

Contenidos

Algunas cuestiones prácticas

Nueve consejos para un buen curso de retiro

Horario viernes

Horario sábado

Horario domingo

Un texto de referencia para este curso de retiro

Algunos actos de piedad

- Oraciones para después de la comunión
- Para rezar el Santo Rosario
- Exposición y bendición con el Santísimo Sacramento
- Cómo rezar el Via Crucis

Sugerencias bibliográficas para ampliar

Villa Ródenas

Curso de retiro, 2-5 febrero 2017

Casa de convivencias

Paseo de Canalejas 4 28470 Cercedilla | 91 852 25 59

Algunas cuestiones prácticas

No aparcar a lo largo del perímetro de la casa. Todo está marcado con línea amarilla y ponen multas.

Hay conexión wifi en la galería. La red se llama Cercedilla y la contraseña: Ardanuy2010.

La mesa grande de la galería es una mesa de trabajo, no depositar, por favor, vasos ni comida.

Para mayor comodidad de los asistentes, cuando son más de 21 comensales, se utiliza el ante-comedor. Se debe tener en cuenta que esa zona debe estar libre en el siguiente horario para facilitar el trabajo de la Administración de la casa:

10:30-10:45 (recoger el desayuno)
13:45-14:00 (preparar comida)
15:00-15:15 (recoger comida)
20:30-21:00 (preparar cena)
21:30-22:00 (recoger cena)

Horario de limpieza:

08:30-09:40 toda la casa excepto la planta del oratorio y el torreón
10:20-11:00 oratorio, primera planta y torreón

En esos horarios, se deben dejar las habitaciones libres, las camas hechas y las habitaciones ordenadas y ventiladas. El último día se dejará la cama levantada y las sábanas ventiladas.

Durante las horas de las comidas y de los actos en el oratorio, la puerta principal y de las terrazas han de quedar cerradas, por seguridad.

Las luces del jardín se encienden y apagan automáticamente.

Si se quiere pagar el importe por banco se puede hacer transferencia a la cuenta de Banesto 0030 1197 19 0000761271 a nombre de la Asociación Cultural Villa Ródenas. Se debe indicar Colaboración a la actividad 14-17 abril.

También se puede pagar con tarjeta.

[Volver al índice](#)

Nueve consejos para un buen curso de retiro

DIOS

Dios es el protagonista, quien tiene más cosas que decir en el retiro. Lleva esperando tiempo para que pases estos días cerca de Él. Dios y su Madre, la Virgen. Pide luces al Espíritu Santo, y ofrece algún sacrificio por la eficacia de este retiro en ti y en los demás.

BUSCA A JESÚS EN LA EUCARISTÍA...

Pasa todo el tiempo posible junto al Señor en el Sagrario. Haz de la Misa el acto central del retiro, la fuente de los propósitos y la fuerza para cumplirlos.

...Y EN EL EVANGELIO

Podría bastarte para hacer un buen retiro, que aprendieras a meterte en cada escena de la vida de Jesús, para aprender de Él, en detalles y actitudes, el amor que Dios te tiene.

HAZ DE HIJO PRÓDIGO DE TU PADRE DIOS

Una confesión a fondo. Hacer de hijo pródigo y empezar de nuevo, en lo grande y en lo pequeño.

NO DISTRAERTE: SILENCIO INTERIOR Y EXTERIOR

Evitar las distracciones: no hablar, dejar el **móvil apagado** durante el día, dormir por la noche. Esfuérzate por ti y por las otras personas para que puedan aprovechar este medio.

DÉJATE AYUDAR

Conversa con el sacerdote y el director, para orientar el examen personal, profundizar en la oración sobre los puntos más interesantes.

METE LA CABEZA y EL CORAZÓN

Mete la cabeza: usa **papel y boli**. Una libreta donde anotar las ideas que salen, las luces que recibes al hacer examen de conciencia y los afectos y golpes al corazón que también vienen.

LEE

Un libro de lectura espiritual, bien elegido, que centre el tema de tu retiro, al que recurras para evitar la dispersión, y cuando estés más cansado, o por la noche. Pide consejo al sacerdote o al director.

SAN JOSEMARÍA

Acude a la intercesión de San Josemaría, que rezó mucho por todos los que se decidirían a ser más santos en casas como esta.

[Volver al índice](#)

Horario viernes

07:50 Levantarse
08:30 Meditación
09:00 Santa Misa
09:45 Desayuno
10:30 Lectura espiritual (sala de estar)
11:30 Meditación
13:00 Charla (sala de estar)
13:45 Examen
14:00 Almuerzo
15:15 Santo Rosario
17:00 Meditación y Bendición
18:00 Merienda
18:30 Vía Crucis
19:30 Charla
20:30 Meditación
21:00 Cena
22:30 Comentario del Evangelio y examen

[Volver al índice](#)

Horario sábado

07:50 Levantarse
08:30 Meditación
09:00 Santa Misa
09:45 Desayuno
10:30 Lectura espiritual (sala de estar)
11:30 Meditación
13:00 Charla (sala de estar)
14:45 Examen
14:15 Almuerzo
15:15 Santo Rosario
17:00 Meditación
18:00 Charla
18:30 Merienda
19:00 Vía Crucis
20:00 Meditación y Bendición
21:00 Cena
22:30 Examen

[Volver al índice](#)

Horario domingo

07:50 Levantarse
08:30 Meditación
09:00 Santa Misa
09:45 Desayuno
10:30 Lectura espiritual (sala de estar)
11:00 Meditación
12:00 Examen
13:00 Charla (sala de estar)
14:00 Almuerzo
15:15 Santo Rosario
15:45 Meditación y Bendición

[Volver al índice](#)

Un texto de referencia para este curso de retiro

Evangelio de San Lucas, cap. 19

Conversión de Zaqueo

Entró en Jericó e iba atravesando la ciudad.

En esto, un hombre llamado Zaqueo, jefe de publicanos y rico, trataba de ver quién era Jesús, pero no lo lograba a causa del gentío, porque era pequeño de estatura.

Corriendo más adelante, se subió a un sicomoro para verlo, porque tenía que pasar por allí.

Jesús, al llegar a aquel sitio, levantó los ojos y le dijo: «Zaqueo, date prisa y baja, porque es necesario que hoy me quede en tu casa».

Él se dio prisa en bajar y lo recibió muy contento.

Al ver esto, todos murmuraban diciendo: «Ha entrado a hospedarse en casa de un pecador».

Pero Zaqueo, de pie, dijo al Señor: «Mira, Señor, la mitad de mis bienes se la doy a los pobres; y si he defraudado a alguno, le restituyo cuatro veces más».

Jesús le dijo: «Hoy ha sido la salvación de esta casa, pues también este es hijo de Abrahán.

Porque el Hijo del hombre ha venido a buscar y a salvar lo que estaba perdido».

–Comentario del Papa Francisco a este pasaje del Evangelio:

Homilía del domingo 31 de julio de 2016 en Cracovia (Jornada Mundial de la Juventud)

Queridos jóvenes: habéis venido a Cracovia para encontraros con Jesús. Y el Evangelio de hoy nos habla precisamente del encuentro entre Jesús y un hombre, Zaqueo, en Jericó (cf. Lc 19,1-10). Allí Jesús no se limita a predicar, o a saludar a alguien, sino que quiere –nos dice el Evangelista– cruzar la ciudad (cf. v. 1). Con otras palabras, Jesús desea acercarse a la vida de cada uno, recorrer nuestro camino hasta el final, para que su vida y la nuestra se encuentren realmente.

Tiene lugar así el encuentro más sorprendente, el encuentro con Zaqueo, jefe de los «publicanos», es decir, de los recaudadores de impuestos. Así que Zaqueo era un rico colaborador de los odiados ocupantes romanos; era un explotador de su pueblo, uno que debido a su mala fama no podía ni siquiera acercarse al Maestro. Sin embargo, el encuentro con Jesús cambió su vida, como sucedió, y cada día puede suceder con cada uno de nosotros. Pero Zaqueo tuvo que superar algunos obstáculos para encontrarse con Jesús. No fue fácil para él, tuvo que superar algunos obstáculos, al menos tres, que también pueden enseñarnos algo a nosotros.

El primero es la baja estatura: Zaqueo no conseguía ver al Maestro,

porque era bajo. También nosotros podemos hoy caer en el peligro de quedarnos lejos de Jesús porque no nos sentimos a la altura, porque tenemos una baja consideración de nosotros mismos. Esta es una gran tentación, que no sólo tiene que ver con la autoestima, sino que afecta también la fe. Porque la fe nos dice que somos «hijos de Dios, pues ¡lo somos!» (1 Jn 3,1): hemos sido creados a su imagen; Jesús hizo suya nuestra humanidad y su corazón nunca se separará de nosotros; el Espíritu Santo quiere habitar en nosotros; estamos llamados a la alegría eterna con Dios. Esta es nuestra «estatura», esta es nuestra identidad espiritual: somos los hijos amados de Dios, siempre. Entendéis entonces que no aceptarse, vivir descontentos y pensar en negativo significa no reconocer nuestra identidad más auténtica: es como darse la vuelta cuando Dios quiere fijar sus ojos en mí; significa querer impedir que se cumpla su sueño en mí. Dios nos ama tal como somos, y no hay pecado, defecto o error que lo haga cambiar de idea. Para Jesús –nos lo muestra el Evangelio–, nadie es inferior y distante, nadie es insignificante, sino que todos somos predilectos e importantes: ¡Tú eres importante! Y Dios cuenta contigo por lo que eres, no por lo que tienes: ante él, nada vale la ropa que llevas o el teléfono móvil que utilizas; no le importa si vas a la moda, le importas tú, tal como eres. A sus ojos, vales, y lo que vales no tiene precio.

Cuando en la vida sucede que apuntamos bajo en vez de a lo alto, nos puede ser de ayuda esta gran verdad: Dios es fiel en su amor, y hasta obstinado. Nos ayudará pensar que nos ama más de lo que nosotros nos amamos, que cree en nosotros más que nosotros mismos, que está siempre de nuestra parte, como el más acérrimo de los «hinchas». Siempre nos espera con esperanza, incluso cuando nos encerramos en nuestras tristezas, rumiando continuamente los males sufridos y el pasado. Pero complacerse en la tristeza no es digno de nuestra estatura espiritual. Es más, es un virus que infecta y paraliza todo, que cierra cualquier puerta, que impide enderezar la vida, que recomience. Dios, sin embargo, es obstinadamente esperanzado: siempre cree que podemos levantarnos y no se resigna a vernos apagados y sin alegría. Es triste ver a un joven sin alegría. Porque somos siempre sus hijos amados. Recordemos esto al comienzo de cada día. Nos hará bien decir todas las mañanas en la oración: «Señor, te doy gracias porque me amas; estoy seguro de que me amas; haz que me enamore de mi vida». No de mis defectos, que hay que corregir, sino de la vida, que es un gran regalo: es el tiempo para amar y ser amado.

Zaqueo tenía un segundo obstáculo en el camino del encuentro con Jesús: la vergüenza paralizante. Sobre esto hemos dicho algo ayer por la tarde. Podemos imaginar lo que sucedió en el corazón de Zaqueo antes de subir a aquella higuera, habrá tenido una lucha afanosa: por un lado, la curiosidad buena de conocer a Jesús; por otro, el riesgo de hacer una figura bochornosa. Zaqueo era un personaje público; sabía que, al intentar subir al árbol, haría el ridículo delante de todos, él, un jefe, un hombre de poder, pero muy odiado. Pero superó la vergüenza, porque la atracción de Jesús era

más fuerte. Habréis experimentado lo que sucede cuando una persona se siente tan atraída por otra que se enamora: entonces sucede que se hacen de buena gana cosas que nunca se habrían hecho. Algo similar ocurrió en el corazón de Zaqueo, cuando sintió que Jesús era de tal manera importante que habría hecho cualquier cosa por él, porque él era el único que podía sacarlo de las arenas movedizas del pecado y de la infelicidad. Y así, la vergüenza paralizante no triunfó: Zaqueo –nos dice el Evangelio– «corrió más adelante», «subió» y luego, cuando Jesús lo llamó, «se dio prisa en bajar» (vv. 4.6.). Se arriesgó y actuó. Esto es también para nosotros el secreto de la alegría: no apagar la buena curiosidad, sino participar, porque la vida no hay que encerrarla en un cajón. Ante Jesús no podemos quedarnos sentados esperando con los brazos cruzados; a él, que nos da la vida, no podemos responderle con un pensamiento o un simple «mensajito».

Queridos jóvenes, no os avergoncéis de llevarle todo, especialmente las debilidades, las dificultades y los pecados, en la confesión: Él sabrá sorprenderos con su perdón y su paz. No tengáis miedo de decirle «sí» con toda la fuerza del corazón, de responder con generosidad, de seguirlo. No os dejéis anestesiar el alma, sino aspirad a la meta del amor hermoso, que exige también renuncia, y un «no» fuerte al doping del éxito a cualquier precio y a la droga de pensar sólo en sí mismo y en la propia comodidad.

Después de la baja estatura y después de la vergüenza paralizante, hay un tercer obstáculo que Zaqueo tuvo que enfrentar, ya no en su interior sino a su alrededor. Es la multitud que murmura, que primero lo bloqueó y luego lo criticó: Jesús no tenía que entrar en su casa, en la casa de un pecador. ¿Qué difícil es acoger realmente a Jesús, qué duro es aceptar a un «Dios, rico en misericordia» (Ef 2,4). Puede que os bloqueen, tratando de haceros creer que Dios es distante, rígido y poco sensible, bueno con los buenos y malo con los malos. En cambio, nuestro Padre «hace salir su sol sobre malos y buenos» (Mt 5,45), y nos invita al valor verdadero: ser más fuertes que el mal amando a todos, incluso a los enemigos. Puede que se rían de vosotros, porque creéis en la fuerza mansa y humilde de la misericordia. No tengáis miedo, pensad en cambio en las palabras de estos días: «Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia» (Mt 5,7). Puede que os juzguen como unos soñadores, porque creéis en una nueva humanidad, que no acepta el odio entre los pueblos, ni ve las fronteras de los países como una barrera y custodia las propias tradiciones sin egoísmo y resentimiento. No os desaniméis: con vuestra sonrisa y vuestros brazos abiertos predicáis la esperanza y sois una bendición para la única familia humana, tan bien representada por vosotros aquí.

Aquel día, la multitud juzgó a Zaqueo, lo miró con desprecio; Jesús, en cambio, hizo lo contrario: levantó los ojos hacia él (v. 5). La mirada de Jesús va más allá de los defectos para ver a la persona; no se detiene en el mal del pasado, sino que divisa el bien en el futuro; no se resigna frente a la cerrazón, sino que busca el camino de la unidad y de la comunión; en medio de todos, no se detiene en las apariencias, sino que mira al corazón. Jesús

mira nuestro corazón, el tuyo, el mío. Con esta mirada de Jesús, podéis hacer surgir una humanidad diferente, sin esperar a que os digan «qué buenos sois», sino buscando el bien por sí mismo, felices de conservar el corazón limpio y de luchar pacíficamente por la honestidad y la justicia. No os detengáis en la superficie de las cosas y desconfiad de las liturgias mundanas de la apariencia, del maquillaje del alma para aparentar mejores. Por el contrario, instalad bien la conexión más estable, la de un corazón que ve y transmite incansablemente el bien. Y esa alegría que habéis recibido gratis de Dios, por favor, dadla gratis (cf. Mt 10,8), porque son muchos los que la esperan. Y la esperan de vosotros.

Escuchemos por último las palabras de Jesús a Zaqueo, que parecen dichas a propósito para nosotros, para cada uno de nosotros: «Date prisa y baja, porque es necesario que hoy me quede en tu casa» (v. 5). «Baja inmediatamente, porque hoy debo quedarme contigo. Ábreme la puerta de tu corazón». Jesús te dirige la misma invitación: «Hoy tengo que alojarme en tu casa». La Jornada Mundial de la Juventud, podríamos decir, comienza hoy y continúa mañana, en casa, porque es allí donde Jesús quiere encontrarnos a partir de ahora. El Señor no quiere quedarse solamente en esta hermosa ciudad o en los recuerdos entrañables, sino que quiere venir a tu casa, vivir tu vida cotidiana: el estudio y los primeros años de trabajo, las amistades y los afectos, los proyectos y los sueños. Cómo le gusta que todo esto se lo llevemos en la oración. Él espera que, entre tantos contactos y chats de cada día, el primer puesto lo ocupe el hilo de oro de la oración. Cuánto desea que su Palabra hable a cada una de tus jornadas, que su Evangelio sea tuyo, y se convierta en tu «navegador» en el camino de la vida.

Jesús, a la vez que te pide entrar en tu casa, como hizo con Zaqueo, te llama por tu nombre. Jesús nos llama a todos por nuestro nombre. Tu nombre es precioso para él. El nombre de Zaqueo evocaba, en la lengua de la época, el recuerdo de Dios. Fiaros del recuerdo de Dios: su memoria no es un «disco duro» que registra y almacena todos nuestros datos, su memoria es un corazón tierno de compasión, que se regocija eliminando definitivamente cualquier vestigio del mal. Procuremos también nosotros ahora imitar la memoria fiel de Dios y custodiar el bien que hemos recibido en estos días. En silencio hagamos memoria de este encuentro, custodiemos el recuerdo de la presencia de Dios y de su Palabra, avivemos en nosotros la voz de Jesús que nos llama por nuestro nombre. Así pues, recemos en silencio, haciendo memoria, dando gracias al Señor que nos ha traído aquí y ha querido encontrarnos.

[Volver al índice](#)

Algunos actos de piedad

Tienes acceso a un devocionario móvil que te puede ayudar para algunos actos de estos días.

<http://www.opusdei.es/dm>

–Para hacer el ofrecimiento de las obras al comenzar y finalizar el día.

–Los cristianos manifestamos nuestra fe y amor hacia la Sagrada Eucaristía. La creencia en estas verdades de nuestra fe ha llevado a la Iglesia a rendir culto de adoración al Santísimo Sacramento. Este culto a la Sagrada Eucaristía lo ha vivido siempre el pueblo cristiano con devociones eucarísticas. En el curso de retiro viviremos algunas:

La **Visita al Santísimo**. Al acabar la comida la haremos en el oratorio.

La **Bendición con el Santísimo**, donde nos arrodillamos en señal de adoración y el sacerdote nos bendice con el Santísimo (ver texto adjunto).

–Para seguir el **Via Crucis**. Son dos palabras latinas cuyo significado podría traducirse como "camino de la cruz". Condenado a muerte y cargado del madero, que había de ser el instrumento de nuestra redención, Jesús hizo este itinerario de dolor desde el pretorio de Pilato hasta el monte Calvario. Hoy, el recuerdo entrañable de estos momentos de la vida de Jesús se ha convertido en oración. El Via Crucis consiste en seguir espiritualmente este mismo trayecto, deteniéndose ante 14 escenas o estaciones para meditar los sufrimientos de Jesucristo y unirse interiormente con Él. Seguiremos los comentarios al Via Crucis que escribió San Josemaría.

Oraciones para después de la comunión

ACTO DE FE

¡Señor mío Jesucristo!, creo que verdaderamente estás dentro de mí con tu Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad, y lo creo más firmemente que si lo viese con mis propios ojos.

ACTO DE ADORACIÓN

¡Oh Jesús mío!, te adoro presente dentro de mí, y me uno a María Santísima, a los Angeles y a los Santos para adorarte como mereces.

ACTO DE ACCION DE GRACIAS

Te doy gracias, Jesús mío, de todo corazón, porque has venido a mi alma. Virgen Santísima, Angel de mi guarda, Angeles y Santos del Cielo, dad por mi gracias a Dios

ORACIÓN A SAN MIGUEL

Arcángel San Miguel, defiéndenos en la lucha, sé nuestro amparo contra la maldad y las asechanzas del demonio. Pedimos suplicantes que Dios lo mantenga bajo su imperio; y tú, Príncipe de la milicia celestial, arroja al infierno con el poder divino, a Satanás y a los otros espíritus malvados, que andan por el mundo tratando de perder a las almas. Amén.

ORACIÓN A JESUCRISTO

Dulcísimo Señor Jesucristo, te ruego que tu Pasión sea virtud que me fortalezca, proteja y defienda; que tus llagas sean comida y bebida que me alimente, calme mi sed y me conforte; que la aspersion de tu sangre lave todos mis delitos, que tu muerte me dé la vida eterna y tu cruz sea mi gloria sempiterna. Que en esto encuentre el alimento, la alegría, la salud y la dulzura de mi corazón. Tu que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén.

ORACIÓN A LA SANTÍSIMA VIRGEN

Oh María, Virgen y Madre Santísima, he recibido a tu Hijo amadísimo, que concebiste en tus immaculadas entrañas, criándolo y alimentándolo con tu pecho, y lo abrazaste amorosamente. Al mismo que te alegraba contemplar y te llenaba de gozo, te lo presento y te lo ofrezco con amor y humildad para que lo abracés, lo quieras con tu corazón y lo ofrezcas como supremo culto de latría a la Santísima Trinidad, por tu honor y por tu gloria, y por mis necesidades y las de todo el mundo. Te ruego, piadosísima Madre, que me alcances el perdón de todos mis pecados y gracia abundante para servirte desde ahora con mayor fidelidad; por último, la gracia de la perseverancia final, para que pueda alabarle contigo por los siglos de los siglos. Amén.

ORACIÓN A SAN JOSÉ

Custodio y padre de vírgenes San José, a cuya fiel custodia fueron encomendadas la misma inocencia Cristo Jesús y la Virgen de las vírgenes María. Por estas dos queridísimas prendas, Jesús y María, te ruego y te suplico me alcances que, preservado de toda impureza, sirva siempre con alma limpia, corazón puro y cuerpo casto a Jesús y a María. Amén.

ADORACIÓN EUCARÍSTICA DE S. JUAN PABLO II

Señor Jesús: Nos presentamos ante ti sabiendo que nos llamas y que nos amas tal como somos. "Tú tienes palabras de vida eterna y nosotros hemos creído y conocido que tú eres el Hijo de Dios" (Jn 6, 69). Tu presencia en la Eucaristía ha comenzado con el sacrificio de la última cena y continúa como comunión y donación de todo lo que eres. Aumenta nuestra fe.

Por medio de ti y en el Espíritu Santo que nos comunicas, queremos llegar al Padre para decirle nuestro sí unido al tuyo. Contigo ya podemos

decir: Padre nuestro. Siguiéndote a ti, "camino, verdad y vida", queremos penetrar en el aparente "silencio" y "ausencia" de Dios; rasgando la nube del Tabor para escuchar la voz del Padre que nos dice: "Este es mi Hijo amado, en quien tengo mi complacencia: Escuchadlo" (Mt 17, 5).

Con esta fe, hecha de escucha contemplativa, sabremos iluminar nuestras situaciones personales, así como los diversos sectores de la vida familiar y social. Tú eres nuestra esperanza, nuestra paz, nuestro mediador, hermano y amigo. Nuestro corazón se llena de gozo y de esperanza al saber que vives "siempre intercediendo por nosotros" (Hb 7, 25).

Nuestra esperanza se traduce en confianza, gozo de Pascua y camino apresurado contigo hacia el Padre. Queremos sentir como tú y valorar las cosas como las valoras tú. Porque tú eres el centro, el principio y el fin de todo. Apoyados en esta esperanza, queremos infundir en el mundo esta escala de valores evangélicos por la que Dios y sus dones salvíficos ocupan el primer lugar en el corazón y en las actitudes de la vida concreta.

ORACIÓN UNIVERSAL

Creo en Ti, Señor, pero ayúdame a creer con más firmeza; espero en Ti, pero ayúdame a esperar con más confianza; te amo, Señor, pero ayúdame a amarte más ardientemente; estoy arrepentido, pero ayúdame a tener mayor dolor.

Te adoro, Señor, porque eres mi creador y te anhele porque eres mi último fin; te alabo porque no te cansas de hacerme el bien y me refugio en Ti, porque eres mi protector.

Que tu sabiduría, Señor, me dirija y tu justicia me reprima; que tu misericordia me consuele y tu poder me defienda.

Te ofrezco, Señor mis pensamientos, para que se dirijan a Ti; te ofrezco mis palabras, para que hablen de Ti; te ofrezco mis obras, para que todo lo haga por Ti; te ofrezco mis penas, para que las sufra por Ti.

Todo aquello que quieres Tú, Señor, lo quiero yo, precisamente porque lo quieres Tú, quiero como lo quieras Tú y durante todo el tiempo que lo quieras Tú.

Te pido, Señor, que ilumines mi entendimiento, que inflames mi voluntad, que purifiques mi corazón y santifiques mi alma.

Ayúdame a apartarme de mis pasadas iniquidades, a rechazar las tentaciones futuras, a vencer mis inclinaciones al mal y a cultivar las virtudes necesarias.

Concédeme, Dios de bondad, amor a Ti, odio a mí, celo por el prójimo, y desprecio a lo mundano.

Dame tu gracia para ser obediente con mis superiores, ser comprensivo con mis inferiores, saber aconsejar a mis amigos y perdonar a mis enemigos.

Que venza la sensualidad con la mortificación, con generosidad la avaricia, con bondad la ira; con fervor la tibieza.

Que sepa yo tener prudencia, Señor, al aconsejar, valor frente a los peligros, paciencia en las dificultades, humildad en la prosperidad.

Concédeme, Señor, atención al orar, sobriedad al comer, responsabilidad en mi trabajo y firmeza en mis propósitos.

Ayúdame a conservar la pureza de alma, a ser modesto en mis actitudes, ejemplar en mis conversaciones y a llevar una vida ordenada.

Concédeme tu ayuda para dominar mis instintos, para fomentar en mí tu vida de gracia, para cumplir tus mandamientos y obtener la salvación.

Enséñame, Señor, a comprender la pequeñez de lo terreno, la grandeza de lo divino, la brevedad de esta vida y la eternidad de la futura.

Concédeme, Señor, una buena preparación para la muerte y un santo temor al juicio, para librarme del infierno y alcanzar el paraíso.

Por Cristo nuestro Señor. Amén.

Para rezar el Santo Rosario

V/ Viva Jesús Sacramentado.

R/ Viva y de todos sea amado.

Padre nuestro... Ave María... Gloria...

(tres veces)

Comunión espiritual: Yo quisiera, Señor, recibiros con aquella pureza, humildad y devoción con que os recibí vuestra Santísima Madre; con el espíritu y fervor de los santos.

Por la señal...

Señor mío Jesucristo...

V/ Abre, Señor mis labios. R/Y mi boca cantará tus alabanzas.

V/ Ven, oh Señor, en mi ayuda. R/ Señor, date prisa en socorrerme.

V/ Gloria al Padre...

Misterios Gozosos (lunes y sábados):

1º- La Encarnación del Señor.

2º- La Visitación de Nuestra Señora a su prima Santa Isabel.

3º- El Nacimiento del Hijo de Dios.

4º- La Purificación de Ntra. Señora.

5º- El Niño perdido y hallado en el Templo.

Misterios Luminosos (jueves):

1º- El Bautismo del Señor.

2º- Las bodas de Caná.

3º- El anuncio del Reino de Dios.

4º- La Transfiguración.

5º- La institución de la Eucaristía.

Misterios Dolorosos (martes y viernes):

- 1º- La Oración del Huerto.
- 2º- La Flagelación del Señor.
- 3º- La Coronación de espinas.
- 4º- La Cruz auestas.
- 5º- Jesús muere en la Cruz.

Misterios Gloriosos (miércoles y domingo):

- 1º- La Resurrección del Señor.
- 2º- La Ascensión del Señor.
- 3º- La Venida del Espíritu Santo.
- 4º- La Asunción de Nuestra Señora.
- 5º- La Coronación de María Santísima

Al terminar los cinco misterios, se reza:

Dios te salve, María, Hija de Dios Padre, llena eres de gracia...

Dios te salve, María, Madre de Dios Hijo, llena eres de gracia...

Dios te salve, María, Esposa de Dios Espíritu Santo, llena eres de gracia..

Letanías

- V/. Señor, ten piedad.
R/. Señor, ten piedad.
V/. Cristo, ten piedad.
R/. Cristo, ten piedad.
V/. Señor, ten piedad.
R/. Señor, ten piedad.
V/. Cristo, óyenos.
R/. Cristo, óyenos.
V/. Cristo, escúchanos.
R/. Cristo, escúchanos.
V/. Dios Padre celestial.
R/. Ten misericordia de nosotros.
V/. Dios Hijo, Redentor del mundo.
R/. Ten misericordia de nosotros.
V/. Dios Espíritu Santo.
R/. Ten misericordia de nosotros.
V/. Trinidad Santa, un solo Dios.
R/. Ten misericordia de nosotros.

- V/. Santa María.
R/. Ruega por nosotros
Santa Madre de Dios.
Santa Virgen de las vírgenes.
Madre de Cristo.

Madre de la Iglesia.
Madre de la divina gracia.
Madre purísima.
Madre castísima.
Madre virginal.
Madre sin corrupción.
Madre inmaculada.
Madre amable.
Madre admirable.
Madre del buen consejo
Madre del Creador.
Madre del Salvador.
Virgen prudentísima.
Virgen digna de veneración.
Virgen digna de alabanza.
Virgen poderosa.
Virgen clemente.
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 alianza.
Puerta del cielo.
Estrella de la mañana.
Salud de los enfermos.
Refugio de los pecadores
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
Reina concebida sin pecado original.
Reina elevada al cielo.

Reina del santísimo rosario.
Reina de la familia.
Reina de la paz.
V/. Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo
R/. Perdónanos, Señor
V/. Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo
R/. Escúchanos, Señor.
V/. Cordero de Dios, que quitas el pecado del mundo
R/. Ten misericordia de nosotros

Bajo tu amparo nos acogemos Santa Madre de Dios, no desprecies las súplicas que te presentamos en nuestras necesidades, antes bien, líbranos siempre de todos los peligros, Virgen gloriosa y bendita.

V/. Ruega por nosotros Santa Madre de Dios

R/. Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Ntro. Señor Jesucristo, Amen.

Oremos:

Te rogamos Señor, que derrames tu gracia en nuestras almas para que los que por anuncio del Ángel hemos conocido la Encarnación de tu hijo Jesucristo por su pasión y su Cruz seamos llevados a la gloria de la Resurrección por el mismo Cristo nuestro Señor. R/. Amén.

Por las necesidades de la Iglesia y del Estado.

Padre nuestro... Ave María... Gloria...

Por el Obispo de ésta Diócesis

Padre nuestro... Ave María... Gloria...

Por las benditas ánimas del Purgatorio.

Padre nuestro... Ave María... Descansen en paz. R/. Amén

Exposición y bendición con el Santísimo Sacramento

Al exponer el Santísimo se puede cantar un cántico, p.e. Pange, lingua.

–Pange, lingua, gloriósi
córporis mystérium,
sanguisque pretiósi,
quem in mundi prétium
fructus ventris generósi
Rex effúdit géntium.

–*Canta, lengua, el misterio del cuerpo glorioso y de la sangre preciosa*

que el Rey de las naciones, fruto de un vientre generoso, derramó como rescate del mundo.

Se puede leer entonces algún pasaje del Evangelio, hacer un rato de oración en silencio, y rezar tres veces la estación a Jesús Sacramentado.

Después se puede cantar un cántico, por ejemplo Tantum ergo Sacramentum.

–Tantum ergo sacraméntum venerémur cernui,et antiqum documéntum novo cedat rítui; praestet fides supleméntum sensuum deféctui. Genitóri Genitóque laus et iubilátio, salus, honor, virtus quoque sit et benedictio; procedénti ab utróque compar sit laudátio. Amen.

–Veneremos, pues, Inclínados tan gran Sacramento; y la antigua figura ceda el puesto al nuevo rito; la fe supla la incapacidad de los sentidos.

Al Padre y al Hijo sean dadas alabanza y júbilo, salud, honor, poder y bendición; una gloria igual sea dada al que de uno y de otro procede. Amen.

El ministro imparte la bendición. Después reza las alabanzas de desagravio

- Bendito sea Dios.
- Bendito sea su santo Nombre
- Bendito sea Jesucristo, verdadero Dios y verdadero Hombre
- Bendito sea el Nombre de Jesús
- Bendito sea su Sacratísimo Corazón
- Bendita sea su Preciosísima Sangre
- Bendito sea Jesús en el Santísimo Sacramento del Altar
- Bendito sea el Espíritu Santo Paráclito
- Bendita sea la excelsa Madre de Dios, María Santísima
- Bendita sea su Santa e Inmaculada Concepción
- Bendita sea su gloriosa Asunción
- Bendito sea el nombre de María, Virgen y Madre
- Bendito sea San José, su castísimo Esposo
- Bendito sea Dios en sus Ángeles y en sus Santos

El ministro reserva el Santísimo. Se puede cantar Laudate Dominum omnes gentes, Cantemos al Amor de los amores u otro cántico.

–Laudáte Dóminum omnes gentes, laudáte eum, omnes pópuli, quóniam confirmáta est super nos misericórdia eius, et véritas Dómini manet in aetérnum.

Glória Patri, et Fílio, et Spirítui Sancto; sicut erat in princípío, et nunc, et semper, et in saecula saeculórum. Amen.

–Alabad al Señor todas las naciones, alabadle todos los pueblos. Porque su misericordia ha sido confirmada sobre nosotros y la verdad del Señor permanece para siempre.

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.

Cómo rezar el Via Crucis

Comenzar con la oración introductoria.

Después del enunciado de cada una de las estaciones se puede decir:

V/ Te adoramos, Cristo, y te bendecimos.

R/ Porque con tu santa cruz redimiste al mundo

Después se suele rezar un **Padrenuestro y un Avemaría**. Finalmente, podemos decir:

V/ Señor pequé.

R/ Tened piedad y misericordia de mi.

Al finalizar se puede leer la oración de aceptación de la muerte.

[Volver al índice](#)

Sugerencias bibliográficas para ampliar

–Oración y vida contemplativa:

Catecismo de la Iglesia Católica: 4ª parte, nº 2558-2865.

Orar. San Josemaría Escrivá de Balaguer. Su mensaje espiritual.
Edit. Planeta. Pag. 65-92.

Camino, Surco o Forja, San Josemaría Escrivá de Balaguer capítulos Oración y Lucha.

Es Cristo que pasa. San Josemaría Escrivá de Balaguer . Homilía: "La Ascensión del Señor" (nº. 117-126).

Vida de Jesús. Francisco Fernández Carvajal.

La señal de la Cruz. Juan Luis Lorda.

La agonía de Cristo. Santo Tomás Moro.

Jesús de Nazaret. J.Ratzinger. Capítulo: "La Oración del Señor"

Amigos de Dios. San Josemaría Escrivá de Balaguer. Homilías:

"El trato con Dios" (nº. 142-153)

"Vida de oración" (nº. 238-256)

"Hacia la santidad" (nº. 294-316)

–Tecnologías digitales y vida cristiana:

[1.Nuevas tecnologías y coherencia cristiana](#)

2. [Cultivar la interioridad en la era digital](#)

3. [Del contacto virtual a las relaciones personales](#)

4. [Educar en las nuevas tecnologías](#)

5. [Como navegar de manera segura en los océanos digitales](#)

–Noviazgo y familia:

Es Cristo que pasa. San Josemaría Escrivá de Balaguer. Homilía: "El matrimonio, vocación cristiana" (nº. 22-30).

Amor y desamor. La pureza liberadora. Guillaume Derville.

Amoris laetitia. Papa Francisco.

Amor humano y vida cristiana:

[1. Noviazgo y vida cristiana](#)

2. [Sentido del noviazgo: conocerse, tratarse, respetarse](#)

3. [Enamoramiento: el papel de los sentimientos y las pasiones](#)
(1)
4. [Enamoramiento: para proteger el amor y mantenerlo joven](#)
(2)
5. [Noviazgo y matrimonio: ¿cómo acertar con la persona?](#)
6. [El misterio del matrimonio](#)
7. [El matrimonio: una vocación y un camino divino](#)
8. [El amor matrimonial, como proyecto y tarea común](#)
9. [Los primeros años de vida matrimonial](#)
10. Ambiente de hogar, escuela de amor
11. [Hacer hogar: una tarea común que da sentido al trabajo](#)
12. [Trabajo y familia: pautas para conciliar](#)
13. [Fortalecer el amor: el valor de las dificultades](#)
14. [Amor conyugal](#)
15. [La intimidad en el matrimonio: felicidad para los esposos y apertura a la vida](#)
(1)
16. [La intimidad en el matrimonio: felicidad para los esposos y apertura a la vida](#)
(2)
17. [Amor conyugal y vida de piedad](#)
18. [El bien de los hijos: la paternidad responsable](#)
(1)
19. [El bien de los hijos: la paternidad responsable](#)
(2)
20. [El matrimonio y el paso del tiempo](#)

<http://opusdei.es/es-es/article/libro-amor-humano-y-vida-cristiana/>

–Trabajo:

Es Cristo que pasa. San Josemaría Escrivá de Balaguer. Homilía: "En el taller de José" (nº. 39-56).

Amigos de Dios. San Josemaría Escrivá de Balaguer. Homilía: "Trabajo de Dios" (nº. 55-72).

Textos para meditar sobre el trabajo: libro electrónico en: <http://opusdei.org/es/article/trabajar-bien-trabajar-por-amor/>

–Apostolado. Misión apostólica en la sociedad:

Amigos de Dios. San Josemaría Escrivá de Balaguer. Homilía: "Para que todos se salven" (nº. 256-273).

Es Cristo que pasa. San Josemaría Escrivá de Balaguer. Homilía: "Cristo Rey" (nº. 179-187).

Transformación del mundo. Martin Rhonheimer. Capítulo III y IV.

La alegría del Evangelio. Papa Francisco

<http://www.opusdei.es/es-es/article/libros-electronicos-para-descargar/#EvangeliiGaudium>

Homilias de la Jornada Mundial de la Juventud 2016. Papa Francisco.
<http://www.opusdei.es/es-es/article/papa-francisco-jornada-mundial-de-la-juventud-cracovia/>

–La Misericordia de Dios. Papa Francisco

<http://www.opusdei.es/es-es/article/libro-electronico-jubileo-misericordia/>

<http://www.opusdei.org/es/article/libro-electronico-la-ternura-de-dios/>

–Personalidad:

El recto amor de si mismo

<http://www.opusdei.es/es-es/document/el-recto-amor-de-si-mismo/>

Protagonistas de nuestra vida

<http://www.opusdei.es/es-es/document/protagonistas-de-nuestra-vida/>

–Algunos libros para descargar gratuitamente:

<http://www.opusdei.es/es-es/article/libros-electronicos-para-descargar/>

[Volver al índice](#)