



SEÑOR,  
ENSÉÑANOS A  
ORAR ✦

Libro de oración del miembro laico  
del Regnum Christi







Señor  
enséñanos a  
orar

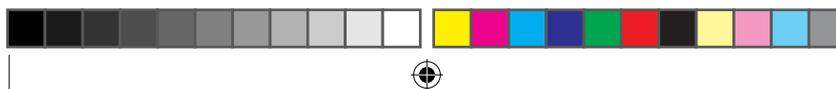
Libro de oración del  
miembro laico del  
Regnum Christi





1ª Edición 2022  
Reimpresión con correcciones 2024





¡Venga tu Reino!

REGNUM CHRISTI

SEDE DE LA DIRECCIÓN GENERAL  
Via Aurelia 677 – 00165 Roma, Italia

16 de diciembre de 2022

A todos los miembros del Regnum Christi



Muy estimados en Jesucristo:



En Adviento preparamos nuestro hogar para la llegada de un invitado muy especial: nuestro Rey, que quiere despertar nuestro deseo de acogida presentándose como un recién nacido. Es tiempo de limpiar nuestra casa y nuestro corazón, tiempo de espera y de alegría. Es tiempo para recordar la encarnación, por la que el Reino de Cristo inaugura su presencia en este mundo. Este año, además, el Adviento nos trae otro regalo: una guía para buscar a Dios en cada circunstancia de nuestra vida y también para hacernos los encontrados, para abrir nuestro corazón, dejarle pasar e invitarle a permanecer en él. Para siempre.

5 | Señor enséñanos a orar





Ante la responsabilidad de renovar el antiguo y muy estimado manual de oraciones del miembro laico del Regnum Christi, la única respuesta coherente parecía la de seguir la estela de los primeros discípulos del Maestro. Quisimos fijar la mirada en Jesús y en su oración y pedirle: «Señor, enséñanos a orar» (*Lc 11, 1*). Así nació el nombre del nuevo manual de oraciones, cuyo acrónimo es *SEO*.<sup>1</sup> Si el corazón es el motor del hombre, la oración optimiza su rendimiento para encontrar a Dios. De eso se trata. El hombre, perdido en el desierto de la vida, está sediento; y el Señor le sale al encuentro en cada pozo, ofreciéndole su agua viva (*Jn 4, 5-42*).



### ¿Qué es el *SEO*?

*Señor, enséñanos a orar (SEO)* da continuidad al antiguo manual de oraciones del laico del Regnum Christi. Es una guía y ayuda para la oración personal y en comunidad, así como un instrumento de formación para el laico del Regnum Christi. Recoge buena parte de nuestra tradición orante, facilitando una vida de oración en comunión con la Iglesia y el conjunto

<sup>1</sup> Estas son también las siglas de Search Engine Optimization (Optimización para Motores de Búsqueda).





del Regnum Christi, desde su fundación hasta hoy.

Pero el *SEO* es también algo más. En rigor, es el nombre que damos a nuestra respuesta a la moción del Espíritu Santo de contribuir a la renovación del Regnum Christi desde la oración del laico. Esta respuesta se expresa, por ahora, con este texto, pero no acaba aquí. Confiamos en que este manual de oraciones sea ocasión para seguir descubriendo, todas las vocaciones del Regnum Christi, cómo quiere el Señor que recemos juntos.

La renovación de la oración del laico no concluye con este escrito, como tampoco ha concluido la renovación de la oración de las ramas consagradas. La renovación importante ocurre en la vida. Es la oración vivida la que ilumina este texto y la que exigirá su renovación periódica, al paso de nuestra *vida orante*. Invitamos a todos los miembros del Regnum Christi, a todas las comunidades orantes, a que se animen a compartir su experiencia de oración renovada con sus hermanos. En la página web del Regnum Christi hay un buzón para aportar



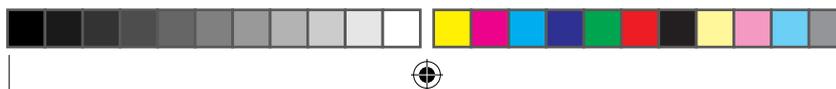


sugerencias y compartir experiencias que busquen mejorar las futuras actualizaciones del *SEO*.

### **¿Por qué un nuevo manual de oraciones?**

Son muchas las razones que nos obligaban a renovar este querido manual de oraciones. En primer lugar, debíamos ajustarlo a la renovación de nuestro carisma y de la vida del laico ya expresadas en los Estatutos de la Federación Regnum Christi y en el Reglamento de los Laicos Asociados. Además, la edición del nuevo manual de oraciones ha sido una demanda constante por parte de muchos laicos y formadores de laicos ya antes de la aprobación de los estatutos. En este sentido, el *SEO* refleja un camino de renovación iniciado antes de 2019 y pretende promover y dar continuidad a la renovación, incorporando nuevos frutos. Deseamos además que los próximos pasos en la oración renovada de las ramas consagradas nos permitan crecer en algunas oraciones y prácticas comunes a todas las vocaciones del Regnum Christi.





### **¿Cómo se ha trabajado en la renovación del manual?**

La renovación del manual de oraciones fue encargada al área general de Vida y Misión. Bajo su dirección, se formaron varias comisiones de trabajo coordinadas por laicos e integradas por miembros de todas las vocaciones: una para el diseño del proyecto de renovación del manual; otra para su redacción; y otra para su revisión.

La comisión de diseño del proyecto realizó una encuesta con preguntas cuantitativas y cualitativas respondidas por 257 personas de 19 países de nuestros distintos territorios. Se preguntó por el grado de conocimiento, uso y valoración del manual de oraciones; por la posibilidad de añadir o suprimir algunos contenidos del manual; por la vida de oración de los laicos del Regnum Christi; y por el tipo de herramientas y medios que utilizan hoy para rezar. El análisis de los resultados de esta encuesta ha sido tenido en cuenta para el diseño del *SEO* y para tomar algunas decisiones, que comentamos más abajo.



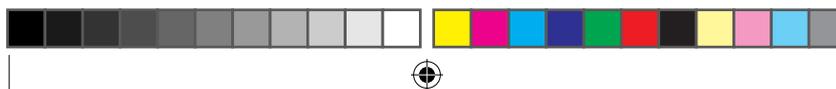
Los diversos borradores del manual se han presentado a la comisión de revisión, que ha operado en tres niveles: redaccional, de contenido y de práctica orante. La versión final elaborada por la comisión de redacción se ofreció a algunos directores de sección, formadores y jóvenes de Regnum Christi, así como a los laicos de la plenaria general, para que realizaran una *revisión orante* y ofrecieran retroalimentación. Finalmente, la versión final fue revisada por tres especialistas en liturgia y oración.



### **Algunas decisiones**

La comisión de diseño del proyecto determinó que el nuevo manual de oraciones debía recoger la tradición del manual anterior y, a la vez, la experiencia de renovación espiritual iniciada en los últimos años. La disposición de las oraciones en el *SEO* es muy similar a la del antiguo manual, si bien ahora se acentúa la idea de que la oración no es sólo algo que hacemos, sino que la vida entera y sus ritmos son también vida y ritmos orantes.





Las actuales rúbricas del *SEO* prestan menos atención a los aspectos formales y externos de la oración y más a la disposición interior y al sentido al que apuntan algunas prácticas, al modo de una *mistagogía* o pedagogía del misterio.

Se han suprimido algunas oraciones y prácticas, ya en desuso desde hace varios años; modificado otras, conforme a la expresión renovada del carisma contenida en los Estatutos de la Federación Regnum Christi; y añadido algunas, como las dedicadas a la renovación del Regnum Christi.

A petición de algunos laicos y conforme a los resultados cuantitativos obtenidos en la encuesta, se han añadido indicaciones para la realización del encuentro con Cristo, así como el rito de asociación al Regnum Christi, para que los laicos puedan meditarlo y renovar espiritualmente su asociación en su oración.

*Señor; enséñanos a orar (SEO)* está ya disponible en nuestra página web: <https://www.regnumchristi.org/es/libro-de-oracion/> Deseamos que sea un hito más en el camino de renovación espiritual del Regnum Christi y confiamos en que



contribuya a optimizar nuestra búsqueda de Dios, nuestro encuentro íntimo con Él. Jesucristo, por su parte, ya ha salido a nuestro encuentro.

Al Rey, que viene; al Señor, que se acerca, ¡venid, adorémosle!,



P. John Connor, L.C.    Nancy Nohrden    Félix Gómez Rueda



Francisco Gámez

Álvaro Abellán-García Barrio







# Índice

<b>Introducción: «¡Señor, enséñanos a orar</b>	<b>19</b>
<b>Domingo, el octavo día</b>	<b>27</b>
La eucaristía	28
Preparación para la eucaristía	29
Celebración de la eucaristía	30
Oraciones en torno a la Eucaristía	31
<b>Un día orante</b>	<b>33</b>
Al levantarse	34
Ofrecimiento de obras	35
Meditación	38
Saludo a la Santísima Virgen	42
Rosario	45
Visita a la Eucaristía y comunión espiritual	58
Oraciones de la noche	59
<b>Una semana orante</b>	<b>62</b>
Encuentro con Cristo	63
Hora Santa y Adoración Eucarística	69





**Una vida orante** **72**

Adviento y Navidad 73

Cuaresma, Semana Santa y Pascua 74

Via Crucis 76

Sagrado corazón de Jesús y Cristo Rey 85

Renovación de la asociación al Regnum Christi 86

Ejercicios espirituales 89

Sacramento de la Reconciliación 89

Examen de conciencia 90

Rito de penitencia 91

Oraciones para diversos momentos de la vida 93

Oración al Espíritu Santo 93

Antes de comer 94

Después de comer 94

Oración para la renovación del  
Regnum Christi 95

Oración para la comunión del  
Regnum Christi 96

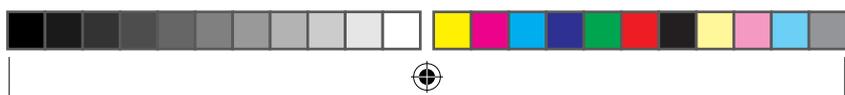
Oración a San Miguel Arcángel 97





Oración del apóstol	97
Oración de los laicos	98
Oración de los novios	98
Oración de los esposos	99
Oración en el aniversario del matrimonio	100
Oración por la vocación de los hijos	100
Oración en la espera de un hijo	101
Oración por los hijos	101
Oración de los hijos	101
Oración por los enfermos	102
Oración por los que sufren	102
Oración en las dificultades de la vida	103
Oración antes de un viaje	103
Oración por un difunto	104
Oración para pedir la gracia de la buena muerte	104
Oraciones de acción de gracias	105
<b>Oraciones comunes de la Iglesia</b>	<b>106</b>
Oración a Jesús crucificado	106





Alma de Cristo	106
Oración universal atribuida al papa Clemente XI	107
Acto de entrega (oración de S. Ignacio de Loyola)	108
Oración a Cristo Rey	109
Oración por el Papa	109
Oración por las vocaciones	110





Introducción

## Introducción: «¡Señor, enséñanos a orar!»

Hoy, en comunión con los primeros discípulos, dirigimos esta súplica al Maestro: «Señor, enséñanos a orar» (*Lc 11, 1*). Jesús, en respuesta, nos enseña el Padrenuestro y nos relata la parábola del amigo inoportuno. Nos indica qué rezar y nos invita a rezar con insistencia, a tiempo y destiempo, para que seamos atendidos: «Pedid y se os dará; buscad y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo el que pide recibe; el que busca, halla; y al que llama, le abrirán» (*Lc 11, 9-10*). Él ha puesto en nuestros corazones el deseo de rezar, de orar mejor, de hacer de nuestra vida una oración, una liturgia; de orar siempre (cf. *Lc 18, 1-8*) no en el sentido de recitar oraciones a cada hora, sino en el de vivir siempre a la escucha del Espíritu Santo, en presencia de Dios, de forma que todas nuestras actividades sean respuesta a su voluntad, ofrenda a nuestro Señor.

Orar en la escuela de Jesús, en la Iglesia, es el medio cotidiano para el encuentro con el Señor, quien siempre camina y descansa a nuestro lado. Jesús nos espera junto al pozo en la hora más calurosa y seca del





## Introducción

día, como fuente de agua que nos sacia, y nos habla: «Dame de beber». Él tiene sed de nosotros y nosotros, aun si no lo sabemos, sed de Dios: «Todo el que beba de esta agua volverá a tener sed; pero el que beba del agua que yo le dé no tendrá sed jamás, pues el agua que yo le dé se convertirá en él en fuente de agua que brota para vida eterna» (Jn 4, 13-14).

Lo que tienes entre manos, *Señor, enséñanos a orar (SEO)* es un camino de iniciación, una introducción a la vida de oración, para que los laicos del Regnum Christi aprendamos a orar orando, como Iglesia, al estilo del Regnum Christi. Al rezar nos unimos a la oración de Cristo, a su Persona y a su Cuerpo –la Iglesia–, para dirigirnos al Padre, en sinergia con el Espíritu Santo. Disponer de oraciones e indicaciones comunes nos permite sabernos introducidos en la comunión de la Iglesia y del Regnum Christi aun cuando rezamos solos; y facilita los tiempos de oración comunitaria.

## ¿Qué es una vida orante?

La oración no es una actividad autónoma e independiente del resto de nuestra vida. Con una vida orante queremos expresar el dinamismo que brota del encuentro personal con Cristo en la liturgia y los





## Introducción

sacramentos, que se fortalece en nuestro corazón mediante la oración constante y que se derrama perfumando nuestro mundo entero. Queremos expresar también la permanente escucha al Espíritu Santo, que nos interpela en los acontecimientos cotidianos y pone en nuestro corazón una respuesta para vivirlos como Cristo vivió entre nosotros.

La liturgia es el espacio privilegiado del encuentro del hombre con Dios y con su Hijo, que se manifiesta mediante signos –acciones y palabras–, expresión del diálogo y el encuentro de cada quien con Dios en su Iglesia. Encontrarás aquí indicaciones para vivir algunos sacramentos y para llevar su «agua viva» a la oración y a la vida cotidiana. Especialmente, encontrarás referencias al tiempo litúrgico, a los sacramentos de la Eucaristía y la Reconciliación, así como algunas indicaciones para el Encuentro con Cristo en tu equipo y el ritual de asociación al Regnum Christi, para que puedas renovar siempre ese hito en tu historia de amor con Dios y de tu pertenencia al Regnum Christi.

La vida orante incluye momentos específicos de oración acompañados de signos externos. Esos signos nos ayudan a rezar también con el cuerpo, permitiendo que la oración alcance todo nuestro ser y obrar, santificándolo. La vida de oración, alimentada por los





## Introducción

sacramentos, combate la dureza de nuestro corazón (cf. *Sal* 95, 8), permitiendo que no seamos nosotros, sino Cristo, quien reine en él (cf. *Gal* 2, 20). Encontrarás aquí muchas oraciones vocales que son tradición de la Iglesia, como el Padrenuestro; y también las hay particulares del Regnum Christi

Finalmente, la vida orante prolonga los sacramentos y la oración haciendo de nosotros liturgia vivida, que se expresa con algunos signos, presencia del Reino de Cristo: la compasión por los más necesitados, la comunión con nuestros hermanos, obras de caridad y misericordia, el testimonio y la misión, nuevos modos de vivir el matrimonio, la familia y el trabajo, una nueva cultura.

Es esa presencia del Reino la que alimenta la espiritualidad del Reino, por la que volvemos a la liturgia, los sacramentos y la oración buscando «revestirnos de Cristo en nuestro corazón y en nuestras obras, para que reine en nuestras vidas por medio de la progresiva configuración con Él», dejándonos «penetrar por el amor de Cristo hacia la humanidad» para que «Él reine en el corazón de todos los hombres y en la sociedad» (EFRC 13). Un círculo virtuoso que culmina en adoración.





Introducción

## ¿Cómo está estructurado «Señor, enséñanos a orar»?

La naturaleza y la vida humana tienen un ritmo diario, semanal y anual. La liturgia acompaña ese ritmo, nos enseña a ver la presencia invisible del Reino en el tiempo ordinario de la naturaleza y la vida. Hay oraciones y signos que expresamos todos los días; otros, semanalmente; y otros, en ciertos momentos del año. A menudo, festejamos un día al año para recordar singularmente lo que es importante en cada hora de nuestra vida. De esta forma la oración se torna hábito y el hábito, vida orante.



Buena parte de Señor, enséñanos a orar responde a esta estructura natural y litúrgica: el día, la semana y el año articulados desde el día en que celebramos el acontecimiento histórico que transfigura todas las horas: el octavo día, el domingo, día del Señor. Pero la vida está también marcada por ocasiones singulares, situaciones únicas de especial relevancia para nosotros. Al final encontrarás oraciones e indicaciones para esos acontecimientos.





Introducción

## ¿Cómo aprovechar al máximo «Señor, enséñanos a orar»?

Estos son siete consejos probados para crecer en la vida de oración:

- Ponte en presencia de Dios, cae en la cuenta de lo que vas a hacer, prepara el corazón. Busca silencio interior y exterior. Trata de rezar con sentido y con todos los sentidos. Pide ayuda al Espíritu Santo, para que guíe tu mente y llene tu corazón.



- Acude a la Palabra de Dios, la Sagrada Escritura, ese diálogo constante entre Dios y el hombre. Al iniciar nuestra vida de oración qué mejor que aprender de quien mejor ora, que es Él. Trata de rezar con los mismos sentimientos de Jesús: que sea Cristo quien viva, trabaje y ore en ti.



- Contempla las palabras y signos de la liturgia, lugar privilegiado de encuentro entre Dios y su pueblo, en el que a la acción de Dios se suma la acción los hombres en perfecta sinergia.

- Medita de vez en cuando las oraciones vocales. Son expresión de la fe, pero también nutren la fe. Aprende a gustar y renovar su sentido, poniéndolas en relación con tu vida. Trata de que la memoria no





## Introducción

sea solo de la letra, sino del espíritu. Recordar es volver a pasar por el corazón.

- Déjate llevar por Él: no se trata de lo que nosotros hagamos en la oración, sino de lo que Él quiere hacer en nosotros. Se puede no sentir nada, no haber encontrado respuestas y, sin embargo, haber rezado bien. Aunque «nosotros no sabemos pedir como conviene» (*Rom 8, 26*), Él sabe y está con nosotros.



- Quizá tardes un tiempo en entrar en oración. No pasa nada. Mantén el silencio y escucha su Palabra. Quizá salgas de la oración de improviso. No es raro. No hay que darle importancia. Trata de volver a entrar.



- Antes de terminar, busca que la oración se haga vida. Imagina un pequeño propósito que puedas practicar muy pronto, que sea sencillo, realista, firme.

Todo esto se aprende con la práctica personal, el consejo de orantes más experimentados y la oración compartida con otros. Pide consejo a tu director espiritual, busca maestros y compañeros de oración, trata de que el Encuentro con Cristo en tu equipo sea escuela





## Introducción

de oración. Encontrarás en la cuarta parte del Catecismo, «Sobre la oración cristiana», una introducción a la vida de oración muy sencilla y completa.

Es frecuente que en las rúbricas –textos en rojo– encuentres una invitación a caminar más adentro, a profundizar en la iniciación que aquí ofrecemos. En la vida de oración hay etapas, pero las últimas no cancelan las primeras. Aquí tienes algunas indicaciones que posiblemente te acompañen siempre, pero la vida del Espíritu no acaba en estas páginas.



«Oras lo que eres», confiado en que llegarás a ser lo que oras. Oramos como vivimos y vivimos como oramos. Tu modo de rezar cambiará contigo. Aunque los sonidos de las oraciones vocales permanezcan, el Espíritu las renueva y hace que broten de ellas ríos de agua viva. Pidamos este don que el Señor nos quiere dar.





Domingo, el octavo día

## Domingo, el octavo día

El domingo es el centro de la vida de la Iglesia. Es el primer día de la semana, memorial del primer día de la creación, y también el octavo día, en el que Cristo, por su Resurrección, culmina y realiza plenamente el sábado. El tiempo cronológico, en el que muere todo lo que nace, es atravesado por el tiempo transfigurado, que participa de lo eterno. El domingo marca el inicio de un tiempo y un espacio nuevos: la vida en el Reino.

El domingo ensayamos especialmente el modo de vivir santamente cada día del año. Es día de celebración y descanso; día familiar, cultural y social; día litúrgico y de oración por excelencia. La Iglesia prescribe la participación obligatoria de los fieles en la liturgia dominical, aunque anima también vivamente a la participación en la Eucaristía con mayor frecuencia, incluso diaria, como medio privilegiado para que Cristo sea todo en todos.





Domingo, el octavo día

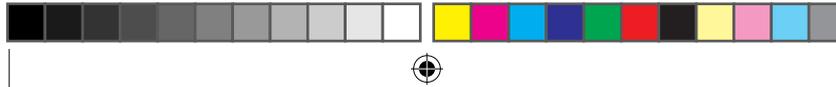
## La Eucaristía

La Eucaristía es el sacramento de sacramentos, fuente y culmen de toda la vida cristiana. En ella se reúne todo el bien espiritual de la Iglesia: de un lado, Cristo mismo se introduce en la tierra y por su encarnación, muerte y resurrección el mundo es santificado; del otro, nuestro culto, oración y ofrendas, en el Espíritu Santo, nos elevan al cielo y alcanzan a Cristo y al Padre. Nuestro pensar y sentir, nuestras palabras y acciones, son inspirados, confirmados y fortalecidos por la Eucaristía.

La Eucaristía es memorial del sacrificio de Cristo y de su Cuerpo, que es la Iglesia. El único sacrificio de Cristo se actualiza y se hace eficazmente presente en cada Eucaristía; a Él se une el sacrificio de los fieles, adquiriendo así un valor nuevo, de intercesión por toda la creación. La Eucaristía renueva, por la acción de Cristo y la respuesta de la Iglesia, el centro de la historia de la salvación.

La Eucaristía recibe diversos nombres, que subrayan distintos aspectos de su riqueza inagotable. Merece la pena meditar en el significado de cada uno de ellos. Algunos son: eucaristía, por ser acción de gracias y de alabanza; banquete del Señor, por ser la última cena de Cristo con sus discípulos y anticipo del banquete de las bodas del Cordero en la Jerusalén celestial;





Domingo, el octavo día

memorial de la pasión y resurrección del Señor; santa y divina liturgia, por ser el centro y la más densa expresión de la vida santa; comunión, por obrar la unión entre Cristo y su Iglesia; santa misa, porque la celebración del misterio de la Salvación culmina con el envío o misión de los fieles a cumplir la voluntad de Dios en la vida ordinaria.

## Preparación para la Eucaristía

La Eucaristía es la gran celebración. Como toda festividad, comienza con la ilusión de los preparativos, contiene sus propios ritos y perdura en nosotros una vez celebrada.

Antes de acudir a la Eucaristía conviene preparar la mente y el corazón. Quizá conviene acudir al sacramento de Reconciliación, así como hacer las paces con nuestros hermanos, para que nada en el corazón pese cuando Cristo salga a nuestro encuentro. Podemos también preguntarnos por qué o por quién ofrecemos la misa y qué vamos a poner, espiritualmente, en el ofertorio, junto al pan y al vino, para que Cristo lo llene con su vida y lo haga santo. ¿Qué queremos pedirle al Señor? ¿Qué queremos dar al Señor para que Él lo santifique e incorpore a su Reino?



Domingo, el octavo día

## Celebración de la Eucaristía

Los ritos iniciales forman parte de la preparación: transfiguran el espacio, el tiempo y el corazón y reúnen en asamblea a los fieles y a Cristo, cabeza invisible de la Iglesia. La entrada; el saludo al altar y al pueblo por parte del sacerdote; la señal de la cruz, por la que renovamos el bautismo y nuestra participación en la familia eterna (Padre, Hijo y Espíritu Santo); el acto penitencial y el canto de misericordia, por los que nos reconocemos juzgados y salvados; el Gloria, en el que el cielo se abre y escuchamos a los ángeles anunciando la Encarnación; y la oración colecta, que pone el foco en el sentido de la celebración.



La liturgia de la Palabra manifiesta al Señor, que viene a nuestro encuentro. Es el movimiento de amor por el que el Padre nos da su Palabra para despertar nuestra fe, y espera de nosotros que la acogamos y hagamos vida. La lectura de la Palabra hace de nosotros la novia del Cordero: al escuchar y acoger al Verbo, llegamos a ser su cuerpo. Él nos llama, ¿responderemos?

Durante la presentación de las ofrendas (el ofertorio), el sacerdote, en nombre de Cristo, ofrecerá al Padre el pan y el vino, para que Cristo los transforme en su cuerpo y su sangre. Con el sacerdote, junto al pan y el vino, ponemos nuestra oración, sufrimientos y obras,





Domingo, el octavo día

para que Cristo los incorpore al Reino. Sólo Él puede llevar a plenitud todos los intentos humanos de ofrecer sacrificios.

La liturgia eucarística es el corazón y la cumbre de la celebración: el pan y el vino se convertirán en Cuerpo y Sangre de Jesucristo. Al participar en la comunión, recibimos a Cristo mismo, quien se entregó para la vida del mundo. El rito de la comunión culmina en el gran silencio.



La misa finaliza con un envío, una misión: llevar la vida nueva transfigurada por Cristo a la vida personal, familiar, social, laboral, cultural. «¡Podéis ir en paz!» «¡Glorifiquemos al Señor con nuestra vida!» «¡Que la alegría del Señor sea nuestra fuerza!»



## Oraciones en torno a la Eucaristía

La liturgia eucarística está cuajada de acciones, palabras, oraciones y cantos que, en su conjunto, expresan una riqueza inagotable para nuestro trato íntimo con Cristo, con el Padre y con el Espíritu Santo. Los silencios son también signo: de expectativa, penitencia, escucha, alabanza, gloria, adoración, agradecimiento. El silencio nos ayuda a ser interpelados por lo ya





Domingo, el octavo día

acontecido y a prepararnos para lo que está por venir. La tradición habla especialmente del gran silencio o el sagrado silencio después de la comunión, en el que la Iglesia recomienda que no haya canto, para que sean la Palabra, la Liturgia y las mociones que hemos recibido las que hagan eco en nuestro interior.

Contamos con oraciones que nos ayudan a prepararnos antes de la Eucaristía; otras, para intensificar nuestro sentimiento eucarístico; y otras, para rezar durante algunos momentos de la celebración. Teniendo en cuenta la riqueza del sacramento y las recomendaciones de la Iglesia, por un lado, y la etapa y el estado de nuestra vida espiritual, por otro, podemos discernir, ayudados por nuestro director espiritual, la conveniencia de servirnos puntualmente de algunas de estas oraciones.

Muchos fieles permanecen en el templo una vez finalizada la misa para tener un breve momento de oración personal, espontánea o vocal. Es tradición mantenida en algunas comunidades del Regnum Christi rezar por el papa y por las vocaciones una vez finalizada la Eucaristía.





Un día orante

## Un día orante

«El día al día comunica el mensaje, la noche a la noche le pasa la noticia» (*Sal* 19, 3). Dios nos habla a cada hora y nos invita a conversar con Él y a ofrecerle todo lo que vivimos. Esto es hacer del día y de la noche una oración constante.

Al amanecer, levantamos la mirada con el corazón despierto (cf. *Sal* 57,9), atentos al Señor que viene a nuestro encuentro en lo cotidiano, en toda circunstancia, en medio de los afanes de esta vida (cf. *Mt* 6, 34). Agradecemos el don de un nuevo día y ofrecemos al Señor nuestras obras.

Dedicamos algunos minutos específicos a la oración para recordarnos que son oración todos los minutos del día. La meditación, el saludo a la Virgen, el rosario, la visita a la Eucaristía y la comunión espiritual son ocasión para recuperar y prolongar la vida orante en medio del mundo.

El declinar del día recuerda al atardecer de la vida y marca su propio final. Es momento de hacer balance, dar gracias a Dios y poner en manos de su misericordia todo lo vivido (cf. *Sal* 32). A eso dedicamos las oraciones de la noche.





Un día orante

El sueño y la vigilia, el trabajo y el ocio, los amigos y la familia... todo es de Dios, ocasión para reconocer su presencia, proclamarla y vivir en el Reino.

## Al levantarse

Pedir la presencia de Dios recién levantados por la mañana ayuda marcar el tono del día y el sentido de la vida. Levantarse es volver a nacer, vivir con un corazón nuevo y un espíritu nuevo. Es un momento para elevar la mente y el corazón al Señor y pedirle que baje a nuestra vida, la toque y despierte.



### Invocación

¡Cristo, rey nuestro!  
¡Venga tu Reino!

A continuación, rezamos un Padrenuestro, un Avemaría y realizamos la siguiente





Un día orante

### Petición inicial

Señor y Padre mío, inspira mis pensamientos, palabras y acciones, y acompáñalos con tu ayuda, para que todas mis actividades comiencen y terminen según tu voluntad y por amor a ti.

Por Jesucristo, nuestro Señor.

Amén.

### Ofrecimiento de obras



Ofrecer nuestras obras es signo de ofrecer nuestra vida. Se trata de llegar a ser nosotros ofrenda. Te proponemos tres oraciones vocales a Dios y una a María Santísima. Se inician haciendo la señal de la cruz para ponernos en presencia del Señor. Tal vez te ayude incorporar alguna oración personal. Puedes sustituir las oraciones del ofrecimiento por las Laudes de la liturgia de las horas. En todo caso, te animamos a mantener siempre la Oración a Jesucristo, común a todos los miembros del Regnum Christi.





Un día orante

✚ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.

### Oración al Padre

Creo en ti, Dios mío porque eres la verdad misma. Espero en ti, porque eres la misericordia infinita. Te amo sobre todas las cosas porque eres infinitamente amable y porque a ti solo debo amarte con todo mi corazón, con toda mi alma y con todas mis fuerzas (cf. *Dt* 6, 5). Te doy gracias, Padre, por haberme concedido un nuevo día para darte gloria y hacer presente tu reino.  
Amén.



### Oración a Jesucristo

Señor Jesús:  
Te entrego mis manos para hacer tu trabajo.  
Te entrego mis pies para seguir tu camino.  
Te entrego mis ojos para ver como Tú ves.  
Te entrego mi lengua para hablar tus palabras.  
Te entrego mi mente para que Tú pienses en mí.  
Te entrego mi espíritu para que Tú ores en mí.  
Sobre todo, te entrego mi corazón para que en mí ames a tu Padre y a todos los hombres.  
Te entrego todo mi ser para que crezcas Tú en mí, para que seas Tú, Cristo, quien viva, trabaje y ore en mí.  
Amén.





Un día orante

### **Oración al Espíritu Santo**

Espíritu Santo, dulce huésped y consolador de mi alma, guía y artífice de nuestra transformación en Cristo: ilumina mi entendimiento para conocer tu voluntad; inflama mi corazón para amarla con pasión y concédeme la fortaleza necesaria para cumplirla como Tú me pides. Dame, Espíritu de amor, la gracia de corresponder fielmente a tus santas inspiraciones.

### **Oración a la Santísima Virgen**

Madre mía, vengo ante ti en este nuevo día a consagrar todos mis pensamientos, palabras y obras y a pedirte tu bendición para mí, mis seres queridos y todas las personas que has puesto en mi camino. Concédeme un corazón de apóstol del Reino e imitar la vida de oración, de obediencia, de humildad, de fidelidad, de sacrificio y de sencillez que compartiste con tu Hijo, nuestro hermano y Señor. Dile a Jesús, oh, Madre, que quiero servirle en el Regnum Christi para hacer presente su Reino entre los hombres.

### **Examen de previsión**

Tengamos unos minutos de reflexión en la presencia de Dios para revisar la agenda, ofrecerle nuestras actividades y renovar el propósito de vivir en Cristo todo el día.





Un día orante

## Meditación

La meditación u «oración mental» facilita un diálogo íntimo y personal con Dios. Como Jesús, necesitamos orar, hablar con nuestro Padre y escucharle. Hacerlo como hijos en el Hijo, con el Espíritu Santo que viene en ayuda de nuestra debilidad, pues no sabemos orar como conviene (cf. *Rom 8, 26*).

La Palabra de Dios debe hacerse presente en nuestra oración, ya sea como tema de meditación o en los coloquios con el Señor. Pensemos en cómo oraban los discípulos de Emaús y cómo ardía su corazón al escuchar al Señor: cómo Jesús les llevó a reflexionar sobre sus preocupaciones y a encontrar en las Escrituras la clave de interpretación para sus vidas (cf. *Lc 24, 13-35*).

No basta reflexionar y contemplar. La meditación es un diálogo atento y amoroso con Dios. Por ello, es necesario aprender a escuchar a Dios en el silencio del alma y explayarse con Él en un coloquio lleno de fe y amor, para entrar en un contacto personal con Él. Es en este momento cuando, bajo la luz y la fuerza del Espíritu Santo, la propia voluntad se conforma con la voluntad de Dios y surgen las decisiones que orientan nuestra vida.





Un día orante

La oración se inicia con la señal de la cruz y una invocación al Espíritu Santo; continúa con actos preparatorios para ayudarnos a entrar en sinergia con Dios, a tener los mismos sentimientos de Jesús orante. Al terminar la oración, agradecemos al Señor haber pasado ese tiempo con Él y los frutos recibidos, siempre mayores que los percibidos. Finalmente, pedimos su gracia para llevar a los demás lo que Él nos ha dado.

✠ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.



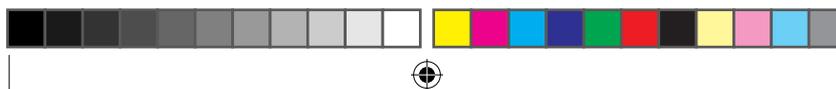
### **Invocación al Espíritu Santo**



Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles, y enciende en ellos el fuego de tu amor. Envía tu Espíritu creador. Y renueva la faz de la tierra.

Oh, Dios, que has iluminado los corazones de tus hijos con la luz del Espíritu Santo, haznos dóciles a sus inspiraciones para gustar siempre el bien y gozar de su consuelo. Por Jesucristo, nuestro Señor.  
Amén.





Un día orante

### Actos introductorios de fe, esperanza y caridad

Estos actos se hacen en diálogo directo con Dios de manera breve y espontánea, sin necesidad de recurrir a fórmulas escritas. Nos introducen en la oración por ser, ellos mismos, contenido esencial de la oración, que consiste en creer, esperar y amar. Indicamos algunas palabras e imágenes evangélicas que pueden ayudar, aunque cada quien encuentra las suyas y las cambia, según avanza su trato cordial con Dios y su Palabra.



**Fe:** toma conciencia de que estás en presencia de Dios todopoderoso, hablando con Él. «Padre nuestro». Puedes recordar el momento en que Jesús dice al incrédulo Tomás: «Acerca aquí tu dedo y mira mis manos; trae tu mano y métela en mi costado; y no seas incrédulo, sino creyente». A lo que Tomás responde, en palabras que expresan su renovada fe: «Señor mío y Dios mío» (*Jn 20, 27-28*).



**Esperanza:** confía en Dios como tu supremo bien, tu Salvador, de quien esperas confiadamente gracia y ayuda para tu indigencia. «Venga a nosotros tu reino». Puedes recordar el momento en que el hijo pródigo regresa a la casa del padre, y él le recibe con un anticipo de la vida en el Reino: «Traed el





Un día orante

mejor traje y vestidle; ponédle un anillo en el dedo y calzadle unas sandalias. Traed el novillo cebado, matadlo, y comamos y celebremos una fiesta, porque este hijo mío había muerto y ha vuelto a la vida; se había perdido y ha sido hallado» (Lc 15, 22-24).

**Caridad:** toma conciencia de que Dios es tu Padre y tú, su hijo amado. Dirígete a Él como un hijo a su padre y escúchale.

«Hágase tu voluntad. Danos hoy nuestro pan de cada día. Perdona nuestras ofensas, así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden».



Puedes recordar los momentos de convivencia fraterna entre Jesús y sus discípulos; o Betania, en la casa de Lázaro; o el momento supremo de su entrega hasta el extremo, con María y Juan, al pie de la Cruz.

Pide ayuda a Cristo y a María para hacer provechosamente la meditación.

Al terminar la meditación da gracias a Dios. Puedes usar la oración conclusiva.





Un día orante

## Saludo a la Santísima Virgen

María nos acompaña todo el día con una presencia silenciosa de madre. A ella dirigimos nuestra oración en algunos momentos del día, particularmente mediante el rezo del Ángelus o del Regina Cæli y del rosario.

El Ángelus y el Regina Cæli son una pequeña liturgia de las horas que la Iglesia recomienda a quienes no cuentan con tiempo para interrumpir sus actividades. Durante unos pocos minutos, por lo general a las doce del mediodía, recordamos con María algunos misterios de la vida de Cristo.



### Ángelus



El Ángelus se reza todo el año, excepto en el tiempo pascual.

El ángel del Señor anunció a María.

Y concibió del Espíritu Santo.

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.

He aquí la esclava del Señor.

Hágase en mí según tu palabra.

Dios te salve, María...





Un día orante

Y el Verbo se hizo carne.  
Y habitó entre nosotros.  
Dios te salve, María...  
Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios,  
para que seamos dignos de las promesas de Cristo.  
Oremos:

Te pedimos, Señor, que infundas tu gracia en nuestras mentes, para que los que hemos conocido por el mensaje del ángel el misterio de la encarnación de tu Hijo, seamos conducidos a la gloria de la resurrección, por los méritos de su cruz y pasión. Por Jesucristo, nuestro Señor.

Amén.

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén. (Tres veces).

### **Regina Cæli**

El Regina Cæli se reza en el tiempo pascual: desde el domingo de pascua hasta mediodía del sábado de Pentecostés.

Alégrate Reina del cielo, aleluya.  
Porque aquel a quien mereciste llevar en tu seno, aleluya.  
Ha resucitado como lo predijo, aleluya.





Un día orante

Intercede por nosotros ante Dios, aleluya.  
Gózate y alégrate, María Virgen, aleluya.  
Porque en verdad el Señor ha resucitado, aleluya.

Oremos:

Oh, Dios, que has llenado de alegría al mundo con la resurrección de Jesucristo, tu Hijo, nuestro Señor, concédenos por la intercesión de su madre la Virgen María, el llegar a poseer la dicha de la vida inmortal. Por Jesucristo, nuestro Señor.

Amén.

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo.

Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén. (Tres veces)

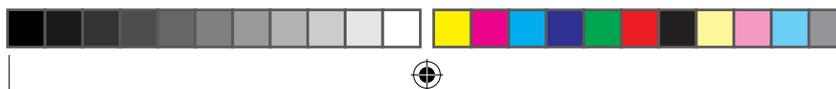
### **Oración al Ángel de la guarda**

En el Regnum Christi acostumbramos a encomendarnos al Ángel de la guarda al final del rezo del Ángelus o del Regina Cæli.

Ángel del Señor, que eres mi custodio: puesto que la providencia soberana me encomendó a ti, ilumíname, guárdame, rígeme y gobiérname en este día.

Amén.





Un día orante

## Rosario

El rezo del rosario es una oración típicamente meditativa. Iniciado en el Occidente cristiano, se corresponde de algún modo con la oración del corazón o la oración de Jesús, típica del Oriente cristiano. El Regnum Christi invita a rezar al menos un misterio del rosario todos los días, ya sea en grupo o en privado.

El rosario es un momento para que María se haga presente en nuestra vida, dándonos consuelo, ejemplo e intercesión. Esta oración trae la paz al alma, infunde fe y renueva la confianza.



Sobre la recitación del Padrenuestro, el Avemaría y el Gloria se recorren los misterios de la vida, muerte, pasión y resurrección de Cristo, vistos con los ojos de la Virgen. De esta manera dejamos que sea la Madre de Dios quien nos forme en los sentimientos del Corazón de su Hijo. Al rezar el rosario es posible que tengamos distracciones; baste retomar la oración confiados y tratar de recuperar su sentido, recordando los misterios que celebramos y a las personas por quienes pedimos.



### Rosario en grupo

Cuando se reza el rosario en grupo, lo inicia el guía, quien enuncia cada uno de los misterios y la intención general; cinco de los participantes pueden presentar las intenciones por las que el grupo quiere ofrecer cada uno de los misterios.





Un día orante

**Guía:** ✝ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.

Amén.

**Guía:** Señor mío, Jesucristo,

**Participantes:** Dios y hombre verdadero,  
creador y redentor mío,  
por ser Tú quien eres,  
y porque te amo sobre todas las cosas,  
me pesa de todo corazón haberte ofendido.

Quiero y propongo firmemente  
confesarme a su tiempo.

Ofrezco mi vida, obras y trabajos  
en satisfacción de mis pecados.

Confío que en tu bondad y misericordia infinita  
me los perdonarás y me darás la gracia  
para no volver a ofenderte. Amén.

**Guía:** Ofreceremos el rosario por...

Después de cada pasaje bíblico, alguno de los participantes puede decir la intención particular.

### **Misterios de gozo (lunes y sábado)**

**Guía:** Los misterios del rosario que hoy vamos a contemplar son los gozosos.

**Guía:** Primer misterio: La encarnación del Hijo de Dios.





Un día orante

**Lector:** «Entonces María dijo: He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra» (Lc 1, 38).

**Guía:** Segundo misterio: La visitación de nuestra Señora a su prima santa Isabel.

**Lector:** «Y María, entrando en casa de Zacarías, saludó a Isabel» (Lc 1, 40).

**Guía:** Tercer misterio: El nacimiento del Hijo de Dios.

**Lector:** «Y María dio a luz a su hijo primogénito, lo envolvió en pañales y lo acostó en un pesebre» (Lc 2, 7).

**Guía:** Cuarto misterio: La presentación de Jesús en el templo.

**Lector:** «María y José llevaron a Jesús a Jerusalén para presentarlo al Señor» (Lc 2, 22).

**Guía:** Quinto misterio: El niño Jesús perdido y hallado en el templo.

**Lector:** «Después de tres días lo encontraron en el templo, sentado en medio de los doctores» (Lc 2, 46).

### **Misterios de luz (jueves)**

**Guía:** Los misterios del rosario que hoy vamos a contemplar son los luminosos.

**Guía:** Primer misterio: El bautismo de Jesús en el Jordán.

**Lector:** «Y vino una voz del cielo que decía: Éste es mi





Un día orante

Hijo, el amado, mi predilecto» (*Mt 3, 17*).

**Guía:** Segundo misterio: La autorrevelación de Jesús en las bodas de Caná.

**Lector:** «En Caná de Galilea, Jesús comenzó sus signos, manifestó su gloria y creció la fe de sus discípulos en Él» (*Jn 2, 11*).

**Guía:** Tercer misterio: El anuncio del Reino de Dios invitando a la conversión.

**Lector:** «Jesús se marchó a Galilea a proclamar el Evangelio de Dios. Decía: “Se ha cumplido el plazo, está cerca el Reino de Dios; convertíos y creed en el Evangelio”» (*Mc 1, 15*).

**Guía:** Cuarto misterio: La transfiguración.

**Lector:** «Mientras oraba se transfiguró delante de ellos, y su rostro resplandecía como el sol, y sus vestidos se volvieron blancos como la luz» (*Lc 9, 29; Mt 17, 2*).

**Guía:** Quinto misterio: La institución de la Eucaristía.

**Lector:** «Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre» (*Jn 6, 51*).

### **Misterios de dolor (martes y viernes)**

**Guía:** Los misterios del rosario que hoy vamos a contemplar son los de dolor.





Un día orante

**Guía:** Primer misterio: La oración de Jesús en el huerto.

**Lector:** «Y sumido en agonía, insistía más en su oración»  
(Lc 22, 44).

**Guía:** Segundo misterio: La flagelación del Señor.

**Lector:** «Entonces Pilato tomó a Jesús y mandó azotarle» (Jn 19, 1).

**Guía:** Tercer misterio: La coronación de espinas.

**Lector:** «Los soldados trenzaron una corona de espinas y se la pusieron en la cabeza» (Jn 9, 2).

**Guía:** Cuarto misterio: Jesús con la cruz a cuestas camino del Calvario.

**Lector:** «Y Jesús, cargando su cruz, salió hacia el lugar llamado Calvario» (Jn 19, 17).

**Guía:** Quinto misterio: La crucifixión y muerte de nuestro Señor.

**Lector:** «Lo crucificaron y con Él a otros dos, uno a cada lado, y Jesús en medio» (Jn 19, 18).

### **Misterios de gloria (miércoles y domingos)**

**Guía:** Los misterios del rosario que hoy vamos a contemplar son los gloriosos.

**Guía:** Primer misterio: La resurrección del Hijo de Dios.





Un día orante

**Lector:** «¿Por qué buscáis entre los muertos al que está vivo? No está aquí; ha resucitado» (*Lc 24, 5-6*).

**Guía:** Segundo misterio: La ascensión del Señor a los cielos.

**Lector:** «Mientras los bendecía se separó de ellos y fue llevado al cielo» (*Lc 24, 51*).

**Guía:** Tercer misterio: La venida del Espíritu Santo sobre los apóstoles.

**Lector:** «Se les aparecieron unas lenguas como de fuego que se repartieron y se posaron sobre cada uno de ellos; quedaron todos llenos del Espíritu Santo» (*Hch 2, 3-4*).

**Guía:** Cuarto misterio: La asunción de Nuestra Señora a los cielos.

**Lector:** «¡Feliz la que ha creído que se cumplirían las cosas que le fueron dichas de parte del Señor!» (*Lc 1, 45*).

**Guía:** Quinto misterio: La coronación de María como Reina y Señora de todo lo creado.

**Lector:** «Una gran señal apareció en el cielo: una mujer vestida del sol, con la luna bajo sus pies y una corona de doce estrellas sobre su cabeza» (*Ap 12, 1*).

Terminado el quinto misterio se reza un Padrenuestro, tres Avemarías y un Gloria por las intenciones del papa.





Un día orante

Al finalizar estas oraciones se reza la Salve y las letanías lauretanas a la Santísima Virgen.

### Salve

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!



### Letanías lauretanas a la Santísima Virgen María

Señor, ten piedad de nosotros.

**Señor, ten piedad de nosotros.**

Cristo, ten piedad de nosotros.

**Cristo, ten piedad de nosotros.**

Señor, ten piedad de nosotros.

**Señor, ten piedad de nosotros.**

Cristo, óyenos.

**Cristo, óyenos.**

Cristo, escúchanos.

**Cristo, escúchanos.**

Dios Padre celestial.

**Ten piedad de nosotros.**





Un día orante

Dios Hijo, redentor del mundo.  
Dios Espíritu Santo.  
Santísima Trinidad, que eres un solo Dios.  
Santa María.

**Ruega por nosotros.**

Santa Madre de Dios.  
Santa Virgen de las vírgenes.  
Madre de Cristo.  
Madre de la Iglesia.  
Madre de misericordia.  
Madre de la divina gracia.  
Madre de la esperanza.  
Madre purísima.  
Madre castísima.  
Madre virginal.  
Madre inmaculada.  
Madre amable.  
Madre admirable.  
Madre del buen consejo.  
Madre del Creador.  
Madre del Salvador.  
Madre del Regnum Christi.  
Virgen prudentísima.  
Virgen digna de veneración.  
Virgen digna de alabanza.  
Virgen poderosa.  
Virgen clemente.





Un día orante

Virgen fiel.  
Espejo de justicia.  
Trono de sabiduría.  
Causa de nuestra alegría.  
Vaso espiritual.  
Vaso digno de honor.  
Vaso insigne de devoción.  
Rosa mística.  
Torre de David.  
Torre de marfil.  
Casa de oro.  
Arca de la alianza.  
Puerta del cielo.  
Estrella de la mañana.  
Salud de los enfermos.  
Refugio de los pecadores.  
Consuelo de los migrantes.  
Consuelo de los afligidos.  
Auxilio de los cristianos.  
Reina de los ángeles.  
Reina de los patriarcas.  
Reina de los profetas.  
Reina de los apóstoles.  
Reina de los mártires.  
Reina de los confesores.  
Reina de las vírgenes.  
Reina de todos los santos.





Un día orante

Reina concebida sin pecado original.

Reina elevada al cielo.

Reina del santísimo rosario.

Reina de la familia.

Reina de la paz.

Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo.

**Perdónanos, Señor.**

Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo.

**Escúchanos, Señor.**

Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo.

**Ten piedad de nosotros.**

Ruega por nosotros, santa Madre de Dios.

**Para que seamos dignos de las promesas de Cristo.**

Oremos:

Oh, Dios, cuyo Hijo Unigénito nos alcanzó el premio de la salvación eterna con su vida, muerte y resurrección; te pedimos nos concedas que al venerar los misterios del rosario de la bienaventurada Virgen María, vivamos sus enseñanzas y alcancemos las promesas que en ellos se contienen. Por Jesucristo, nuestro Señor. Amén.





Un día orante

### **Rosario en privado**

✚ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

#### **Oración inicial**

Señor mío, Jesucristo, Dios y hombre verdadero, creador y redentor mío, por ser Tú quien eres, y porque te amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberte ofendido.

Quiero y propongo firmemente confesarme a su tiempo.

Ofrezco mi vida, obras y trabajos en satisfacción de mis pecados.

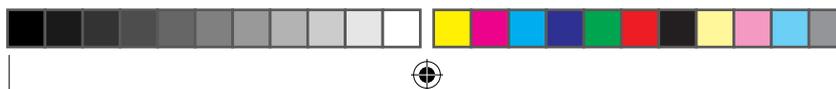
Confío que en tu bondad y misericordia infinita, me los perdonarás y me darás la gracia para no volver a ofenderte. Amén.

A continuación se enuncia cada uno de los misterios para la contemplación y se formula alguna intención personal. En cada misterio se reza un Padrenuestro, diez Avemarías y un Gloria.

#### **Misterios de gozo (lunes y sábado)**

1. La encarnación del Hijo de Dios.
2. La visitación de nuestra Señora a su prima santa Isabel.





Un día orante

3. El nacimiento del Hijo de Dios.
4. La presentación de Jesús en el templo.
5. El niño Jesús perdido y hallado en el templo.

#### **Misterios de dolor (martes y viernes)**

1. La oración de Jesús en el huerto.
2. La flagelación del Señor.
3. La coronación de espinas.
4. Jesús con la cruz a cuestas camino del Calvario.
5. La crucifixión y muerte de nuestro Señor.



#### **Misterios de gloria (miércoles y domingo)**



1. La resurrección del Hijo de Dios.
2. La ascensión del Señor a los cielos.
3. La venida del Espíritu Santo sobre los apóstoles.
4. La asunción de Nuestra Señora a los cielos.
5. La coronación de María como Reina y Señora de todo lo creado.

#### **Misterios de luz (jueves)**

1. El bautismo de Jesús en el Jordán.
2. La autorrevelación de Jesús en las bodas de Caná.
3. El anuncio del Reino de Dios invitando a la conversión.





Un día orante

4. La transfiguración.
5. La institución de la Eucaristía.

Terminado el quinto misterio se reza un Padrenuestro, tres Avemarías y un Gloria por las intenciones del papa.

Al finalizar estas oraciones se reza la Salve.

### Salve

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!





Un día orante

## Visita a la Eucaristía y comunión espiritual

Es bueno acompañar a Cristo Eucaristía y dialogar espontáneamente con Él. Es tradición en el Regnum Christi, al visitar un lugar con capilla, hacer una visita eucarística.

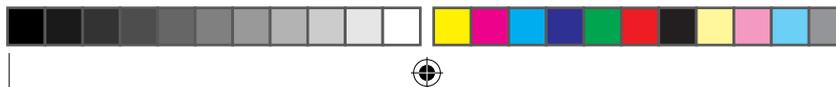
Cuando no es posible visitar a Jesucristo presente en la Eucaristía, se puede hacer una comunión espiritual recitando esta fórmula u otra semejante:



### Comunión espiritual

Creo, Jesús mío, que estás presente en el Santísimo Sacramento. Te amo sobre todas las cosas y deseo recibirte en mi alma; pero, no pudiendo hacerlo sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón. Y como si ya te hubiese recibido, me abrazo y me uno todo a ti: no permitas que me separe de ti. Amén.





Un día orante

## Oraciones de la noche

El término del día es ocasión para una mirada compartida con Dios de lo que se ha vivido, reconociendo su acción en nosotros y en las circunstancias y acontecimientos del día. ¿Dónde le hemos respondido con generosidad? ¿Dónde hemos fallado en nuestra colaboración? Así como la jornada es imagen de la vida, la noche es imagen del encuentro definitivo con el Señor de la misericordia.

Puedes seguir las oraciones que se presentan en este manual o bien rezar las Completas, una parte de la liturgia de las horas que se reza al terminar del día.

### Balance

✠ En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

Señor y Dios mío, que eres todo bondad y misericordia infinita, te doy gracias con todo mi corazón por los innumerables beneficios que me has concedido, muy especialmente por haberme creado, redimido, llamado a la fe católica y elegido para hacer presente el Reino de Cristo entre mis hermanos, por haberme librado de tantos peligros de alma y cuerpo. Dígnate, Señor, iluminar mi entendimiento para que conozca mis culpas y concédeme la gracia de un verdadero dolor y de una sincera enmienda.



Un día orante

Durante unos momentos, repasar la historia de amor de Dios con nosotros: contemplar el bien realizado, descubrir con fe y gratitud la acción de Dios; separarnos interiormente del mal cometido y adherirnos a la voluntad del Padre; pedirle que nos guarde en su corazón y nos incorpore a su Reino; invocar su auxilio para reemprender el camino, confiados en su gracia.

### **Antífona**

Sálvanos, Señor, despiertos, protégenos mientras dormimos, para que veamos con Cristo y descansemos en paz.

### **Nunc dimittis**

Ahora, Señor, según tu promesa,  
puedes dejar a tu siervo irse en paz.  
Porque mis ojos han visto a tu Salvador,  
a quien has presentado ante todos los pueblos:  
luz para alumbrar a las naciones  
y gloria de tu pueblo Israel.





Un día orante

### **Gloria**

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo. Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.

### **Conclusión**

El Señor todopoderoso nos conceda una noche tranquila y una muerte santa. Amén.

### **Salve**

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!





Una semana orante

## Una semana orante

La Iglesia sugiere para cada día de la semana un acento o devoción específica que nos recuerda que el tiempo ordinario está habitado ya por la vida sobrenatural. El domingo es la primera feria, día consagrado a la Santísima Trinidad. El lunes está dedicado al Espíritu Santo, para implorar su asistencia al empezar las tareas de la semana. También se pide ese día por el alivio de las almas del Purgatorio. El martes dedica atención a los ángeles y, especialmente, al Ángel Custodio. Los miércoles ha sido elegido por la devoción para honrar a san José, la buena muerte y a los mártires. Los jueves, es tradición reservar un culto especial a la Eucaristía, tanto en el Corpus Christi, exaltación de Jesús sacramentado, como en la hora santa, acompañando al Señor en Getsemaní. Los viernes recordamos la Pasión de nuestro Señor Jesucristo mediante la penitencia y la abstinencia. Finalmente, los sábados volcamos nuestra mirada y corazón a nuestra Madre Santísima.

Es tradición en el Regnum Christi: reunirse por equipos un día a la semana para tener un Encuentro con Cristo; procurar tener una hora santa o adoración eucarística la noche de los jueves; mantener todos los viernes, excepto los festivos de precepto, un acento penitencial (la Conferencia Episcopal de cada país da indicaciones concretas); y dedicar algún momento especial a la Virgen el primer sábado de cada mes.

62 | Señor enséñanos a orar





Una semana orante

Estos ritmos litúrgicos y orantes de cada día de la semana nos permiten trasfigurar las preocupaciones semanales en esperanza del Reino; las alegrías ordinarias, en alegrías del Reino; la vida ordinaria, en vida del Reino.

## Encuentro con Cristo

«Donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo, en medio de ellos» (*Mt 18, 20*). En el Regnum Christi, el Encuentro con Cristo es una actividad semanal donde los equipos o comunidades hacen una lectura orante de la palabra y de la realidad circundante para rezar juntos, obtener luces del Espíritu Santo, ver la vida desde los ojos de Dios y responder a su llamado de amor concretando un actuar apostólico. De tal modo, el equipo, reunido por el Señor, vive una vida de oración comunitaria donde Cristo les forma y les impulsa para la misión que juntos y en compañía de Dios abrazan para hacer presente su Reino en el corazón de los hombres y de la sociedad.

«El Encuentro con Cristo es el eje de la vida de equipo. En este, los miembros laicos, como comunidad de fe y a la luz de la Palabra de Dios, examinan su vida cristiana, disciernen lo que el Señor espera de ellos para





Una semana orante

evangelizar la realidad del mundo en que viven, se animan en el propio seguimiento de Cristo y foguean su celo apostólico». (RFARC 15).

### **Oración inicial**

Iniciamos esta actividad con una oración al Espíritu Santo, un Avemaría y un Gloria, seguido de las invocaciones propias del Regnum Christi, que sellan nuestra oración indicando el fin de toda nuestra vida y acciones: dar gloria a Dios y hacer presente su Reino.



### **Lectura orante del Evangelio**



Buscamos encontrarnos con Él en el Evangelio para ponernos en actitud de escucha, de manera que la fe y la caridad guíen nuestras reflexiones, ordenen nuestros valores y orienten nuestro discernimiento.

Se elige un pasaje del Evangelio, que puede ser el del domingo posterior o anterior al día del Encuentro, o bien uno particular de acuerdo con el programa o necesidades del equipo.





Una semana orante

### Discernimiento apostólico de la realidad

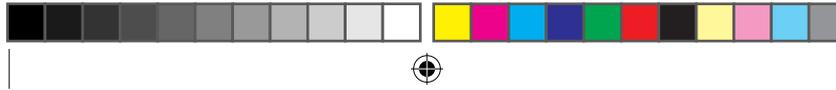
Después de habernos encontrado con Cristo en su Palabra, afrontamos el discernimiento en común de aquello que Él espera de nosotros. Partiendo de la realidad concreta de nuestro entorno, queremos descubrir la mejor forma de actuar nuestra misión evangelizadora dentro de ella. Para ello, elegimos un caso de vida

Los miembros del equipo presentan a los demás algún hecho, suceso, caso o situación de la vida real que les cuestiona. De entre los hechos presentados, se escoge por votación uno para el discernimiento.

Se recomienda seleccionar un hecho de la vida real que ayude a descubrir el mensaje de Dios para el equipo o comunidad en su situación actual, pues mientras más cercano sea el caso para la vida de los miembros y de la sociedad en que viven, más facilitará el discernimiento apostólico del equipo.

Analizamos el caso de vida en tres momentos interrelacionados: ver, juzgar, actuar.





Una semana orante

**VER:**

Queremos ver la realidad como Dios la ve, y aprender a observar la vida con objetividad y con profundidad, con la razón y con la fe, y a descubrirle a Él presente en ella.

- En relación con este caso, ¿qué está sucediendo alrededor nuestro? ¿Qué vemos? ¿Qué elementos –positivos o negativos– nos llaman más la atención y resuenan con más fuerza en nuestros corazones?
- ¿De qué manera está Dios actuando en el corazón de las personas implicadas y en el entorno?
- ¿Por qué sucede esto? ¿Cuáles son las causas?
- ¿Cuáles son las consecuencias que se derivan del hecho?
- Como nexa al momento de “juzgar”, ¿qué signos de bien y de mal descubrimos en el caso?, ¿estamos nosotros implicados en él?, ¿de qué manera?, ¿cómo nos situamos y reaccionamos ante ello?



Una semana orante

### JUZGAR:

Habiendo tomado mayor conciencia de la presencia del trigo y de la cizaña en el tema analizado (cf. *Mt* 13, 24-30), buscamos discernir cómo juzga o interpreta Jesús nuestra presencia, participación o actitudes ante esta realidad, y comprender qué está esperando Él de nosotros.

- ¿Qué valores y antivalores vemos en el caso de vida?
- ¿Qué pasaje evangélico puede recordarnos este hecho?, ¿qué nos dice acerca del caso?
- A la luz del Evangelio, ¿cómo actuaría Jesús en nuestro lugar? ¿Qué espera él de nosotros?
- ¿Qué exigencias representa ese hecho para nuestro seguimiento de Cristo como discípulos misioneros?





Una semana orante

### ACTUAR (COMPROMISO APOSTÓLICO):

Pasamos al momento de optar por acciones de conversión y de apostolado en línea con lo que hemos visto que Cristo espera de nosotros. Buscamos responder con nuestra iniciativa evangelizadora a la invitación del Señor recibida a través del juicio evangélico. Asimismo, aspiramos a transformar la realidad desde los criterios evangélicos.

Para ello, los miembros del equipo o comunidad sugieren posibles actuares para realizar sobre ellos mismos y sobre la realidad afectada por el caso de vida. Estos actuares se pueden concretar en un compromiso apostólico.

En respuesta al llamado experimentado en el “juzgar”, ¿cómo podemos colaborar con Dios en su obra de hacer crecer el Reino ante este caso analizado? ¿Cómo podemos apoyar y promover la acción de Dios en los corazones y en la sociedad, según la realidad cambiante de nuestro entorno?





Una semana orante

### Oración final

El Encuentro con Cristo se concluye con una oración de acción de gracias que pueden hacer espontáneamente uno o varios miembros. La oración se cierra con las dos invocaciones propias del Regnum Christi a Cristo Rey y a la Virgen María.

### Hora eucarística



Es tradición de la Iglesia dedicar al menos una hora a la semana, la noche de los jueves, a un encuentro personal o comunitario ante Jesús sacramentado. A veces, el contexto de esta hora santa es la petición de Jesús en Getsemaní: «Mi alma está triste hasta el punto de morir; quedaos aquí y velad conmigo» (*Mt* 26, 38). Otras veces, la adoración eucarística celebra la encarnación del Verbo y su presencia viva hoy, en medio de nosotros, en la Eucaristía.



Los miembros del Regnum Christi buscamos compartir juntos semanalmente un cara a cara con Jesús sacramentado en la hora eucarística. El sacerdote expone al Santísimo para dedicarle al menos una hora de adoración y así intimar con Él en el silencio y la escucha, en diálogo íntimo y prolongado, sin prisas y sin





Una semana orante

agenda. Es una ocasión singular para conocer mejor a Jesús y amarlo más íntimamente, para desagraviarle por nuestros pecados, agradecerle su testimonio, ofrecerle nuestra vida en favor de su Reino y pedirle por las necesidades de la Iglesia, de nuestra familia y por las nuestras.

Debemos llegar a su encuentro con un corazón abierto, dispuesto a adorarlo y recibir de Él gracias infinitas. Algunas actitudes nos ayudan a vivir mejor este encuentro:



1. Reconocer que estamos ante Jesús en cuerpo, sangre, alma y divinidad.

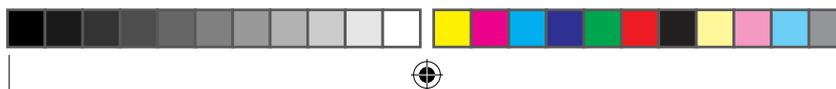


2. Agradecerle las bendiciones que nos ha dado.

3. Pedirle por nuestras intenciones, principalmente por nuestra conversión y la salvación de los hombres.

4. Hacer un acto de reparación por los pecados cometidos, los propios y los de las demás personas.





Una semana orante

### 5. Realizar actos de fe, esperanza y caridad.

En este diálogo personal con Cristo pueden combinarse diversos medios de oración:

- Meditación guiada o personal.
- Lectura espiritual.
- Contemplación silenciosa: «Él me mira y yo lo miro».
- El rezo del rosario u otras oraciones vocales.
- Anotar las luces recibidas.
- Cánticos de adoración y alabanza.



Una vida orante

## Una vida orante

Los ritmos del día y la semana forjan paso a paso una vida orante. El año repite ese mismo ciclo, con mayor extensión y profundidad. Cada año la naturaleza renace en primavera y alcanza su madurez en verano, pero, como naturaleza caída, declina en otoño y muere en invierno. Son estas, también, las etapas de la vida humana en la tierra: nacimiento y juventud, madurez, ancianidad y muerte.

Cada ciclo litúrgico contiene esos mismos pasos. El nacimiento a la vida nueva viene anunciado por el Adviento y la Navidad; el peso del pecado y la muerte, por la Cuaresma. Pero el ciclo litúrgico rompe las cadenas del mal en el Triduo Pascual, que celebra la pasión, muerte y resurrección de Jesús, quien rompe las cadenas del pecado y de la muerte y nos introduce en una vida nueva. Entre ambos periodos fuertes de celebración, median dos momentos del tiempo ordinario. El año litúrgico concluye con la solemnidad de Cristo Rey, que anuncia la venida definitiva de Cristo y su victoria final sobre el mal, el pecado y la muerte. Cuando Él venga Dios será todo en todos (cf. *1 Cor 15, 25-28*).

La vivencia del año litúrgico nos permite madurar en el encuentro con el Cristo vivo que caminó entre nosotros. Con Él, año tras año, redescubrimos y recorreremos, una vez más, paso a paso, la historia de la salvación.





Una vida orante

## Adviento y Navidad

El año del Señor comienza en Adviento, preparación para la triple venida de Jesús, pues Él ya vino, nacido de María; viene hoy, en la vida de la Iglesia; y vendrá con gloria al final de la historia. Este tiempo combina la espera y vigilia penitenciales con la esperanza y la alegría por la venida del Mesías. Cuenta con cuatro domingos, el tercero de ellos conocido como Gaudete (Gozad): «Estad siempre alegres en el Señor; os lo repito, estad alegres. Y que todos conozcan vuestra clemencia. El Señor está cerca. No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias» (*Fp* 4, 4-6).



En Adviento existen diferentes tradiciones cristianas, según los países: posadas, corona de Adviento, preparación del pesebre y del árbol de Navidad... Son una oportunidad muy buena para vivir la fe en familia.

La celebración del nacimiento de Jesús el día de Navidad suele acompañarse de una cena, la Noche Buena, en la que se tiene un recuerdo especial del Salvador. La misa de medianoche, en muchos países, es de especial solemnidad y tradición. Meditar las lecturas de la vigilia de Navidad durante estos días ayuda a vivir





Una vida orante

mejor este momento fuerte del Espíritu. La Navidad se prolonga y se une a la fiesta de la Epifanía. El nacimiento en Belén y la adoración de los magos son expresiones de la manifestación del Señor y de la participación en su gracia, a todos los hombres de buena voluntad.

La solemnidad del Bautismo del Señor da inicio al tiempo ordinario, una invitación a vivir la vida nueva en Cristo en las circunstancias ordinarias de la vida. Este tiempo se interrumpe con la Cuaresma y se retoma después de Pentecostés para cerrar el año litúrgico con la solemnidad de Cristo Rey.



## Cuaresma, Semana Santa y Pascua

El Miércoles de Ceniza marca el inicio de la Cuaresma: cuarenta días en que nos unimos al Señor en su desierto, en su subida a Jerusalén para culminar su entrega por nosotros. Es un tiempo propicio para la conversión: para volver la mirada y los pasos hacia el Padre que nos sale al encuentro con su misericordia. La oración, el ayuno y la limosna, a imitación de Jesús, nos ayudan a que el corazón se haga más libre de las tentaciones del mundo y se entregue a Dios. Los viernes de Cuaresma tradicionalmente son penitenciales:





Una vida orante

la Iglesia nos pide abstenernos de comer carne. Una oración particularmente apta para estos días es el rezo del vía crucis, que recuerda los últimos pasos de Jesús el Viernes Santo.

El Triduo Pascual (del Jueves Santo al Domingo de Resurrección) es el momento más intenso del año litúrgico. El jueves tiene su centro en la celebración de la Cena del Señor y la Iglesia recomienda un tiempo de adoración en la noche acompañando a Cristo Eucaristía. El viernes celebramos la Pasión del Señor que dará paso, tras el silencio del sábado, al aleluya de la Resurrección, en la Vigilia Pascual, que se prolonga durante cincuenta días hasta la solemnidad de Pentecostés.

Cada país tiene tradiciones arraigadas que ayudan a vivir como comunidad una vida nueva en Cristo: procesiones, predicaciones especiales, lectura meditada de los evangelios de la Pasión... Es también ocasión para seguir de cerca las predicaciones del Santo Padre y recibir su bendición urbi et orbi el día de Pascua.

La Pascua es tiempo en que Cristo Resucitado sale a nuestro encuentro y fortalece nuestra fe, como lo hizo con los discípulos. Es tiempo para recordar que Dios sigue actuando en su Iglesia, haciendo nuevas todas las cosas. La Ascensión y Pentecostés son solemnidades en





Una vida orante

las que el Señor nos consuela, pues sigue haciéndose presente por obra de su Espíritu, que habita en nosotros.

## Vía crucis

El vía crucis marca el paso de catorce momentos de Jesús camino del Calvario. Se recorre normalmente en grupo, especialmente el Viernes Santo, y también los otros viernes de Cuaresma, aunque puede hacerse durante todo el año. Su meditación nos permite recrear en el espacio y el tiempo, la mente y el corazón, los momentos supremos de la entrega de Cristo por nuestra redención, propiciando actitudes íntimas y cordiales de compunción de corazón, confianza, gratitud, generosidad e identificación con Cristo.

Existen diversas oraciones que pueden ayudar a la meditación de cada uno de los pasos. Aquí te proponemos un Vía Crucis bíblico, propuesto por Juan Pablo II el Viernes Santo de 1991, pero puedes buscar otros muy populares de diversos santos y papas.

### **Primera estación: Jesús en el Huerto de los Olivos**

Llegan a un huerto, que llaman Getsemaní, y dice a sus discípulos: «Sentaos aquí mientras voy a orar». Se lleva consigo a Pedro, a Santiago y a Juan, empezó





Una vida orante

a sentir espanto y angustia, y les dice: «Mi alma está triste hasta la muerte. Quedaos aquí y velad». Y, adelantándose un poco, cayó en tierra y rogaba que, si era posible, se alejase de él aquella hora; y decía: «¡Abba!, Padre: tú lo puedes todo, aparta de mí este cáliz. Pero no sea como yo quiero, sino como tú quieres». Vuelve y, al encontrarlos dormidos, dice a Pedro: «Simón ¿duermes?, ¿no has podido velar una hora? Velad y orad, para no caer en tentación; el espíritu está pronto, pero la carne es débil». De nuevo se apartó y oraba repitiendo las mismas palabras. Volvió y los encontró otra vez dormidos, porque sus ojos se les cerraban. Y no sabían qué contestarle. Vuelve por tercera vez y les dice: «Ya podéis dormir y descansar» (Mc 14, 32-41).

### **Segunda estación: Jesús, traicionado por Judas, es arrestado**

«¡Levantaos, vamos! Ya está cerca el que me entrega». Todavía estaba hablando, cuando se presenta Judas, uno de los Doce, y con él gente con espadas y palos, mandada por los sumos sacerdotes, los escribas y los ancianos. El traidor les había dado una contraseña, diciéndoles: «Al que yo bese, es él: prendedlo y conducidlo bien sujeto». Y en cuanto llegó, acercándosele le dice: «¡Rabbí!». Y lo besó. Ellos le echaron mano y lo prendieron (Mc 14, 42-46).





Una vida orante

### **Tercera estación: Jesús es condenado por el Sanedrín**

Los sumos sacerdotes y el Sanedrín en pleno buscaban un testimonio contra Jesús, para condenarlo a muerte; y no lo encontraban. Pues, aunque muchos daban falso testimonio contra él, los testimonios no concordaban. Y algunos, poniéndose de pie, daban falso testimonio contra él diciendo: «Nosotros le hemos oído decir: “Yo destruiré este templo, edificado por manos humanas, y en tres días construiré otro no edificado por manos humanas”». Pero ni siquiera en esto concordaban los testimonios. El sumo sacerdote, levantándose y poniéndose en el centro, preguntó a Jesús: «¿No tienes nada que responder? ¿Qué son estos cargos que presentan contra ti?». Pero él callaba, sin dar respuesta. De nuevo le preguntó el sumo sacerdote: «¿Eres tú el Mesías, el Hijo del Bendito?». Jesús contestó: «Yo soy. Y veréis al Hijo del hombre sentado a la derecha del Poder y que viene entre las nubes del cielo». El sumo sacerdote, rasgándose las vestiduras, dice: «¿Qué necesidad tenemos ya de testigos? Habéis oído la blasfemia. ¿Qué os parece?». Y todos lo declararon reo de muerte (*Mc 14, 55-64*).

### **Cuarta estación: Jesús es negado por Pedro**

Mientras Pedro estaba abajo en el patio, llega una criada del sumo sacerdote, ve a Pedro calentándose,





Una vida orante

lo mira fijamente y dice: «También tú estabas con el nazareno, con Jesús». Él lo negó diciendo: «Ni sé ni entiendo lo que dices». Salió fuera al zaguán y un gallo cantó. La criada, al verlo, volvió a decir a los presentes: «Este es uno de ellos». Pero él de nuevo lo negaba. Al poco rato, también los presentes decían a Pedro: «Seguro que eres uno de ellos, pues eres galileo». Pero él se puso a echar maldiciones y a jurar: «No conozco a ese hombre del que habláis». Y enseguida, por segunda vez, cantó el gallo. Pedro se acordó de las palabras que le había dicho Jesús: «Antes que el gallo cante dos veces, me habrás negado tres», y rompió a llorar (*Mc* 14, 66-72).



### Quinta estación: Jesús es juzgado por Pilato

Apenas se hizo de día, los sumos sacerdotes con los ancianos, los escribas y el Sanedrín en pleno, hicieron una reunión. Llevaron atado a Jesús y lo entregaron a Pilato. Pilato le preguntó: «¿Eres tú el rey de los judíos?». Él respondió: «Tú lo dices». Y los sumos sacerdotes lo acusaban de muchas cosas. Pilato le preguntó de nuevo: «¿No contestas nada? Mira de cuántas cosas te acusan». Jesús no contestó más; de modo que Pilato estaba extrañado. Por la fiesta solía soltarles un preso, el que le pidieran. Estaba en la cárcel un tal Barrabás, con los rebeldes que habían cometido un homicidio en la revuelta. La muchedumbre que se





Una vida orante

había reunido comenzó a pedirle lo que era costumbre. Pilato les preguntó: «¿Queréis que os suelte al rey de los judíos?». Pues sabía que los sumos sacerdotes se lo habían entregado por envidia. Pero los sumos sacerdotes soliviantaron a la gente para que pidieran la libertad de Barrabás. Pilato tomó de nuevo la palabra y les preguntó: «¿Qué hago con el que llamáis rey de los judíos?». Ellos gritaron de nuevo: «Crucifícalo». Pilato les dijo: «Pues ¿qué mal ha hecho?». Ellos gritaron más fuerte: «Crucifícalo». Y Pilato, queriendo complacer a la gente, les soltó a Barrabás; y a Jesús, después de azotarlo, lo entregó para que lo crucificaran (*Mc 15, 1-15*).



### **Sexta estación: Jesús es flagelado y coronado de espinas**

Después de azotarlo, lo entregó para que lo crucificaran. Los soldados se lo llevaron al interior del palacio –al pretorio– y convocaron a toda la compañía. Lo vistieron de púrpura, le ponen una corona de espinas, que habían trenzado, y comenzaron a hacerle el saludo: «¡Salve, rey de los judíos!». Le golpearon la cabeza con una caña, le escupieron; y, doblando las rodillas, se postraban ante él. Terminada la burla, le quitaron la púrpura y le pusieron su ropa (*Mc 15, 15-20*).





Una vida orante

### **Séptima estación: Jesús carga la cruz**

Tomaron a Jesús, y, cargando él mismo con la cruz, salió al sitio llamado «de la Calavera» (que en hebreo se dice Gólgota) (*Jn* 19, 17).

### **Octava estación: Jesús es ayudado por Simón el Cireneo a llevar la cruz**

Pasaba uno que volvía del campo, Simón de Cirene, el padre de Alejandro y de Rufo; y lo obligan a llevar la cruz (*Mc* 15, 21).



### **Novena estación: Jesús encuentra a las mujeres de Jerusalén**

Lo seguía un gran gentío del pueblo, y de mujeres que se golpeaban el pecho y lanzaban lamentos por él. Jesús se volvió hacia ellas y les dijo: «Hijas de Jerusalén, no lloréis por mí, llorad por vosotras y por vuestros hijos, porque mirad que vienen días en los que dirán: “Bienaventuradas las estériles y los vientres que no han dado a luz y los pechos que no han criado”. Entonces empezarán a decirles a los montes: “Caed sobre nosotros”, y a las colinas: “Cubridnos”; porque, si esto hacen con el leño verde, ¿qué harán con el seco?». Conducían también a otros dos malhechores para ajusticiarlos con él (*Lc* 23, 27-31).





Una vida orante

### **Décima estación: Jesús es crucificado**

Y cuando llegaron al lugar llamado «La Calavera», lo crucificaron allí, a él y a los malhechores, uno a la derecha y otro a la izquierda. Jesús decía: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen». Hicieron lotes con sus ropas y los echaron a suerte. El pueblo estaba mirando, pero los magistrados le hacían muecas, diciendo: «A otros ha salvado; que se salve a sí mismo, si él es el Mesías de Dios, el Elegido». Se burlaban de él también los soldados, que se acercaban y le ofrecían vinagre, diciendo: «Si eres tú el rey de los judíos, sálvate a ti mismo». Había también por encima de él un letrero: «Este es el rey de los judíos» (Lc 23, 33-38).



### **Undécima estación: Jesús promete su reino al buen ladrón**

Uno de los malhechores crucificados lo insultaba, diciendo: «¿No eres tú el Mesías? Sálvate a ti mismo y a nosotros». Pero el otro, respondiéndole e increpándolo, le decía: «¿Ni siquiera temes tú a Dios, estando en la misma condena? Nosotros, en verdad, lo estamos justamente, porque recibimos el justo pago de lo que hicimos; en cambio, este no ha hecho nada malo». Y decía: «Jesús, acuérdate de mí cuando llegues a tu reino». Jesús le dijo: «En verdad te digo: hoy estarás conmigo en el paraíso» (Lc 23, 39-43).





Una vida orante

### **Duodécima estación: Jesús en cruz, su madre y el discípulo**

Junto a la cruz de Jesús estaban su madre, la hermana de su madre, María, la de Cleofás, y María, la Magdalena. Jesús, al ver a su madre y junto a ella al discípulo al que amaba, dijo a su madre: «Mujer, ahí tienes a tu hijo». Luego, dijo al discípulo: «Ahí tienes a tu madre». Y desde aquella hora, el discípulo la recibió como algo propio (*Jn 19, 25-27*).

### **Decimotercera estación: Jesús muere en la cruz**

Era ya como la hora sexta, y vinieron las tinieblas sobre toda la tierra, hasta la hora nona, porque se oscureció el sol. El velo del templo se rasgó por medio. Y Jesús, clamando con voz potente, dijo: «Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu». Y, dicho esto, expiró. El centurión, al ver lo ocurrido, daba gloria a Dios, diciendo: «Realmente, este hombre era justo». Toda la muchedumbre que había concurrido a este espectáculo, al ver las cosas que habían ocurrido, se volvía dándose golpes de pecho. Todos sus conocidos y las mujeres que lo habían seguido desde Galilea se mantenían a distancia, viendo todo esto (*Lc 23, 44-49*).





Una vida orante

### **Decimocuarta estación: Jesús es sepultado**

Había un hombre, llamado José, que era miembro del Sanedrín, hombre bueno y justo (este no había dado su asentimiento ni a la decisión ni a la actuación de ellos); era natural de Arimatea, ciudad de los judíos, y aguardaba el reino de Dios. Este acudió a Pilato y le pidió el cuerpo de Jesús. Y, bajándolo, lo envolvió en una sábana y lo colocó en un sepulcro excavado en la roca, donde nadie había sido puesto todavía. Era el día de la Preparación y estaba para empezar el sábado. Las mujeres que lo habían acompañado desde Galilea lo siguieron, y vieron el sepulcro y cómo había sido colocado su cuerpo. Al regresar, prepararon aromas y mirra. Y el sábado descansaron de acuerdo con el precepto (*Lc 23, 50-56*).

### **Bendición final**

Que tu bendición, Señor, descienda con abundancia sobre este pueblo, que ha celebrado la muerte de tu Hijo con la esperanza de su santa resurrección; venga sobre él tu perdón, concédele tu consuelo, acrecienta su fe y guíalo a la salvación. Por Jesucristo, nuestro Señor. Amén.





Una vida orante

## Sagrado Corazón de Jesús y Cristo Rey

El Regnum Christi celebra con singular devoción el Sagrado Corazón de Jesús y la solemnidad de Cristo Rey. Jesús es a la vez «Amigo y Señor», «Rey Nuestro» y compañero cercano y afectuoso, con quién nos une un «amor personal, real, apasionado y fiel» (cf. EFRC 12, 14, 58). Jesús es «hombre de vida interior, amante de la oración», y a la vez está entregado a la tarea de «anunciar el Reino y de hacer llegar la luz del Evangelio a todo el mundo», «saliendo al encuentro de las necesidades materiales y espirituales» de cada persona. Cristo «asume el combate espiritual, la lucha perseverante y confiada (en su Padre) ante la realidad del mal y el pecado», «emprende con corazón magnánimo, entusiasmo y creatividad» su misión, se interesa por «las necesidades más apremiantes del mundo», «afrenta con fortaleza y arrojo los desafíos» y dificultades, «aprovecha con audacia todas las oportunidades para anunciar el amor» y siempre «da lo mejor de sí mismo» (cf. EFRC 10, 13, 17, 20).

El anhelo de Jesús por el Reino y su amor a los hombres son dos caras de la misma moneda, pues Cristo es el Reino en persona. Él, que desea reinar en nuestros corazones y en la sociedad, nos invita a una





Una vida orante

continua y progresiva transformación en Él. Sentir su amor por nosotros y amar como Él nos ama, «hasta el extremo», transfigura nuestra actitud y nos impulsa hacia una «donación universal y delicada al prójimo, la servicialidad ingeniosa y abnegada, el trato bondadoso y sencillo, la misericordia con la debilidad de las personas, el hablar bien de los demás, el perdón y la reconciliación» (cf. EFRC 13, 14, 17, 20, 23).

La misa de Cristo Rey es ocasión de reunión para todas las vocaciones de una localidad o territorio. Suele ir precedida o seguida del rito de asociación de fieles laicos y ser ocasión para que los miembros de todas las vocaciones renueven su incorporación al Regnum Christi. En las mejores ocasiones, el día entero es tiempo de celebración comunitaria para dar gracias a Dios y responder a su llamada.

## Renovación de la asociación al Regnum Christi

Los laicos del Regnum Christi renovamos ordinariamente nuestra asociación una vez al año, al concluir la celebración eucarística de la solemnidad de Cristo Rey, acompañados por miembros de todas las vocaciones. Sin embargo, la fórmula de renovación puede ser de





Una vida orante

uso frecuente, individual o en equipo, para pedir a Dios la gracia de identificarnos más y mejor con el camino de santidad que Él nos propone en el Regnum Christi. Seguimos aquí las indicaciones del Ritual del Regnum Christi.

### **Fórmula**

Señor, Tú me has llamado a vivir conscientemente mi vocación bautismal a la santidad y al apostolado según el carisma del Regnum Christi, para entregarme a Cristo desde mi estado y condición de vida a fin de que Él reine en mi corazón y en la sociedad. Por eso deseo renovar mi pertenencia al Regnum Christi como miembro de esta familia espiritual. Para ello me comprometo a:

- Crecer en la amistad con Cristo desarrollando la vida de gracia a través de la oración y los sacramentos.
- Vivir las virtudes evangélicas de la pobreza, la obediencia filial y la pureza en pensamientos y acciones.
- Cumplir con amor y honestidad los deberes propios de mi estado de vida como un servicio a Dios y a los demás.





Una vida orante

- Empeñarme en mi formación integral y forjar mi liderazgo cristiano.
- Empezar y participar en iniciativas apostólicas.
- Profesar un amor fiel y operante a la santa Iglesia, al papa y a los demás obispos.
- Ofrecer generosamente mi oración, talentos, tiempo y haberes para colaborar en la misión del Regnum Christi al servicio de la Iglesia.



Me toca a mí, de mí también depende, que tus palabras, Señor, no se pierdan.

Me toca a mí que tu mensaje de salvación llegue a los hombres.

Me toca a mí vivir de tal manera tu palabra que, cuantos me vean te reconozcan y te den gloria y se sientan impulsados por tu gracia a participar de la fe de la Iglesia y a dar testimonio vivo de ella.

Me toca a mí encarnar el carisma del Regnum Christi para cumplir esta misión en la Iglesia y en el mundo. Amén.





Una vida orante

## Ejercicios espirituales

Los ejercicios espirituales son la oportunidad anual que nos brinda el Regnum Christi para alejarnos del mundo por tres u ocho días y entregarnos de lleno a la compañía del Señor. Representan un alto en el camino para atender a Quien camina con nosotros, escucharle, discernir Su voluntad, reconciliarnos en su mirada y revivir el fuego de su amor que nos impulsa a darnos a los demás.

## Sacramento de la Reconciliación



«Aunque pequemos somos tuyos, pues reconocemos tu poder» (*Sab* 15, 2). Reconocer el propio pecado o culpa es confiar en el amor misericordioso de Dios, abrirnos a recibir su perdón, ser libres hasta el final. La confesión frecuente aumenta el conocimiento de nosotros mismos, fomenta la humildad, ayuda a desarraigar las malas costumbres, aumenta la delicadeza de conciencia, combate la tibieza y la pereza, fortalece la voluntad, renueva la gracia del bautismo y nos conduce a una identificación más íntima con Jesucristo. El sacramento de la Reconciliación es un encuentro vital y renovador con Cristo y la Iglesia.





Una vida orante

Acércate al sacramento actuando tu fe en la presencia y en la acción santificadora de Jesucristo. Trata de exponer tus faltas con orden, brevedad, propiedad, claridad e integridad. Acepta con espíritu sobrenatural las orientaciones del confesor y procura cumplir la penitencia con verdadero espíritu de reparación, lo antes posible. Ofrece tus obras y trabajos diarios en satisfacción por tus pecados. Agradece a Dios el don de su perdón y su amistad con una vida de mayor fidelidad a la misión encomendada.



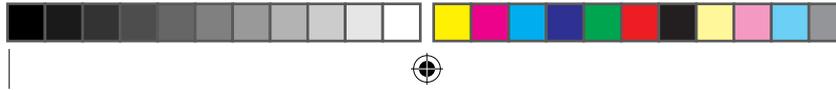
## Examen de conciencia



Esta oración nos ayuda a ponernos delante de Dios y pedirle ayuda en la preparación de nuestra confesión:

Señor y Dios mío, que conoces mi corazón, dame la gracia de examinar sinceramente y conocer con verdad el mío, de manera que descubra todos mis pecados, a fin de que, confesándome bien, y arrepintiéndome de ellos, merezca tu perdón y gracia en la tierra y la vida eterna en el cielo. Por Jesucristo, nuestro Señor. Amén.





Una vida orante

Puedes utilizar diversos recursos para preparar tu confesión: los diez mandamientos, las bienaventuranzas, los puntos para el examen contenidos en el ritual de la penitencia u otros ajustados a tus necesidades personales.

## Rito de penitencia

### Acogida del penitente

El sacerdote y el penitente dicen juntos:

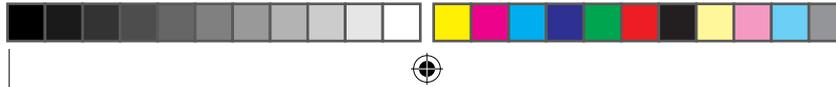
✚ En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

El sacerdote invita a la confianza en el perdón de Dios.

**Sacerdote:** Dios, que ha iluminado nuestros corazones, te conceda un verdadero conocimiento de tus pecados y de su misericordia.

**Penitente:** Amén.

A continuación, se hace la confesión, seguida de algunas recomendaciones del sacerdote y de la imposición de la penitencia. El penitente reza el acto de contrición (puede usarse esta fórmula u otra semejante):



Una vida orante

### Acto de contrición

**Penitente:** Dios mío; con todo mi corazón me arrepiento de todo el mal que he hecho y de todo lo bueno que he dejado de hacer. Al pecar te he ofendido a ti, que eres el supremo bien y digno de ser amado 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 la pasión de nuestro salvador Jesucristo, apiádate de mí. Amén.

### Absolución

**Sacerdote:** Dios, Padre misericordioso, que reconcilió consigo el mundo por la muerte y resurrección de su Hijo, y derramó al Espíritu Santo para la remisión de los pecados, te conceda, por el ministerio de la Iglesia, el perdón y la paz. Y yo te absuelvo de tus pecados, en el nombre del Padre, y del Hijo,  $\div$  y del Espíritu Santo.  
**Penitente:** Amén.

### Despedida

**Sacerdote:** Da gracias al Señor porque es bueno.  
**Penitente:** Porque es eterna su misericordia.  
**Sacerdote:** El Señor ha perdonado tus pecados. Vete en paz.



Una vida orante

## Oraciones para diversos momentos de la vida

### Oración al Espíritu Santo

**Guía:** ¡Ven, Espíritu Santo!

**Participantes:** Llena los corazones de tus fieles  
y enciende en ellos el fuego de tu amor.

**Guía:** Envía tu Espíritu creador.

**Participantes:** Y renueva la faz de la tierra.



**Guía:** Oremos:

¡Oh, Dios, que has iluminado  
los corazones de tus hijos  
con la luz del Espíritu Santo;  
haznos dóciles a sus inspiraciones  
para gustar siempre el bien  
y gozar de su consuelo.



**Guía:** Por Jesucristo, nuestro Señor.

**Participantes:** Amén.





Una vida orante

## Antes de comer

**Guía:** En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.

**Participantes:** Amén.

**Guía:** Bendícenos, Señor, a nosotros  y estos dones tuyos que vamos a tomar y que hemos recibido de tu generosidad. Por Jesucristo, nuestro Señor.

**Participantes:** Amén.

## Después de comer



**Guía:** Te damos gracias, Señor, por todos tus beneficios, a ti, que vives y reinas por los siglos de los siglos.

**Participantes:** Amén.





Una vida orante

## Oración para la renovación del Regnum Christi

Jesucristo, reunidos en tu nombre como familia espiritual, nos ponemos en tu presencia.

Tú te has dignado revelarnos el misterio del amor que arde en tu Corazón por todos los hombres y tu deseo de reinar en nuestras almas y en la sociedad.

Nos sentimos llamados a conocer mejor el don del Regnum Christi para que sea fecundo en nuestras vidas.



Te pedimos que envíes tu Espíritu: que sea luz para comprender y vivir con la mente y el corazón nuestro carisma y que estemos siempre prontos a dar una respuesta a las necesidades de la Iglesia y del mundo como apóstoles de tu Reino.



A ejemplo de María, queremos vivir nuestro camino descubriendo y acogiendo la acción de tu Espíritu aceptando tu designio con fe y alabanza por las grandes obras que has hecho y que sigues haciendo entre nosotros.

Jesucristo, Tú eres el centro de nuestras vidas. Con un amor renovado, hoy te decimos: "Cristo Rey nuestro, ¡Venga tu Reino!"





Una vida orante

## Oración para la comunión del Regnum Christi

Señor Jesús,  
por el don del bautismo somos hijos de Dios  
reunidos en la Trinidad y en la comunión de la Iglesia.  
Tú nos has llamado al Regnum Christi,  
una familia espiritual que quiere llevar tu amor a todos  
los hombres.

Ilumina mis ojos para ver el don que cada persona es.  
Abre mis oídos para escuchar las necesidades del otro.  
Pon en mi boca la Palabra para encontrarme con mis  
hermanos y hermanas.

Vive en mi corazón para unirnos en ideales, propósitos  
y esfuerzos,

para que trabajemos juntos por hacer presente tu Reino.  
Hazme consciente de que la comunión es misionera  
y de que la misión es para la comunión.

Recuérdame, cada vez que lo olvido:  
somos un solo Cuerpo en Cristo y la mayor llamada es  
amarnos los unos a los otros como tú nos has amado  
para que el mundo pueda conocer tu amor.





Una vida orante

## Oración a san Miguel, arcángel

San Miguel, arcángel, defiéndenos en la lucha. Sé nuestro amparo contra la perversidad y las asechanzas del demonio: reprímalo Dios, te lo pedimos suplicantes. Y tú, príncipe del ejército del cielo, 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.

## Oración del apóstol



Señor, que nos has dado la gracia de pertenecer a tu Iglesia y de participar en ella de tu misión de salvar a los hombres, ayúdanos a conocerte mejor, a seguirte más de cerca y darte a conocer a todos los hombres. Inspíranos valor y entusiasmo, para hacernos amigos de todos aquellos con quienes nos encontremos y podamos acercarlos a ti. Nunca permitas que te ofendamos en palabras o acciones.



Manténnos siempre cerca de ti y haz que seamos vigorosos miembros de tu Iglesia. Fortalece y acrecienta tu vida en nosotros, para que cuanto hagamos sea hecho contigo y para ti.





Una vida orante

## Oración de los laicos

Señor Dios nuestro, Tú que has puesto como fermento en el mundo la fuerza del Evangelio, concédenos a los llamados a vivir en medio de los afanes temporales que, encendidos por el fuego del Espíritu, nos entreguemos apasionadamente a la misión de hacer presente el Reino de Cristo en el mundo, para que Él sea todo, en todos.

Por Cristo nuestro Señor.

Amén.

## Oración de los novios

En mi corazón, Señor, se ha encendido el amor por una criatura que tú conoces y amas. Tú mismo me la has hecho encontrar y me la has presentado. Te doy gracias por este don que me llena de alegría profunda, me hace semejante a ti, que eres amor, y me hace comprender el valor de la vida que me has dado. Haz que no malgaste esta riqueza que tú has puesto en mi corazón: enséñame que el amor es don y que no puede mezclarse con ningún egoísmo; que el amor es puro y que no puede quedar en ninguna bajeza; que el amor es fecundo y desde hoy debe producir un nuevo modo de vivir en los dos. Te pido, Señor, por quien me espera y piensa en mí; por quien ha puesto en mí





Una vida orante

toda la confianza para su futuro; por quien camina a mi lado; haznos dignos el uno del otro; que seamos ayuda y modelo. Ayúdanos en nuestra preparación al matrimonio, a su grandeza, a su responsabilidad, a fin de que desde ahora nuestras almas dominen nuestros cuerpos y los conduzcan en el amor.

### Oración de los esposos

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.





Una vida orante

## Oración en el aniversario del matrimonio

Oh, Dios, Señor del universo, que al principio creaste al hombre y a la mujer e instituiste el vínculo conyugal; bendice y confirma nuestro amor, para que expresemos siempre en nuestra vida el sacramento que celebramos en la fe. Por Jesucristo, nuestro Señor. Amén.

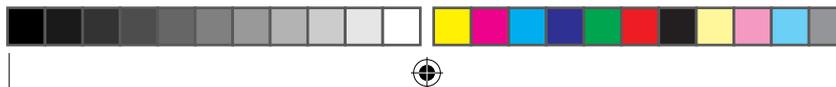
## Oración por la vocación de los hijos

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 ella, cumpliendo fielmente los deberes que la misma les imponga.

Y si en tu infinita bondad quisieses llamarles a tu servicio, fórmame Señor, un corazón generoso y dispuesto que aprecie en su magnitud el don inigualable de la vocación sacerdotal y de la vida consagrada.

Dame, Señor, la alegría y la humildad de reconocer y agradecer tan fecunda bendición. Amén.





Una vida orante

## 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. Amén.

## 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.

## Oración de los hijos

Oh, Dios, que nos has mandado honrar padre y 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



Una vida orante

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 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 Cristo nuestro Señor. Amén.

### Oración por los que sufren

Oh, Dios, refugio providente de los que sufren; escucha la oración que te dirigimos por ellos. Serena y conforta a los enfermos, a los ancianos y a los moribundos.





Una vida orante

Da a los que les cuidan sabiduría y paciencia, tacto y compasión. Inspírales los gestos que dan alivio, las palabras que iluminan y el amor que conforta. Te encomendamos los corazones desalentados, en rebeldía, desgarrados por la tentación, atormentados por la pasión, heridos o profanados por la maldad de los hombres. Pon dentro de nosotros, Señor, tu Espíritu de amor, de comprensión, de sacrificio, para que llevemos ayuda eficaz a todos aquellos que encontramos en nuestro camino sufriendo. Ayúdanos a responder a su llamada: es la tuya. 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 antes de un viaje

Señor, que llenas todo lugar con tu presencia: acompáñame en este viaje, para que llegue a mi destino y vuelva a casa sano y salvo. Que mi viaje sea un anuncio





Una vida orante

de alegría a todos los que encuentre, un mensaje de esperanza, un testimonio de vida cristiana. Amén. El auxilio divino permanezca siempre con nosotros. Amén

### Oración por un difunto

Señor, recuerda a N, 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 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 Cristo nuestro Señor. Amén.





Una vida orante

## Oraciones de acción de gracias

### I

Oh, Dios, Padre de todos los dones, de quien viene cuanto somos y tenemos, enséñanos a reconocer los beneficios de tu amor y a amarte con todas las fuerzas de nuestro corazón. Te lo pedimos por Jesucristo, nuestro Señor. Amén.

### II

Oh, Dios, fuente de todo bien, principio de nuestro existir y de nuestro obrar; recibe nuestro humilde agradecimiento por todos tus beneficios, y haz que al don de tu benevolencia corresponda el generoso empeño de nuestra vida al servicio de tu Reino. Por Jesucristo, nuestro Señor. Amén.





Oraciones comunes de la iglesia

## Oraciones comunes de la Iglesia

### Oración a Jesús crucificado

Mírame, oh, mi amado y buen Jesús, postrado a los pies de tu santísima presencia. Te ruego con el mayor fervor que imprimas en mi corazón vivos sentimientos de fe, esperanza y caridad, verdadero dolor de mis pecados y propósito firmísimo de enmendarme. Mientras que yo, con todo el amor y compasión de mi alma, voy considerando tus cinco llagas, teniendo presente aquello que dijo de ti, oh, buen Jesús, el santo profeta David: «Han taladrado mis manos y mis pies, y se pueden contar todos mis huesos» (*Sal 22, 17-18*).



### Alma de Cristo

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 malo, 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.





Oraciones comunes de la iglesia

## Oración universal atribuida al papa Clemente XI

Creo, Señor, fortalece mi fe; espero, Señor, asegura mi esperanza; amo, Señor, inflama mi amor; me pesa, Señor, aumenta mi arrepentimiento. Te adoro como a primer principio, te deseo como a último fin, te alabo como a bienhechor perpetuo, te invoco como a defensor propicio. Dirígeme con tu sabiduría, conténme con tu justicia, consuélame con tu clemencia, protégeme con tu poder. Te ofrezco, Señor, mis pensamientos para pensar en ti, mis palabras para hablar de ti, mis sufrimientos para padecerlos por ti. Quiero lo que tú quieres, lo quiero porque lo quieres, lo quiero como lo quieres, lo quiero en cuanto lo quieres. Te ruego Señor, que alumbres mi entendimiento, abracés mi voluntad, purifiques mi corazón, santifiques mi alma. Llore los pecados pasados, rechace las tentaciones futuras, corrija las inclinaciones viciosas, cultive las virtudes necesarias. Concédeme, Dios bueno, amor a ti, olvido de mí, celo del prójimo, desprecio del mundo. Procure obedecer a los superiores, atender a los inferiores, favorecer a los amigos, perdonar a los enemigos. Venza el deleite con la mortificación, la avaricia con la largueza, la ira con la mansedumbre, la tibieza con el fervor. Hazme prudente en los consejos, constante en los peligros, paciente en las adversidades, humilde en las prosperidades. Haz, Señor, que sea en la





Oraciones comunes de la iglesia

oración, atento; en la comida, sobrio; en los deberes, diligente; en los propósitos, constante. Que procure tener inocencia interior, modestia exterior, conversación edificante, vida recta. Que me aplique con diligencia a domar la naturaleza, a corresponder a la gracia, a guardar tu ley, a merecer la salvación. Aprenda de ti qué frágil es lo terreno, qué grande lo divino, qué breve lo temporal, qué duradero lo eterno. Concédeme que me prepare a la muerte, que tema el juicio, que evite el infierno, que obtenga el paraíso. Por Jesucristo, nuestro Señor. Amén.



### **Acto de entrega (oración de S. Ignacio de Loyola)**



Toma, Señor, y recibe toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo lo que tengo y poseo. Tú me lo diste; a ti, Señor, lo torno; todo es tuyo, dispón a toda tu voluntad. Dame tu amor y gracia, que esto me basta.





Oraciones comunes de la iglesia

## Oración a Cristo Rey

Oh, Cristo Jesús, te reconozco por rey universal. Todo cuanto existe ha sido creado por ti. Ejerce sobre mí todos tus derechos. Renuevo mis promesas del bautismo renunciando a Satanás, a sus seducciones y a sus obras, y prometo vivir como buen cristiano. Muy en particular me comprometo a hacer triunfar, según mis medios, los derechos de Dios y de tu Iglesia. Jesucristo, te ofrezco mis pobres acciones para obtener que todos los corazones reconozcan y vivan tu mensaje de paz, de justicia y de amor.



## Oración por el Papa



Oh, Jesús, rey y señor de la Iglesia: renuevo en tu presencia mi adhesión incondicional al papa, principio y fundamento visible de unidad en tu Iglesia. Creo firmemente que, por medio de él, tú nos gobiernas, enseñas y santificas. Cuida su vida, ilumina su inteligencia, fortalece su espíritu y concédenos que, en torno a él, tu Iglesia se conserve unida, firme en el creer y en el obrar, y sea así el fiel instrumento de tu redención. Amén.





Oraciones comunes de la iglesia

## Oración por las vocaciones

Oh Jesús, Buen Pastor, dignate mirar con ojos de misericordia a esta porción de tu grey amada. Señor, suscita en Tu Iglesia vocaciones sacerdotales, religiosas, consagradas y laicales santas para extender Tu Reino. Te lo pedimos por la Inmaculada Virgen María de Guadalupe, Tu dulce y Santa Madre. ¡Oh Jesús! Danos vocaciones según tu Corazón. Amén.

### Señal de la cruz

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.  
Amén.



(Latín)

In nómine Patris, et Fílii, et Spíritus Sancti.  
Amen.



### 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.





Oraciones comunes de la iglesia

(Latín)

Pater noster, qui es in cælis, sanctificétur nomen tuum; advéniat regnum tuum; fiat volúntas tua, sicut in cælo, et in terra. Panem nostrum cotidiánum da nobis hódie; et dimítte nobis débita nostra, sicut et nos dimíttimus debitóribus nostris; et ne nos indúcas in tentatiónem, sed líbera nos a malo. Amen.

### **Avemaría**

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.

(Latín)

Ave, María, grátia plena, Dóminus tecum. Benedícta tu in muliéribus, et benedíctus fructus ventris tui, Iesus. Sancta María, Mater Dei, ora pro nobis peccatóribus, nunc et in hora mortis nostræ. Amen.

### **Salve**

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,





Oraciones comunes de la iglesia

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!

(Latín)

Salve, Regina, mater misericordiae; vita, dulcedo et spes nostra, salve. Ad te clamamus, exules, filii Evae. Ad te suspiramus, gementes et flentes in hac lacrimarum valle. Eia ergo advocata nostra, illos tuos misericordes oculos ad nos converte. Et Iesum, benedictum fructum ventris tui, nobis post hoc exilium ostende.

O clemens, O pia,  
O dulcis Virgo María

### **Gloria**

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo.  
Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.

(Latín)

Glória Patri, et Filio, et Spirítui Sancto.  
Sicut erat in principio, et nunc et semper, et in saecula saeculorum. Amen.





Oraciones comunes de la iglesia

### Acción de gracias

Te damos gracias, Señor, por todos tus beneficios, a ti, que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén.

(Latín)

Agimus tibi grátias, omnipotens Deus, pro univérsis beneficiis tuis, qui vivis et regnas in sæcula sæculórum. Amen.

### Conclusión de las oraciones

**Guía:** ¡Cristo, rey nuestro!

**Participantes:** ¡Venga tu reino!

**Guía:** Virgen prudentísima, María, madre de la Iglesia (o bien: Madre dolorosa; o bien: Reina de los Apóstoles),

**Participantes:** ruega por nosotros.

(Latín)

**Guía:** Christe, rex noster!

**Participantes:** Advéniat regnum tuum!

**Guía:** Virgo prudentissima, María Mater Ecclésiæ (vel: Mater dolorosa; vel: Regina Apostolórum),

**Participantes:** ora pro nobis.









regnumchristi.org

