o del espíritu, y con más frecuencia del corazón (más de mil veces). Es el corazón el que ora. Si este está alejado de Dios, la expresión de la oración es vana.

El corazón es nuestro centro escondido, inalcanzable por nuestra razón ni por la de nadie; sólo el Espíritu de Dios puede sondearlo y conocerlo. Es el lugar donde tomamos las decisiones de nuestra vida, en lo más profundo de nuestra personalidad. Es el lugar de la verdad, allí donde elegimos entre la vida y la muerte. Es el lugar del encuentro, ya que a imagen de Dios, vivimos en relación: es el lugar de la Alianza.



*Dios es amigo del silencio,
que nos da una visión
nueva de las cosas. No es
esencial lo que nosotros
decimos, sino lo que Dios
nos dice y dice a través de
nosotros».*

*«El fruto del silencio es
la oración. El fruto de la
oración es la fe. El fruto de
la fe es el amor. El fruto del
amor es el servicio. El fruto
del servicio es la paz».*

**Beata Madre Teresa
de Calcuta**



LA ORACIÓN, ESPACIOS PARA ENCONTRAR ESPERANZA EN LA ORACIÓN

A NIVEL PERSONAL:

- **Buscar un tiempo** particular en cada día, para escuchar a Dios en oración. Con el tipo de oración que me funcione mejor.
- **Interceder ante Dios** por los que me rodean, en especial, por sus familias.

CON LOS NIÑOS Y LAS FAMILIAS:

- **Enseñar a los niños** de manera sencilla y práctica los diversos modos de oración, como fuente de esperanza cristiana.
- **Promover al menos** un momento de oración semanal en la familia.



CAPÍTULO I.

DIFERENTES FORMAS DE ORACIÓN

I. ORACIÓN DE BENDICIÓN Y ALABANZA

La oración de **BENDICIÓN** es la respuesta del hombre a los dones de Dios: porque Dios bendice (primero), el corazón del hombre puede bendecir a su vez a Aquel que es la fuente de toda bendición (y **ESPERANZA**).

Bendición **ASCENDENTE**: la oración asciende llevada por el Espíritu Santo, por medio de Cristo hacia el Padre:

Bendición **DESCENDENTE**: el hombre implora la gracia del Espíritu Santo que, por medio de Cristo, desciende de junto al Padre:

La **ADORACIÓN** es la primera actitud del hombre que se reconoce criatura ante su Creador. Exalta la grandeza del Señor que nos ha hecho

¿CÓMO REALIZAR LA ORACIÓN DE BENDICIÓN Y ALABANZA?

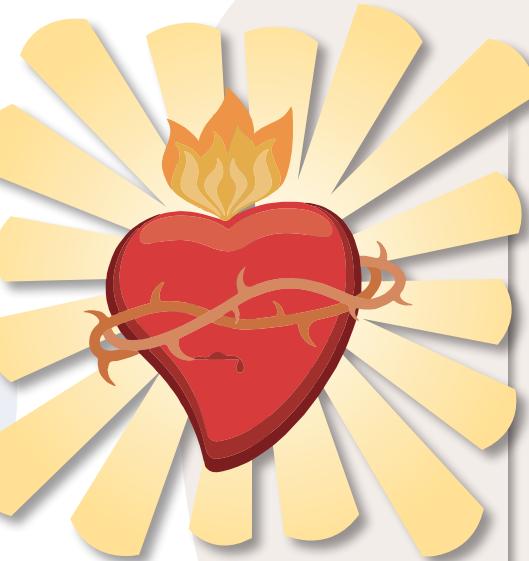
ORACIÓN DE CONTEMPLACIÓN

Ejercicio

Ante una imagen del rostro de Cristo, le contemplo en silencio interior, evitando que mi mente dialogue, o emita palabras. Después de unos minutos de la contemplación de su rostro, trato de reconocer:

1. **El gran amor** que tiene por mí.
2. **Los dones** con los que me ha bendecido,
3. **Los frutos** que espera de mí.





II. ORACIÓN DE PETICIÓN

La oración de **PETICIÓN** entraña: pedir, reclamar, llamar con insistencia, invocar, clamar, gritar, e incluso “luchar en la oración”...

En ella mostramos la conciencia de nuestra relación con Dios: somos criaturas pecadoras que nos alejamos de nuestro Padre.

La petición ya es un retorno hacia Él.

Cristo resucitado sostiene nuestra esperanza: La **PETICIÓN** brota de las profundidades de la creación, del corazón del hombre, y de los gemidos del Santo Espíritu.

La petición de perdón es el primer momento de una oración justa y pura.

¿CÓMO REALIZAR LA ORACIÓN DE PETICIÓN?

ORACIÓN DE PETICIÓN

Ejercicio

*Se lee el siguiente pasaje del Evangelio:
En aquel tiempo, Jesús dijo a sus discípulos:
“Cuando ustedes hagan oración no hablen
mucho, como los paganos, que se imaginan
que a fuerza de mucho hablar, serán escu-
chados. No los imiten, porque el Padre sabe
lo que les hace falta, antes de que se lo pi-
dan. Ustedes, pues, oren así.”*

Mt 6, 7-8

A continuación, se lee el Padrenuestro.

**Padre nuestro que estás en el cielo,
santificado sea tu Nombre;
venga a nosotros tu Reino;
hágase tu voluntad
en la tierra como en el cielo.**

**Danos hoy
nuestro pan de cada día;
perdona nuestras ofensas,
como también nosotros perdonamos
a los que nos ofenden;
no nos dejes caer en la tentación,
y líbranos del mal.**

Amén.

Terminada la lectura, se reflexiona el Padrenuestro, con base en estas preguntas...

Para mí, ¿el Padrenuestro es una oración viva? ¿Espero con confianza en mi Padre celestial? ¿Cuál de sus frases me contagia esperanza hoy?

III. ORACIÓN DE INTERCESIÓN

La **INTERCESIÓN** imita la oración de Jesús, el único intercesor ante el Padre en favor de todos los hombres, de los pecadores en particular Interceder, pedir en favor de otro, es lo propio de un corazón conforme a la misericordia de Dios.

¿CÓMO REALIZAR LA ORACIÓN DE INTERCESIÓN?

ORACIÓN DE INTERCESIÓN

Ejercicio

Cada persona reflexiona el siguiente texto, que está tomado de la plegaria universal del viernes santo.

Oremos, hermanos muy queridos, a Dios Padre todopoderoso, para que libre al mundo de todos sus errores, aleje las enfermedades, alimente a los que tienen hambre, libere a los encarcelados y haga justicia a los oprimidos, conceda seguridad a los que viajan, un buen retorno a los que se hallan lejos del hogar, la salud a los enfermos y la salvación a los moribundos...

Terminada la lectura, se hace una breve oración a Dios, para pedirle por aquellas personas que cada uno considera que necesitan de nuestra oración.

IV. ORACIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS

La **ACCIÓN DE GRACIAS** es la oración de la Iglesia que, al celebrar la Eucaristía, manifiesta la salvación y se convierte en redención para el mundo.

Toda nuestra vida puede ser una ofrenda de acción de gracias.

¿CÓMO REALIZAR LA ORACIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS?

ORACIÓN DE ACCIÓN DE GRACIAS

Ejercicio

Se lee la siguiente reflexión.

A Dios... ¿Se le promete o se le ofrenda?

REFLEXIÓN

Aún en caso de necesidad, no prometas a Dios una ofrenda que vas a realizar a futuro, porque puedes correr el riesgo de incumplir tu promesa al Señor.

Para agradar a Dios, ofrécele únicamente las obras que ya has realizado; así no te arriesgas a fallarle.

V. ORACIÓN DE ALABANZA

La **ALABANZA** es la forma de orar que reconoce de la manera más directa que Dios es Dios.

Le canta por Él mismo, le da gloria no por lo que hace, sino por lo que Él es.

La **ALABANZA** integra las otras formas de oración.

¿CÓMO REALIZAR LA ORACIÓN DE ALABANZA?

ORACIÓN DE ALABANZA

Ejercicio

Cada uno piense en tres cualidades de Dios que son dignas de ser reconocidas y alabadas. A partir de esas cualidades, haz un reconocimiento verbal a Dios.



CAPÍTULO II.

DEVOCIONARIO FAMILIAR

Ponemos a disposición de todos, un breve devocionario, o compendio de las oraciones más comunes para la vida cotidiana del cristiano, para que pueda ayudarse en la oración a lo largo de sus situaciones cotidianas.

ORACIONES DIRIGIDAS A DIOS



PADRENUESTRO

Padre nuestro,
que estás en el cielo,
santificado sea tu nombre;
venga a nosotros tu reino;
hágase tu voluntad
en la tierra como en el cielo.
Danos hoy nuestro pan de cada día;
perdona nuestras ofensas,
como también nosotros perdonamos
a los que nos ofenden;
no nos dejes caer en la tentación,
y lábranos del mal.

Amén.



GLORIA

Gloria a Dios en el cielo,
y en la tierra paz a los hombres
que ama el Señor.
Por tu inmensa gloria te alabamos,
te bendecimos, te adoramos,
te glorificamos, te damos gracias,
Señor Dios, Rey celestial,
Dios Padre todopoderoso.
Señor, Hijo único, Jesucristo;
Señor Dios, Cordero de Dios,
Hijo del Padre;
tú que quitas el pecado del mundo,
ten piedad de nosotros;
tú que quitas el pecado del mundo,
atiende nuestra súplica;
tú que estás sentado a la derecha
del Padre,
ten piedad de nosotros;
porque sólo tú eres Santo,
sólo tú Señor, sólo tú Altísimo, Jesucristo,
con el Espíritu Santo en la gloria
de Dios Padre.

Amén.

CREDO



Creo en un solo Dios,

Padre todopoderoso,
Creador del cielo y de la tierra,
de todo lo visible y lo invisible.
Creo en un solo Señor, Jesucristo,
Hijo único de Dios,
nacido del Padre antes de todos los siglos:
Dios de Dios, Luz de Luz,
Dios verdadero de Dios verdadero,
engendrado, no creado,
de la misma naturaleza del Padre,
por quien todo fue hecho;
que por nosotros, los hombres,
y por nuestra salvación bajó del cielo,
y por obra del Espíritu Santo
se encarnó de María, la Virgen,
y se hizo hombre; y por nuestra causa
fue crucificado en tiempos de Poncio
Pilato, padeció y fue sepultado,
y resucitó al tercer día,
según las Escrituras, y subió al cielo,
y está sentado a la derecha del Padre;
y de nuevo vendrá con gloria
para juzgar a vivos y muertos,
y su reino no tendrá fin.
Creo en el Espíritu Santo,
Señor y dador de vida,
que procede del Padre y del Hijo,
que con el Padre y el Hijo
recibe una misma adoración y gloria,
y que habló por los profetas.
Creo en la Iglesia, que es una,
santa, católica y apostólica.
Confieso que hay un solo bautismo
para el perdón de los pecados.
Espero la resurrección de los muertos
y la vida del mundo futuro.

Amén.



INVOCACIÓN AL ESPÍRITU SANTO

Ven, Espíritu Santo

y llena los corazones de tus fieles,
y enciende en ellos el fuego
de tu amor.

Envía Señor tu Espíritu.
Y se renovará la de la tierra.

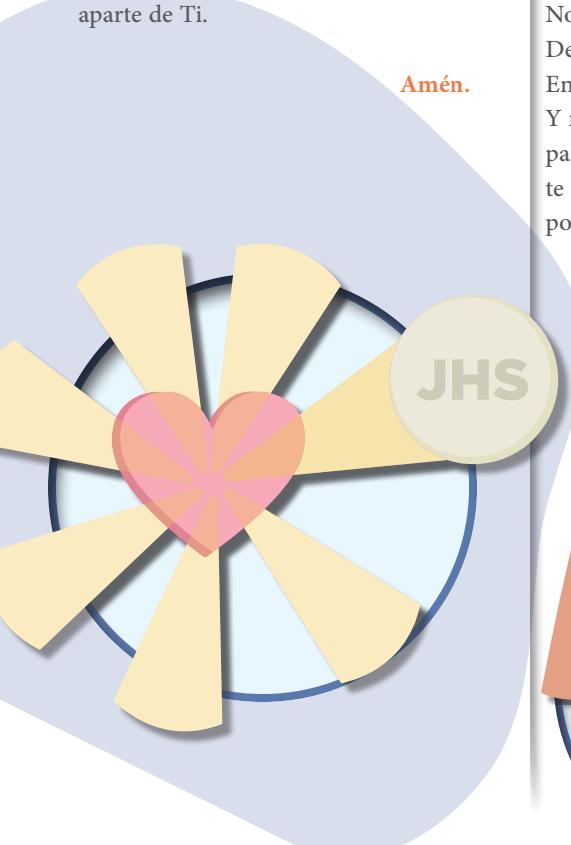
Oh Dios, que has iluminado

los corazones de tus hijos
con la luz del Espíritu Santo;
concédenos ser dóciles
a sus inspiraciones
para buscar siempre el bien
y gozar de su consuelo.
Por Cristo nuestro Señor.

COMUNIÓN ESPIRITUAL

Creo, Jesús mío, que estás realmente presente en el Santísimo Sacramento del Altar. Te amo sobre todas las cosas y deseo recibirte en mi alma. Pero como ahora no puedo hacerlo sacramentalmente, ven a lo menos espiritualmente a mi pobre corazón. Y como si ya te hubiese recibido, te abrazo y me uno del todo a Ti. Señor, no permitas que jamás me aparte de Ti.

Amén.



ORACION PARA DESPUÉS DE LA COMUNIÓN

(Incluso después de la comunión espiritual)

ALMA DE CRISTO

Alma de Cristo, santícame.
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 separe de ti.
Del enemigo malo, defiéndeme.
En la hora de mi muerte, llámame.
Y mándame ir a ti,
para que con tus santos
te alabe y te bendiga
por los siglos de los siglos.

Amén.



PRIMEROS VIERNES DE MES

La Iglesia ha bendecido esta piadosa costumbre iniciada con las promesas de Jesucristo a santa Margarita María de Alacoque, indicando el espíritu de reparación y de conversión con que hay que vivirla.



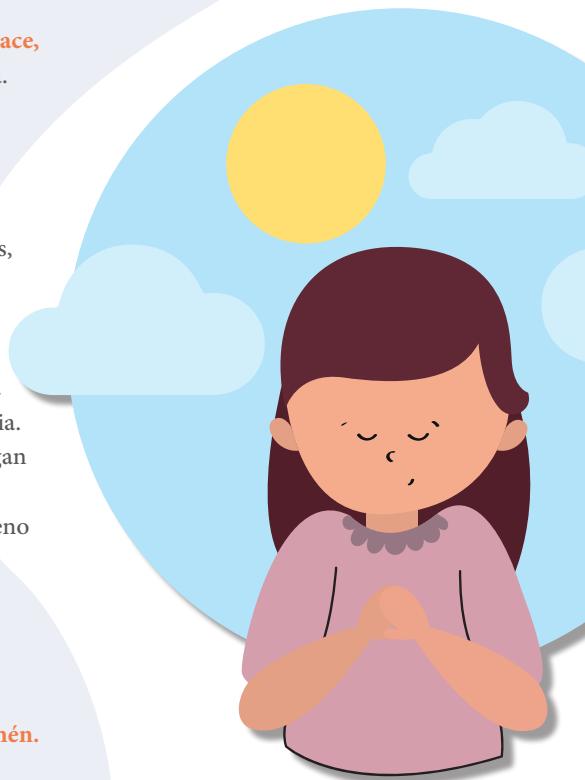
«Te prometo, en la excesiva misericordia de mi Corazón, que su Amor omnipotente concederá a todos los que comulguen los nueve primeros viernes de mes seguidos, la gracia de la penitencia final»

(Benedicto XV, en la bula de canonización de santa Margarita María de Alacoque, recoge estas palabras de Cristo).

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Señor, en el silencio de este día que nace,
vengo a pedirte paz, sabiduría y fuerza.
Hoy quiero mirar al mundo con ojos
 llenos de amor.
Ser paciente, comprensivo, humilde,
suave y bueno.
Ver a tus hijos detrás de las apariencias,
como los ves tú mismo,
para así poder apreciar la bondad
de cada uno.
Cierra mis oídos a toda murmuración.
Guarda mi lengua de toda maledicencia.
Que sólo los pensamientos que bendigan
permanezcan en mí.
Quiero ser tan bienintencionado y bueno
que todos los que se acerquen
a mi sientan tu presencia.
Revísteme de tu bondad señor
y haz que en este día yo te refleje.

Amén.



ORACIÓN PARA ANTES DE DORMIRSE

Visita, Señor, esta habitación:

aleja de ella las insidias del enemigo;
que tus santos ángeles habiten en ella
y nos guarden en paz,
y que tu bendición permanezca
siempre con nosotros.

Por Jesucristo nuestro Señor.

Amén.



ACTO DE CONTRICIÓN

Señor mío, Jesucristo,

Dios y hombre verdadero,
Creador y Redentor mío;
por ser tú quién eres y porque te amo
sobre todas las cosas, me arrepiento
de todo corazón de todo lo malo que he
hecho y de todo lo bueno que he dejado
de hacer; sobre todo porque
te he ofendido a ti,
que eres la bondad infinita
y a quién amo sobre todas las cosas.
Propongo firmemente con la ayuda
de tu gracia, hacer penitencia,
no volver a pecar y huir
de las ocasiones de pecado.
Señor, por los méritos de tu pasión
y muerte, apiádate de mí,
y dame tu gracia para nunca más
volverte a ofender.

Amén.

ORACIÓN PARA EL EXAMEN DE CONCIENCIA

Señor y Dios mío, que conoces

el corazón de cada hombre,
dame la gracia de examinar sinceramente
y conocer verdaderamente el mío,
de manera que descubra
todos mis pecados,
a fin de que, confesándome bien,
y enmendándome de ellos,
merezca tu perdón y gracia en la tierra
y la vida eterna en el cielo.
Por Cristo nuestro Señor.

Amén.





ORACIONES A LA SANTÍSIMA VIRGEN MARÍA

AVE MARÍA

Dios te salve, María,

llena eres de gracia;
el Señor es contigo.
Bendita Tú eres
entre todas las mujeres,
y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.
Santa María, Madre de Dios,
ruega por nosotros, pecadores,
ahora y en la hora de nuestra muerte.

Amén.



EL ÁNGELUS

El rezo del Ángelus se puede hacer todos los días, al llegar el mediodía.

V. El Ángel del Señor anunció a María.
R. Y concibió por obra del Espíritu Santo.
Ave María.

V. He aquí la esclava del Señor.
R. Hágase en mí según tu palabra.
Ave María.

V. Y el Verbo se hizo carne.
R. Y habitó entre nosotros.
Ave María.

V. Ruega por nosotros,
Santa Madre de Dios.
R. Para que seamos dignos de alcanzar
las promesas de Nuestro Señor
Jesucristo.

ORACIÓN

V. Te suplicamos, Señor, que derrames tu gracia en nuestras almas para que los que, por el anuncio del Ángel, hemos conocido la encarnación de tu Hijo Jesucristo, por su Pasión y Cruz seamos llevados a la gloria de su Resurrección.
Por el mismo Jesucristo Nuestro Señor.

R. Amén.

ORACIÓN A LA SANTÍSIMA VIRGEN MARÍA DE GUADALUPE

Dios, Padre de misericordia,

que has puesto a este pueblo tuyo
bajo la especial protección
de la siempre Virgen María de
Guadalupe,
Madre de tu Hijo, concédenos,
por su intercesión, profundizar
en nuestra fe y buscar el progreso
de nuestra patria por caminos
de justicia y de paz.

Por Jesucristo nuestro Señor.

Amén.





CONSAGRACIÓN A LA SANTÍSIMA VIRGEN MARÍA

¡Oh Señora mía! ¡Oh Madre mía!

Yo me ofrezco enteramente a ti,
y en prueba de mi filial afecto
te consagro en este día:
mis ojos, mis oídos, mi lengua,
mi corazón, en una palabra,
todo mi ser.

Ya que soy todo(a) tuyo (a)
¡Oh Madre de bondad!
Guárdame y defiéndeme
Como cosa y posesión tuya.

Amén.

ANTÍFONA A LA VIRGEN MARÍA

Dios te salve, Reina y Madre

de misericordia, vida, dulzura
y esperanza nuestra;

¡Dios te salve!

A ti llamamos los desterrados
hijos de Eva.

A ti suspiramos, gimiendo y llorando
en este valle de lágrimas.

¡Ea!, pues, Señora, abogada nuestra,
vuelve a nosotros tus ojos misericordiosos
y después de este destierro,
muéstranos a Jesús,
fruto bendito de tu vientre.
Oh clemente, oh piadosa,
oh dulce Virgen María.

V. Ruega por nosotros, Santa Madre
de Dios

R. Para que seamos dignos de alcanzar
las divinas gracias y promesas
de nuestro Señor Jesucristo.

Amén.



PRIMEROS SABADOS DE MES

Muy unida a la práctica de los viernes y siguiendo el mismo espíritu de desagravio por los pecados personales y por los pecados de los hombres, se encuentra esta piadosa costumbre de los primeros sábados de mes, en los que se honra a María de una manera especial, se la contempla en el ejercicio de su fidelidad a la voluntad de Dios y se le tributa un homenaje filial.

Siguiendo los deseos de la Santísima Virgen, la confesión y la comunión en esos días y los quince minutos de meditación sobre los misterios del rosario, deben robustecer en el alma el esfuerzo por el cumplimiento fiel de la voluntad de Dios, avivar el amor a María y el deseo de imitarla en su admirable colaboración a la obra redentora de su hijo.

ORACIÓN A SAN MIGUEL ARCÁNGEL

San Miguel arcángel,
defiéndenos en la lucha.
Sé nuestro amparo contra
la perversidad y asechanzas
del demonio.
Reprímale Dios, pedimos suplicantes,
y tú, príncipe de la milicia celestial,
con el poder que Dios te ha conferido,
arroja al infierno a Satanás
y a los demás espíritus malignos
que vagan por el mundo
para la perdición de los hombres.

ÁNGEL DE MI GUARDA

Ángel de mi guarda dulce compañía
no me desampares ni de noche ni de día.
No me dejes sólo que me perdería.



ORACIONES A SAN JOSÉ

Oh Dios, que en tu inefable providencia,
te dignaste elegir a San José por Esposo
de tu Santísima Madre: concédenos,
te rogamos, que merezcamos tener
por intercesor en el cielo al
que veneramos como protector en la
tierra. Tú que vives y reinas
por los siglos de los siglos.

Amén.

PARA PEDIR UN FAVOR

Amado Padre mío San José:

confiando en el valioso poder que tienes
ante el trono de la Santísima Trinidad
y de María tu esposa y nuestra Madre
te suplico intercedas por mi
y me alcances la gracia...

(Hágase aquí la petición).

José, con Jesús y María,
viva siempre en el alma mía.
José, con Jesús y María,
ásisteme en mi última agonía.
José, con Jesús y María,
Lleva al cielo el alma mía.



ORACIONES DIVERSAS

ORACIÓN A LA SAGRADA FAMILIA

SAN PAULO VI

Sagrada Familia de Nazaret:
enséñanos el recogimiento
y la interioridad;
danos la disposición de escuchar
las buenas inspiraciones
y las palabras de los verdaderos
maestros; enséñanos la necesidad
del trabajo, de la preparación,

del estudio, de la vida interior,
de la oración que sólo Dios
ve en lo secreto; enséñanos lo que es
la familia, su comunión de amor,
su belleza simple y austera,
su carácter sagrado e inviolable.

Amén



ORACIÓN POR LAS FAMILIAS

SAN JUAN PABLO II

Oh Dios, de quien procede

toda paternidad en el cielo y en la tierra;
Padre que eres Amor y Vida,
haz que cada familia humana
sobre la tierra se convierta,
por medio de tu Hijo Jesucristo,
“nacido de Mujer” y del Espíritu Santo,
fuente de caridad divina, en verdadero
santuario de la vida y del amor
para las generaciones que siempre
se renuevan.

Haz que tu gracia guié los pensamientos
y las obras de los esposos hacia
el bien de sus familias y de todas
las familias del mundo.

Haz que las jóvenes generaciones
encuentren en la familia un fuerte apoyo
para su humanidad y su crecimiento
en la verdad y el amor.

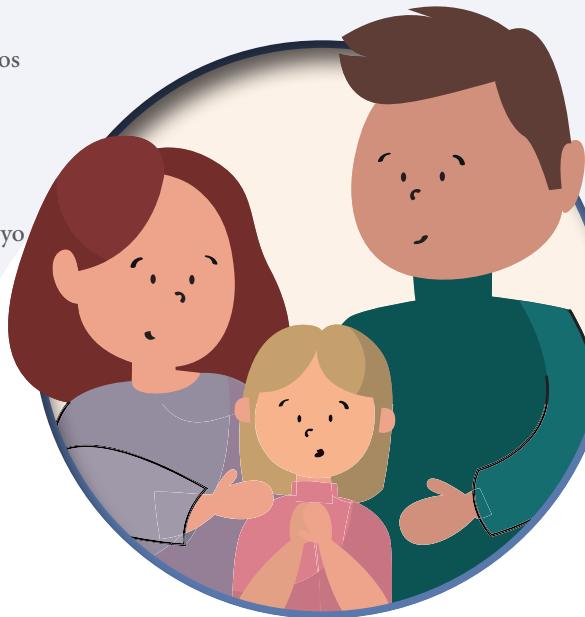
Haz que el amor, corroborado
por la gracia del Sacramento
del Matrimonio, se demuestre
más fuerte que cualquier debilidad
y cualquier crisis, por las que pasan
nuestras familias.

Finalmente, te lo pedimos
por intercesión de la Sagrada Familia
de Nazaret, que la Iglesia en todas
las naciones de la tierra, pueda cumplir

fructíferamente su misión en la familia
y por medio de la familia.

Tú, que eres la Vida, la Verdad y el Amor,
en la unidad del Hijo y del Espíritu Santo.

Amén



ORACIÓN POR LOS ESPOSOS

I

Señor, nuestro Dios te bendecimos
por tomar en tus manos nuestro amor.
Ayúdanos a cumplir nuestra misión.
Ven a compartir nuestra vida.
Ayúdanos a formar a nuestros hijos,
a ser testigos de tu amor
en nuestra familia y en la comunidad.
Danos fuerza en los desalientos.
Comparte nuestras alegrías.
Señor, bendice nuestro amor.

Amén.

II

Señor, Padre santo, Dios omnipotente y eterno,
Te damos gracias y bendecimos
tu santo Nombre:
Tú has creado al hombre y a la mujer
para que el uno sea para el otro
ayuda y apoyo.
Acuérdate hoy de nosotros.
Protégenos y concédenos que nuestro amor
sea entrega y don, a imagen de Cristo
y de la Iglesia.
Ilumínanos y fortalécenos
en la tarea de la formación de nuestros hijos,
para que sean auténticos cristianos
y constructores esforzados de la ciudad terrena.
Haz que vivamos juntos largo tiempo,
en alegría y paz, para que nuestros corazones
puedan elevar siempre hacia ti,
por medio de tu Hijo en el Espíritu Santo,
la alabanza y la acción de gracias.



Amén.

ORACIÓN EN LA ESPERA DE UN HIJO

Oh Señor, Padre nuestro,
te damos gracias por el don maravilloso
con el cual nos haces partícipes de tu
divina paternidad.
En este tiempo de espera, te pedimos:
protege este hijo nuestro,
lleno aún de misterio,
para que nazca sano a la luz
del mundo y al nuevo nacimiento
del bautismo.
Madre de Dios, a tu corazón maternal,
confiamos nuestro hijo.

ORACIÓN POR LA VOCACIÓN DE LOS HIJOS

Señor, te pido por las vocaciones
de mis hijos, que sea cual sea
la que hayas determinado
para cada uno de ellos,
obtengan la gracia de descubrirla
y aceptarla conforme a tu voluntad,
y se entreguen dócil y generosamente a él,
cumpliendo fielmente los deberes
que la misma les imponga.

ORACIÓN POR LOS HIJOS

Señor, ilumina la mente de nuestros hijos
para que conozcan el camino que tú has
querido para ellos, para que te puedan
dar gloria y alcancen la salvación.
Sostenlos con tu fuerza, para que alienten
en su vida los ideales de tu Reino.
Ilumínanos también a nosotros,
sus padres, para que les ayudemos
a reconocer su vocación cristiana
y a realizarla generosamente,
colaborando con tus inspiraciones
interiores.

Amén.

Amén.

Amén.



ORACIÓN DEL HIJO POR SUS PADRES

Oh Dios, que nos has mandado honrar a nuestro padre y a nuestra madre, escucha con benevolencia la oración que te dirigimos por ellos. Concédeles largos días de vida en la tierra, y consérvalos la salud del cuerpo y del espíritu. Bendice sus fatigas y sus iniciativas. Recompénsales por todo lo que han hecho por mí. Inspírales el amor y la práctica de tu santa ley. Ayúdame a hacer todo lo que pueda por ellos. Y haz que después de haber gozado de su afecto en la tierra, tenga la alegría de vivir eternamente con ellos en el cielo.

Amén.

ORACIÓN PARA SANTIFICAR EL TRABAJO

Oh Dios, que has llamado a los hombres a cooperar, mediante el trabajo diario, al designio inmenso de tu creación; concédenos desarrollar nuestra actividad con espíritu cristiano, para que, haciéndola con perfección y por amor a ti, nos sirva para santificarnos, glorificándote, colaborando con tu obra en el mundo, y sirviendo a nuestros hermanos.

Te lo pedimos por Cristo nuestro Señor.

Amén.





ORACIÓN AL SALIR O VOLVER A CASA

Señor Jesús, al salir de mi casa,
rodéame con tu luz protectora,
guíame con tu sabiduría,
ilumíname con tu amor,
sostenme con tu poder,
y acompaña mí con tus ángeles
hasta mi regreso.

Amén.

ORACIÓN ANTES DE UN VIAJE

**Señor, que llenas todo lugar
con tu presencia:**
acompañame en este viaje,
para que llegue a mi destino
y vuelva a casa sano y salvo.
Que mi viaje sea un anuncio
de alegría a todos los que encuentre,
un mensaje de esperanza,
un testimonio de vida cristiana.

Amén.

ORACIÓN POR LOS ENFERMOS

Tú quisiste, Señor,
que tu Hijo unigénito
soportara nuestras debilidades,
para poner de manifiesto el valor
de la enfermedad y la paciencia;
escucha ahora las plegarias
que te dirigimos
por nuestros hermanos enfermos,
y concede a cuantos se hallan
sometidos al dolor, la aflicción
o la enfermedad, la gracia
de sentirse elegidos entre aquellos
que tu Hijo ha llamado dichosos,
y de saberse unidos a la pasión
de Cristo para la redención
del mundo.

Te lo pedimos por nuestro Señor
Jesucristo.

Amén.



ORACIÓN EN LAS DIFICULTADES DE LA VIDA

Señor, haz que afrontemos con ánimo fuerte y sereno las dificultades, las obligaciones y las responsabilidades que tenemos y, consolados por ti, sepamos confortar a nuestros hermanos. Por Jesucristo nuestro Señor.

Amén.

ORACIÓN PARA PEDIR LA GRACIA DE LA BUENA MUERTE

Oh Dios, que nos has creado a imagen tuya y has entregado a tu Hijo a la muerte por nosotros, concédenos la gracia de vivir vigilando en oración, para que podamos salir sin pecado de este mundo y descansar con alegría en el regazo de tu misericordia. Por nuestro Señor Jesucristo.

Amén.

ORACIÓN POR UN DIFUNTO

Señor, recuerda a tu hijo (hija), a quien llamaste de este mundo a tu presencia, concédele que, así como ha compartido ya la muerte de Jesucristo, comparta también con Él la gloria de la resurrección, cuando Cristo haga surgir de la tierra a los muertos y transforme nuestro cuerpo frágil en cuerpo glorioso como el suyo. Por el mismo Cristo nuestro Señor.

Amén.

ORACIÓN POR LOS DIFUNTOS

V. Dales, Señor, el descanso eterno.
R. Y brille para ellos la luz eterna.
V. Que el alma de los fieles difuntos, por la misericordia de Dios, descansen en paz.
R. Así sea.



BENDICIONES BREVES DE LA MESA FAMILIAR

Estas bendiciones de la mesa familiar se pueden usar en cualquier momento, y sirven, más que para "bendecir" los alimentos (que de por sí ya están benditos, porque son frutos de la creación divina y del trabajo del hombre), para agradecer a Dios por las muchas bendiciones recibidas en la familia.

La manera de hacerlo es: estando ya reunida la familia, se inicia con la invocación inicial (En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo...), y después de una breve pausa para orar, se dice la oración en voz alta; se puede agregar al final, alguna petición importante en el seno de la vida familiar.

Se concluye persignándose nuevamente.

I
Te agradezco, Señor, esta alegría de la mesa: el alimento y la compañía de los míos.
Bendice siempre a nuestra familia y permítenos socorrer a quienes no tienen ni hogar ni pan.

Amén.

II
Gracias, Señor, porque por tu bondad bendices nuestra familia con estos alimentos; te pedimos que de la misma forma nos hagas partícipes de la mesa celestial.

Amén.

III
Oh Dios, da pan a los que tienen hambre y hambre de ti a los que tienen pan.

Amén.

IV
Gracias, Señor, por bendecir a cada uno de los miembros de esta familia con las alegrías de la mesa. Enséñanos a compartir la bendición de ser familia y nuestros dones con los demás.

Amén.



MODO DE HACER LA LECTIO EN FAMILIA

Reunida la familia, se hace un canto.

Después se inicia con la invocación:

V. Dios mío, ven en mi auxilio.

R. Señor, date prisa en socorrerme.

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo.....

Amén.

V. Dispongamos nuestra mente y corazón para escuchar la voz del Señor. que pasó haciendo el bien y curando a todos.

R. Habla, Señor, que tu siervo escucha.

LECTURA DE LA PALABRA

Se hace en voz, alta, de manera pausada y lenta, la lectura del Evangelio correspondiente a la semana. Si es necesario, se puede hacer nuevamente las veces que se requiera.

MEDITACIÓN DE LA PALABRA

Ahora se profundiza en la lectura. Si se tienen notas o comentarios (como en la lectio de la página web del arzobispado, o las que aparecen en los misales), se les puede dar lectura en voz alta.

A continuación, se pregunta cada uno en silencio ¿qué me dice Jesús a mí en este pasaje? Al final de este momento, cada uno comparte su reflexión con los demás.



ORACIÓN

Después de haber escuchado las reflexiones de todos, cada uno platica con Dios, y le expone las inquietudes, dudas y temores ante su voluntad expresada en la lectura.

Luego el guía dice:

V. Pidamos a Dios que aumente la luz de su Santo Espíritu en nosotros.
Señor, yo creo.

R. Pero aumenta mi fe.

Y se hace el salmo responsorial del domingo correspondiente.

Después de un tiempo conveniente, se puede hacer un momento común de peticiones a Dios.

CONTEMPLACIÓN

Todos contemplan a Dios en silencio, disfrutando de su paz y de su amor. Pueden ayudarse de una imagen, un cuadro, o también de cantos adecuados, mientras que se dejan estar en la presencia de Dios. Se puede leer también, nuevamente, el Evangelio de la semana.

Luego el guía dice:

V. Agradezcamos a Dios por su amor.

Y cada uno da gracias a Dios por los dones recibidos en la semana. Luego, se concluye la lectio:

V. Bendigamos al Señor.
R. Demos gracias a Dios.

Se puede hacer un canto final.

ACCIÓN

Un pequeño propósito que concrete lo leído, meditado, orado y contemplado.



ORANDO, NOS ENCONTRAMOS



REVISIÓN

- *Mons. Luis Manuel Pérez*
- *Pbro. Álvaro Lozano*
- *Verónica de la Paz*
- *Maribel Ordóñez Sobrino*
- *Felipe Pérez Cervantes*

ELABORACIÓN

- *Leonardo Rioja Vallejo*
- *Desde la fe*

DIRECCIÓN DE ARTE

Martín Cuéllar

ILUSTRACIONES

Maria Escutia



VICARÍA DE PASTORAL
DIMENSIÓN PASTORAL
DE ADULTOS Y FAMILIA

DEVO CIO NARIO

ORANDO, NOS ENCONTRAMOS

PASTORAL DE ADULTOS Y FAMILIA

 5569120134

 pastoralfamiliar_direccion@arquidiocesismexico.org

 pastoralfamilia_secretaria@arquidiocesismexico.org

 www.pastoralfamiliarapm.org