

# DIARIO ESPIRITUAL



PSALM 25:21

21 May integrity and uprightness preserve me,  
for I wait for you.

22 Redeem Israel, O God,  
out of all his troubles.

I Will Bless the Lord

Of DAVID.

26 "Vindicate me, O LORD,

and I have 'walked in my integrity,

and I have 'trusted in the LORD without wavering.

2 "Prove me, O LORD, and try me;

test my heart and "my mind."

3 For your "steadfast love is before my eyes,

and I "walk in your "faithfulness.

4 I do not "sit with men of "falsehood,

nor do I consort with hypocrites,

and I will not sit with the wicked.

5 I "hate the assembly of evildoers,

and I will not sit with the wicked.

6 I "wash my hands in innocence

and go around your altar, O LORD,

7 proclaiming thanksgiving aloud,

and telling all your "wondrous deeds.

8 O LORD, I "love the habitation of your house

and the place where your glory dwells.

9 "Do not sweep my soul away with sinners,

nor my life with bloodthirsty men,

whose hands are evil devices,

whose right hands are full of "bribes.

10 "Walk in my integrity;

11 "Teach me

and lead me

because

12 "Give me

for

13 "I b

T

552

553

# CONTE NIDO

- 03 ORACIONES DURANTE EL DÍA**
- 11 ORACIONES MARIANAS**
- 19 MISTERIOS DEL ROSARIO**
- 23 MEDITANDO LA PALABRA**
- 28 VISITA AL SANTÍSIMO SACRAMENTO**
- 33 ORACIONES PARA LA SANTA MISA**

- 37 ORACIONES PARA DIVERSAS SITUACIONES**
- 44 SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN**
- 49 PARA APRENDER UN POCO MÁS...**



“Tendré una capilla  
fabricada en medio de  
mí corazón y en ella, día  
y noche, adoraré a Dios  
con un culto espiritual”

SAN ANTONIO MARÍA CLARET



## **ORACIÓN POR LA MAÑANA**

Abre, Señor, mi boca para bendecir tu santo nombre; limpia mi corazón de todos los pensamientos vanos, perversos y ajenos; ilumina mi entendimiento y enciende mi sentimiento para que, digna, atenta y devotamente pueda recitar este Oficio, y merezca ser escuchado en la presencia de tu Divina Majestad. Por Cristo nuestro Señor.

**Amén**

## **INVOCACIÓN AL ESPÍRITU SANTO**

Ven Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles, enciende en ellos el fuego de tu amor, envía Señor tu Espíritu:

**R:** Y hará nuevas todas las cosas.

*\*Repetir esta oración tres veces*



# OFRECIMIENTO DIARIO A JESÚS

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.**

## CONSAGRACIÓN A JESÚS

*San Ignacio de Loyola*

Toma, Señor, y recibe toda mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad. Todo mi haber y mi poseer, Vos me lo diste, a Vos, Señor, lo torno. Todo es tuyo. Dispón de todo según Tu voluntad, dame tu amor y gracia que ésta me basta. **Amén.**



# ORACIÓN DEL MEDIODÍA

## ÁNGELUS:

*Se reza fuera del tiempo pascual*

**El ángel del Señor anunció a María.**

**R:** Y concibió por obra y gracia del Espíritu Santo.

Dios te salve María...

**He aquí la esclava del Señor.**

**R:** Hágase en mí según tu palabra.

Dios te salve María...

**Y el Verbo de Dios se hizo carne.**

**R:** Y habitó entre nosotros.

Dios te salve María...

Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios.

**R:** Para que seamos dignos de alcanzar las promesas y gracias de Nuestro Señor Jesucristo.

Amén.

**Oración:** Derrama, Señor tu gracia en nuestros corazones, para que cuantos hemos conocido por el anuncio del ángel la Encarnación de tu Hijo Jesucristo, por los méritos de su Pasión y de su Cruz alcancemos la gloria de su Resurrección. Por Jesucristo, Nuestro Señor. Amén.



## ORACIÓN DE LA TARDE

Cuánto me has amado, ¡Dios mío! ¡Cuánto has hecho para que yo te ame, ¡Dios mío! ¡Cuánto has deseado y sigues deseando que yo te ame! Aquí estoy, Dios mío, aquí estoy. Mi corazón está dispuesto. No me niego a nada que pueda probarte mi amor. ¿Qué quieres que haga? ¡Aquí estoy!

## ORACIÓN DE LA NOCHE

### Antífona:

*Sálvanos, Señor mientras estamos despiertos,  
guárdanos cuando dormimos para que  
velemos con Cristo y descansemos en paz.*

**Oración:** A ti Señor del universo, en esta noche suplicamos, que venga tu bondad de padre a bendecir nuestro descanso. Mientras el cuerpo reposa, vigila el corazón amante y con la luz de tu palabra nuestra oración sea constante. Por este día que nos diste a ti Dios Padre damos gracias, a Jesucristo Señor nuestro y al que conserva nuestras almas.

**Amén.**



## **PADRE NUESTRO**

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.**

## **AVE MARÍA**

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

## **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**

## **ÁNGEL DE LA GUARDA**

Ángel de la guarda, dulce compañía, no me desampares, ni de noche ni de día. Si me desamparas, ¡qué será de mí! Ángel de la guarda, ruega a Dios por mí. **Amén.**



# **SAN MIGUEL ARCÁNGEL**

San Miguel Arcángel, defiéndenos en la batalla. Sé nuestro amparo contra la perversidad y asechanzas del demonio. Reprímale, Dios, pedimos suplicantes, y tú príncipe de la milicia celestial arroja al infierno con el divino poder a Satanás y a los demás espíritus malignos que andan dispersos por el mundo para la perdición de las almas. **Amén.**

## **CREDO**

Creo en Dios, Padre Todopoderoso, creador del cielo y de la tierra. Creo en Jesucristo su único Hijo Nuestro Señor, que fue concebido por obra y gracia del Espíritu Santo. Nació de Santa María Virgen, padeció bajo el poder de Poncio Pilato, fue crucificado, muerto y sepultado, descendió a los infiernos, al tercer día resucitó de entre los muertos, subió a los cielos y está sentado a la derecha de Dios Padre, todopoderoso. Desde allí ha de venir a juzgar a vivos y muertos. Creo en el Espíritu Santo, la Santa Iglesia Católica, la comunión de los santos, el perdón de los pecados, la resurrección de la carne y la vida eterna. **Amén.**



## ORACIONES MARIANAS



*"A quien Dios quiere  
hacer muy santo,  
lo hace devoto de la  
Virgen María".*

SAN LUIS MARÍA GRIGNON DE MONFORT



# REGINA COELI

*Se reza en tiempo pascual*

Reina del cielo, alégrate, aleluya.

R: Porque el Señor, a quien has llevado en tu vientre, aleluya.

Ha resucitado según su palabra, aleluya.

R: Ruega al Señor por nosotros, aleluya.

Goza y alégrate, Virgen María, aleluya.

R: Porque en verdad ha resucitado el Señor, aleluya.

**Oremos:** Oh Dios, que, por la resurrección de Tu Hijo, Nuestro Señor Jesucristo, has llenado el mundo de alegría, concédenos, por intercesión de su Madre, la Virgen María, llegar a los gozos eternos. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén.



## ACORDAOS

Acordaos ¡Oh, piadosa Virgen María! que jamás se ha oído decir que ninguno de los que han acudido a tu protección, implorando tu auxilio, haya sido desamparado. Animado por esta confianza, a Vos acudo, Madre, Virgen de las vírgenes, y gimiendo bajo el peso de mis pecados me atrevo a comparecer ante Vos. Madre de Dios, no desprecies mis súplicas, antes bien, escúchalas y acógelas benignamente. **Amén.**

## BAJO TU AMPARO

Bajo tu amparo nos acogemos, Santa Madre de Dios, no desprecies las súplicas que te dirigimos en nuestras necesidades, antes bien, líbranos siempre de todos los peligros, oh, Virgen gloriosa y bendita. Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios. Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Nuestro Señor Jesucristo. **Amén.**



## SALVE

Dios te salve, Reina y Madre de misericordia, vida y 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 esos tus ojos misericordiosos y, después de este destierro, muéstranos a Jesús, fruto bendito de tu vientre. ¡Oh clementísima! ¡Oh piadosa! ¡Oh, dulce Virgen María! Ruega por nosotros Santa Madre de Dios, para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Nuestro Señor Jesucristo. **Amén.**

## OFRECIMIENTO A LA VIRGEN

¡Oh, Señora mía! ¡Oh, Madre mía! Yo me ofrezco enteramente a ti y en prueba de mi filial afecto te consagro en este día, mis ojos, mis oídos, mi lengua, mi corazón; en una palabra, todo mi ser. Ya que soy todo tuyo Oh Madre de bondad, guárdame y defiéndeme como a pertenencia y posesión tuya. **Amén.**



## **BENDITA SEA TU PUREZA**

Bendita sea tu pureza y eternamente lo sea, pues todo un Dios se recrea en tan graciosa belleza. A ti, celestial Princesa, Virgen sagrada María, yo te ofrezco en este día alma, vida y corazón. Mírame con compasión, no me dejes, Madre mía morir sin tu santa bendición. **Amén.**

## **CONSAGRACIÓN AL INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA**

Oh Corazón Inmaculado de María, lleno de bondad, muéstranos tu amor por nosotros. Haz que la llama de tu Corazón, oh María, descienda sobre todos los hombres. Nosotros te amamos inmensamente. Imprime el amor verdadero en nuestros corazones. Haz que nuestros corazones tengan un deseo continuo de Ti. Oh María, dulce y humilde de corazón, acuérdate de nosotros cuando estemos en pecado. Tú sabes que todos los hombres pecan. Por medio de tu Corazón Inmaculado y materno, haz que seamos sanados de toda enfermedad espiritual. Haznos capaces de contemplar la bondad de tu Corazón maternal, a fin de que podamos convertirnos por la llama de tu Corazón. **Amén.**



# MADRE YO CONFÍO EN TÍ...

¿Por qué te agitas y confundes antes los problemas de la vida? Déjame el cuidado de todas tus cosas y todo te saldrá mejor. Cuando te abandones en mí de todo corazón todo se resolverá con tranquilidad según los designios de mi Hijo. No te desesperes, no me dirijas una oración agitada, como si quisieras exigirme el cumplimiento de tus deseos. Cierra los ojos y dime con calma: **Madre yo confío en ti.**

Evita las preocupaciones y angustias y los pensamientos sobre lo que pueda suceder después. No estropees mis planes queriéndome imponer tus ideas. Déjame a mí ser tu Madre y actuar con libertad. Abandónate confiadamente en mí. Reposa en mí y deposita en mis manos tu futuro. Dime frecuentemente: **Madre yo confío en ti.**

Lo que más daño te hace es tu razonamiento, tus propias ideas y querer resolver las cosas a tu manera. Cuando me dices: Madre yo confío en ti, no seas como el paciente que pide al médico que lo cure pero le sugiere el modo de hacerlo. Déjate llevar en mis brazos maternales, no tengas miedo: Yo te amo. Si crees que las cosas empeoran o complican a pesar de tu oración, sigue aún confiando, cierra los ojos del alma y confía aún más. Continúa diciéndome a toda hora: **Madre yo confío en ti.**



Necesito tener las manos libres para obrar. No me las ates con tus preocupaciones infantiles. El enemigo no quiere sino eso: agitarte, angustiarte y quitarte la paz. Confía en mí, reposa en mí, abandonándote en mí. Yo consigo de mi Hijo los milagros en proporción del abandono y la confianza que tú tengas en mí. Así que no te preocupes, confíame todas tus angustias y quédate tranquilo, sólo dime a toda hora: Madre yo confío en ti. Vas a ver luego los milagros, te los estoy prometiendo porque soy tu Madre y te Amo.



**¡Si supieras  
cuánto  
TE AMO llorarías  
de alegría!**



## MISTERIOS DEL ROSARIO

*"Un cristiano sin  
Rosario, es un  
soldado sin armas".*

 SAN MIGUEL FEBRES



# **MISTERIOS GOZOSOS**

*Lunes y sábados*

- 1- El Anuncio del Ángel a María.
- 2- La Visitación de María a su prima Isabel.
- 3- El Nacimiento de Jesús.
- 4- La Presentación de Jesús en el Templo.
- 5- Jesús Perdido y Hallado en el templo.

# **MISTERIOS DOLOROSOS**

*Martes y viernes*

- 1- La oración de Nuestro Señor en el Huerto de Getsemaní.
- 2- La Flagelación del Señor.
- 3- La Coronación de espinas.
- 4- El Camino del Monte Calvario cargando la Cruz.
- 5- La Crucifixión y Muerte de Nuestro Señor.



# **MISTERIOS GLORIOSOS**

*Miércoles y domingo*

- 1- La Resurrección del Señor.
- 2- La Ascensión del Señor.
- 3- La Venida del Espíritu Santo.
- 4- La Asunción de Nuestra Señora a los Cielos.
- 5- La Coronación de la Santísima Virgen María como reina y madre de todo lo creado.

# **MISTERIOS LUMINOSOS**

*Jueves*

- 1- El Bautismo de Jesús en el Jordán.
- 2- Las Bodas de Caná.
- 3- El Anuncio del Reino de Dios invitando a la conversión.
- 4- La Transfiguración.
- 5- La Institución de la Eucaristía.





*"Ciertamente, la palabra de Dios  
es viva y poderosa, y más  
cortante que cualquier espada de  
dos filos. Penetra hasta lo más  
profundo del alma y del espíritu,  
y profundo del alma y del espíritu,  
hasta la médula de los huesos, y  
juzga los pensamientos y las  
intenciones del corazón."*

HEBREOS 4:12



## LECTIO DIVINA

Papa Francisco, **Evangelii Gaudium**, (152-153)

Hay una forma concreta de escuchar lo que el Señor nos quiere decir en su Palabra y de dejarnos transformar por el Espíritu. Es lo que llamamos «lectio divina». Consiste en la lectura de la Palabra de Dios en un momento de oración para permitirle que nos ilumine y nos renueve. La lectura espiritual de un texto debe partir de su sentido literal. De otra manera, uno fácilmente le hará decir a ese texto lo que le conviene, lo que le sirva para confirmar sus propias decisiones, lo que se adapta a sus propios esquemas mentales. Esto, en definitiva, será utilizar algo sagrado para el propio beneficio y trasladar esa confusión al Pueblo de Dios. Nunca hay que olvidar que a veces «*el mismo Satanás se disfrazá de ángel de luz*» (2 Co 11,14).



## ¿CÓMO SE HACE?

En la presencia de Dios: en una lectura reposada del texto, es bueno preguntar, por ejemplo: «Señor, ¿qué me dice a mí este texto? ¿Qué quieres cambiar de mi vida con este mensaje? ¿Qué me molesta en este texto? ¿Por qué esto no me interesa?», o bien: «¿Qué me agrada? ¿Qué me estimula de esta Palabra? ¿Qué me atrae? ¿Por qué me atrae?». Cuando uno intenta escuchar al Señor, suele haber tentaciones. Una de ellas es simplemente sentirse molesto o abrumado y cerrarse; otra tentación muy común es comenzar a pensar lo que el texto dice a otros, para evitar aplicarlo a la propia vida. También sucede que uno comienza a buscar excusas que le permitan diluir el mensaje específico de un texto. Otras veces pensamos que Dios nos exige una decisión demasiado grande, que no estamos todavía en condiciones de tomar. Esto lleva a muchas personas a perder el gozo en su encuentro con la Palabra, pero sería olvidar que nadie es más paciente que el Padre Dios, que nadie comprende y espera como Él. Invita siempre a dar un paso más, pero no exige una respuesta plena si todavía no hemos recorrido el camino que la hace posible. Simplemente quiere que miremos con sinceridad la propia existencia y la presentemos sin mentiras ante sus ojos, que estemos dispuestos a seguir creciendo, y que le pidamos a Él lo que todavía no podemos lograr.



## ORACIÓN INICIAL

Señor, porque confío en Tu infinita misericordia me presento indignamente ante Ti, confío en que estás presente en este lugar, conmigo y en mí. Te adoro con todo mi corazón y no deseo otra cosa que cumplir Tu voluntad. Envía tu Espíritu para que en esta oración puedan mis ojos leer Tu Palabra para encontrar Verdad y Vida, mis oídos escuchar Tu voz para no perderme nunca, y en mi corazón guardar tus enseñanzas para poder obrar conforme a Tus planes. **Amén.**

## ORACIÓN FINAL

Señor y Dios mío: te doy gracias por los buenos pensamientos, afectos y propósitos que me has inspirado en este rato de oración. Te los ofrezco a tu mayor gloria, y te pido gracia eficaz para ponerlos en práctica. Que pueda cumplir en todas las cosas tu Santa Voluntad. **Amén.**



## VISITA AL SANTÍSIMO SACRAMENTO

*"Ahi lo tienes: es Rey de  
Reyes y Señor de Señores.  
Está escondido en el Pan.  
Se humilló hasta esos  
extremos por amor a tí".*

SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER



## BENDITO Y ALABADO

Bendito y alabado sea Jesús en el Santísimo Sacramento del Altar.

R: Sea por siempre bendito y alabado.

Gloria...

Jesús, creo firmemente que estás aquí, que me ves, que me oyes. Te adoro con profunda reverencia, Te pido sincero perdón de mis pecados, y la gracia para hacer con fruto este rato de encuentro contigo.

Madre mía Inmaculada, San José mi padre y señor, ángeles custodios: rueguen por nosotros.

## 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 maligno enemigo, 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.**



# ORACIÓN A JESÚS SACRAMENTADO

Señor Jesús, Dios verdadero aquí oculto, escúchame, te lo suplico. Concédeme que tu Voluntad Divina sea la aspiración suprema de mi vida; que con prudencia la busque, con claridad la conozca y con perfección la cumpla. Muéstrame tus caminos, indícame tus senderos. Descúbreme tus designios sobre mí, y haz que me conforme plenamente con ellos para la salvación eterna de mi alma. Hazme, oh, Señor, firme y constante en todas las circunstancias de la vida; que ni la prosperidad me enorgullezca vanamente, ni me abata en la adversidad; que nunca me complazca en algo, si no me une a ti; que a nadie busque complacer, fuera de ti; que solo tema ofenderte a ti, Señor. Vuélveme innecesario todo lo transitorio, a fin de que sólo ame lo que es tuyo, y a ti, sobre todo, Dios mío. Haz que no busque ningún goce que no venga de ti, ni que pueda desear otra cosa fuera de ti. Que todo trabajo realizado por ti me sea dichoso, pesado todo descanso que no se motive en ti. Concédeme, Señor Jesús, que a cada instante pueda con fervor elevar a ti mi alma; que mi vida entera no sea sino un acto de amor; que mire como muerta cualquier obra no encaminada a honrarte; que mis acciones no sean fruto de la rutina, sino que todas las refiera a ti mi fe. Hazme humilde sin afectación; alegre sin disipación; magnánimo en las tristezas; apacible en la austeridad.



Haz que sincero y sin doblez; que a ti tema sin desesperar y en ti espere sin presunción; que sea puro y sin mancha; que corrija sin indignación, ame sin falsas apariencias, edifique de palabra y con el ejemplo sin ostentación, obedezca sin réplica y sufra sin queja. Concédeme también, Jesús, un corazón vigilante, que ningún pensamiento vano aleje de ti; un corazón noble, que ningún afecto indigno rebaje; un corazón recto, que ninguna maldad desvíe; un corazón fuerte que ninguna pasión esclavice; un corazón generoso para servir. Haz que mi espíritu te conozca; que con ardor te busque y con seguridad te encuentre; que mis conversaciones sean conformes a tu Divina Voluntad; que con tranquilidad y dulzura persevere en tu esperanza y finalmente, dichoso y confiado, logre poseerte para siempre. Haz que la penitencia me una a ti en la participación de tus dolores y de tu Cruz; que la Gracia me asegure la posesión de tus dones en los caminos del destierro; que las delicias de tu gloria colmen mis anhelos en la paz inalterable de la patria celestial. **Amén.**



A photograph of a person's hands clasped in prayer, resting on a silver chalice and paten. The chalice is ornate with intricate patterns. The background is softly blurred.

# ORACIONES PARA LA SANTA MISA

*"La Eucaristía es la fuente y,  
al mismo tiempo, la cumbre de  
toda la evangelización, puesto  
que su objetivo es la comunión  
de los hombres con Cristo y, en  
Él, con el Padre y con el  
Espíritu Santo"*

CONCILIO VATICANO II



# ORACIÓN ANTES DE MISA

*Santo Tomás de Aquino*

Aquí me llego, todopoderoso y eterno Dios, al sacramento de vuestro unigénito Hijo mi Señor Jesucristo, como enfermo al médico de la vida, como manchado a la fuente de misericordias, como ciego a la luz de la claridad eterna, como pobre y desvalido al Señor de los cielos y tierra. Ruego, pues, a vuestra infinita bondad y misericordia, tengáis por bien sanar mi enfermedad, limpiar mi suciedad, alumbrar mi ceguedad, enriquecer mi pobreza y vestir mi desnudez, para que así pueda yo recibir el Pan de los Ángeles, al Rey de los Reyes, al Señor de los señores, con tanta reverencia y humildad, con tanta contrición y devoción, con tal fe y tal pureza, y con tal propósito e intención, cual conviene para la salud de mi alma. A Ti que vives y reinas por los siglos de los siglos. **Amén.**

## COMUNIÓN ESPIRITUAL

Señor mío, Jesucristo, Dios y hombre verdadero, sé que estás realmente presente en el Santísimo Sacramento de la Eucaristía. Te amo sobre todas las cosas y experimento tu presencia en mi vida. Ahora no me es posible recibirte en Cuerpo y Sangre, pero alimentado por el Pan de la Palabra, creo firmemente que estás en mi corazón, por eso te abrazo y me uno por entero a Ti. Permanece en mí y ayúdame para que nunca me separe de Ti. **Amén.**



# ORACIÓN ACCIÓN DE GRACIAS DESPUÉS DE LA SANTA MISA

*Santo Tomás de Aquino*

Te doy gracias, Padre omnipotente y eterno Dios, por todos los beneficios que me has concedido, pero muy especialmente por haberme alimentado a mí, que soy tu siervo indigno y sin méritos, con el Cuerpo y la Sangre de Tu Hijo, Nuestro Señor Jesucristo.

Te pido, Padre, que esta sagrada comunión no sea para mí motivo de juicio y de condenación, sino remedio de perdón y de santificación. Que sea armadura de mi fe, escudo de mi buena voluntad, muerte y extinción de todos mis malos deseos.

Signifique también para mí un aumento de amor, de paciencia, de humildad y de obediencia, y de todas las virtudes. Que sea firme defensa contra las asechanzas de todos mis enemigos, visibles e invisibles; perfecto sosiego de mis inquietudes, tanto carnales como espirituales; firme unión contigo, Dios uno y verdadero, y consumación feliz de mi muerte.

Y te ruego te dignes llevarme a mí, pecador, a aquel banquete inimaginable del Cielo, donde Tú, con tu Hijo y el Espíritu Santo, eres para tus Santos, luz verdadera, satisfacción plena, gozo perdurable, dicha consumada y felicidad perfecta. Por Cristo Nuestro Señor. **Amén.**





*"La oración es la mejor arma  
que tenemos; es una llave que  
abre el corazón de Dios. Debes  
hablar a Jesús también con el  
corazón además de hacerlo con  
los labios; o, mejor, en algunas  
ocasiones debes hablarle  
únicamente con el corazón."*

SAN PÍO DE PIETRELCINA



## **PARA BENDECIR LA MESA**

Bendice Señor estos alimentos. Bendice a quienes hicieron posible que estén en esta mesa. Acuérdate de los que no tienen nada para comer y danos un corazón agradecido. Por Cristo Nuestro Señor. **Amén.**

## **ORACIÓN POR UN ENFERMO**

*María Reina de la Paz*

Oh Dios mío, este enfermo que está aquí delante de Ti, ha venido a pedirte lo que él desea y piensa que es lo más importante para él. Tú, oh Dios, haz que entren en su corazón estas palabras: "¡Es más importante la salud del alma!" Señor, ¡Hágase sobre él Tu Santa Voluntad en todo! Si Tu quieres que sane, que se le dé la salud. Pero si Tu voluntad es diversa, que continúe llevando su cruz. Te rogamos también por nosotros que oramos por él; purifica nuestros corazones para que seamos dignos de donar, a través de nosotros mismos, Tu Santa Misericordia. Protégelo y alivia sus penas, hágase en él Tu Santa Voluntad. Que Tu Santo Nombre sea revelado a través de él, ayúdalo a llevar con amor su cruz. **Amén.**



# NADA TE TURBE

*Santa Teresa de Jesús*

Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda, la paciencia todo lo alcanza; quien a Dios tiene nada le falta: Sólo Dios basta. Eleva el pensamiento, al cielo sube, por nada te acongojes, nada te turbe. A Jesucristo sigue con pecho grande y, venga lo que venga, nada te espante.

¿Ves la gloria del mundo? Es gloria vana; nada tiene de estable, todo se pasa. Aspira a lo celeste, que siempre dura; fiel y rico en promesas, Dios no se muda. Ámala cual merece Bondad inmensa; pero no hay amor fino sin la paciencia.

Confianza y fe viva mantenga el alma, que quien cree y espera todo lo alcanza. Del infierno acosado, aunque se viere, burlará sus furores quien a Dios tiene. Vénganle desamparos, cruces, desgracias; siendo Dios su tesoro, nada le falta. Ir, pues, bienes del mundo; ir, dichas vanas, aunque todo lo pierda, **sólo Dios basta.**



## ORACIÓN PARA EL ESTUDIO

*Santo Tomás de Aquino*

Oh, Dios, dame agudeza para entender, capacidad para retener, método y facultad para aprender, sutileza para interpretar, y en el momento del examen, gracia abundante para hablar, acierto al empezar, dirección al progresar y perfección al acabar, si así conviene a la mayor gloria de Dios y provecho de mi alma. Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. **Amén.**

## ORACIÓN EN MOMENTOS DE DUDAS

*San Ignacio de Loyola*

Ayúdame a clarificar mis intenciones. Purifica mis sentimientos, santifica mis pensamientos y bendice mis esfuerzos, para que todo en mi vida sea de acuerdo a tu voluntad. Tengo tantos deseos contradictorios, me preocupo por cosas que ni importan ni son duraderas. Pero sé que si te entrego mi corazón, haga lo que haga, seguiré a mi nuevo corazón. En todo lo que hoy soy, en todo lo que intente hacer, en mis encuentros, reflexiones, incluso en las frustraciones y fallos, y sobre todo en este rato de oración, en todo ello, haz que ponga mi vida en tus manos. Señor, soy todo tuyo. Haz de mí lo que Tú quieras. **Amén.**



## ORACIÓN A SAN JOSÉ

San José, casto esposo de la Virgen María; intercede para que pueda obtener el don de la pureza. Tú que supiste aceptar dócilmente el Plan de Dios, ayúdame a tener esa misma actitud para responder siempre y en todo lugar a lo que el Señor me pida. Varón prudente, que no te apegas a las seguridades humanas, sino que siempre estuviste abierto a responder a lo inesperado, obtenme el auxilio del divino Espíritu para que viva yo también en forma prudente, desapegado a las seguridades terrenales. Modelo de celo, de trabajo constante, de fidelidad silenciosa, de paternal solicitud, obténme esas bendiciones para que pueda crecer cada día más y así asemejarme, a tu hijo adoptivo, Nuestro Señor Jesucristo, que vive y reina por los siglos de los siglos. **Amén.**

## ORACIÓN DE ABANDONO

*Charles de Foucauld*

Padre mío, me abandono a Ti. Haz de mí lo que quieras. Lo que hagas de mí te lo agradezco, estoy dispuesto a todo, lo acepto todo. Con tal que Tu voluntad se haga en mí y en todas tus criaturas, no deseo nada más, Dios mío. Pongo mi vida en Tus manos. Te la doy, Dios mío, con todo el amor de mi corazón, porque te amo, y porque para mí amarte es darme, entregarme en Tus manos sin medida, con infinita confianza, porque Tú eres mi Padre. **Amén.**



# ACTO DE CONSAGRACIÓN A LA SAGRADA FAMILIA DE NAZARET

Rayos Divinos descienden del Cielo sobre la querida Ciudad de Belén. Los Ángeles anuncian a los pastores el Nacimiento del Rey de la Humildad. Jesús, es conocido por Su Santo Nombre, Él es el Príncipe que nació de la familia del Rey David, pero Su identidad no pertenece a este mundo, Su Sabio Espíritu proviene del Espíritu Santo de Dios.

Jesús Niño llegó al mundo para librarlo del error. Él es el Salvador de todas las razas, Él es el Mesías de la Anunciación Celestial. El Ángel Gabriel dictó Su Santo Nombre; la Virgen Santísima acogió en Su seno al Poder Creador, de Su purísimo vientre nació el Salvador, de María Santísima despertó el Cristo Redentor. Ante este gran misterio universal, nuestros corazones se consagran, porque las profecías de los Patriarcas se cumplieron y el Hijo de Dios venció a la muerte con Su Divina Pasión.

Toda la raza fue renovada por la victoriosa venida del Hijo de Dios. De Belén surgió la Luz Eterna para el mundo oscuro.

Oriente se unió a Occidente y nunca más nada estará separado, porque recibimos la Misericordia de Dios. Somos ovejas del Gran Niño Pastor. Somos estrellas redimidas sobre la Tierra. Que este Santo Nacimiento de Cristo nos impulse para seguir caminando. Nada nos detendrá. Nada nos atormentará. Nada nos apartará de Dios. Somos miembros de la Sagrada Familia. Somos hijos de la Virgen Santísima. Somos fieles compañeros de San José. En Cristo cumpliremos la Voluntad de Dios, como fue en el principio, ahora y siempre. **Amén.**





## SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN

*"Piensan que no tiene sentido  
recibir la absolución hoy,  
sabiendo que mañana  
cometerán nuevamente los  
mismos pecados. Pero Dios  
mismo olvida en ese momento  
los pecados de mañana, para  
darles su gracia hoy."*

SANTO CURA DE ARS



# ¿POR QUÉ CONFESARSE?

¡Porque somos pecadores! Es decir, pensamos y actuamos de modo contrario al Evangelio. En el sacramento, Dios Padre perdona a quienes, habiendo negado su condición de hijos, se confiesan de sus pecados y reconocen la misericordia de Dios. Puesto que el pecado de uno daña al cuerpo de Cristo que es la Iglesia, el sacramento tiene también como efecto la reconciliación con los hermanos. El sacerdote es el instrumento que Dios elige para regalarnos su perdón.

## 5 PASOS PARA UNA BUENA CONFESIÓN

- 1- Examen de conciencia.
- 2- Dolor de los pecados y sincero arrepentimiento.
- 3- Propósito de enmienda, si hice daño, y proponerme revertir la situación.
- 4- Decir todos los pecados graves al confesor. (Sin vueltas, sabemos que Dios nos conoce mejor que nadie y es infinitamente misericordioso).
- 5- Cumplir con el propósito que se desprende de la confesión (con la penitencia).

## ¿QUÉ CONFESAR?

«**El que quiere obtener la reconciliación con Dios y con la Iglesia debe confesar al sacerdote todos los pecados graves que no ha confesado aún y de los que se acuerde, tras examinar cuidadosamente su conciencia. La confesión de las faltas veniales está recomendada vivamente por la Iglesia».** (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 1493)



# **EXAMEN DE CONCIENCIA**

Consiste en interrogarse sobre el mal cometido y el bien omitido: hacia Dios, el prójimo y nosotros mismos.

## **EN RELACIÓN CON DIOS:**

¿Solo me dirijo a Dios en caso de necesidad? ¿Participo regularmente en la Misa los domingos y días de fiesta? ¿Comienzo y termino mi jornada con la oración? ¿Uso en vano el nombre de Dios, de la Virgen, de los santos? ¿Me he avergonzado de manifestarme como católico? ¿Qué hago para crecer espiritualmente, cómo lo hago, cuándo lo hago? ¿Me revelo contra los designios de Dios? ¿Pretendo que Él haga mi voluntad?

## **EN RELACIÓN CON EL PRÓJIMO:**

¿Sé perdonar, tengo comprensión, ayudo a mi prójimo? ¿Juzgo sin piedad tanto de pensamiento como con palabras? ¿He calumniado, robado, despreciado a los humildes y a los indefensos? ¿Soy envidioso? ¿Me preocupo de los pobres y de los enfermos? ¿Soy honesto y justo con todos? ¿Incito a otros a hacer el mal? ¿Observo la moral conyugal y familiar enseñada por el Evangelio? ¿Cómo cumple mi responsabilidad de la educación de mis hijos? ¿Honro a mis padres? ¿He rechazado la vida recién concebida? ¿Respeto el medio ambiente?



## **EN RELACIÓN CON MÍ MISMO:**

¿Soy un poco mundano y un poco creyente? ¿Como, bebo, fumo dejándome llevar por los excesos? ¿Me preocupo demasiado de mi salud física, de mis bienes? ¿Cómo utilizo mi tiempo? ¿Soy perezoso? ¿Me gusta ser servido? ¿Amo y cultivo la pureza de corazón, de pensamientos, de acciones? ¿Nutro venganzas, alimento rencores? ¿Soy misericordioso, humilde, y constructor de paz?

## **ACTO DE CONTRICIÓN:**

***Jesús, hijo de Dios, ten piedad de mí porque pequé.***

### **PÉSAME:**

Pésame, Dios mío, y me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido. Pésame por el infierno que merecí y por el Cielo que perdí; pero mucho más me pesa, porque pecando ofendí a un Dios tan bueno y grande como Vos. Antes quería haber muerto que haberte ofendido, y propongo firmemente no pecar más, y evitar las ocasiones próximas de pecado.

**Amén.**





*"Que habite en ustedes  
la palabra de Cristo con  
toda su riqueza:  
instruyanse y  
aconséjense unos a otros  
con toda sabiduría."*

COLOSENSES 3:16



# VIRTUDES TEOLOGALES

*Aquellas que son un don especial de Dios*

## Fe:

La fe es la virtud teologal por la que creemos en Dios y en todo lo que Él nos ha dicho y revelado, y que la Santa Iglesia nos propone, porque Él es la verdad misma. Por la fe 'el hombre se entrega entera y libremente a Dios' (DV 5). Por eso el creyente se esfuerza por conocer y hacer la voluntad de Dios.

## Esperanza:

La esperanza es la virtud teologal por la que aspiramos al Reino de los cielos y a la vida eterna como felicidad nuestra, poniendo nuestra confianza en las promesas de Cristo y apoyándonos en la ayuda del Espíritu Santo para merecerla y preservarla hasta el final de la vida terrenal.

## Caridad:

La caridad es la virtud teologal por la cual amamos a Dios sobre todas las cosas y a nuestro prójimo como a nosotros mismos por amor de Dios. Jesús hace de la caridad el mandamiento nuevo. Ésta es el vínculo de la perfección y el fundamento de las demás virtudes.



# **LOS 7 SACRAMENTOS**

## **Bautismo:**

El Bautismo perdona el pecado original, todos los pecados personales y todas las penas debidas al pecado; hace participar de la vida divina trinitaria mediante la gracia santificante, la gracia de la justificación que incorpora a Cristo y a su Iglesia; hace participar del sacerdocio de Cristo y constituye el fundamento de la comunión con los demás cristianos; otorga las virtudes teologales y los dones del Espíritu Santo. El bautizado pertenece para siempre a Cristo: en efecto, queda marcado con el sello indeleble de Cristo.

## **Confirmación:**

El efecto de la Confirmación es la especial efusión del Espíritu Santo, tal como sucedió en Pentecostés. Esta efusión imprime en el alma un carácter imborrable y otorga un crecimiento de la gracia bautismal; arraiga más profundamente la filiación divina; une más fuertemente con Cristo y con su Iglesia; fortalece en el alma los dones del Espíritu Santo; concede una fuerza especial para dar testimonio de la fe cristiana.



## **Eucaristía:**

La Eucaristía es el sacrificio mismo del Cuerpo y de la Sangre del Señor Jesús, que Él instituyó para perpetuar en los siglos, hasta su segunda venida, el sacrificio de la Cruz, confiando así a la Iglesia el memorial de su Muerte y Resurrección. Jesucristo está presente en la Eucaristía de modo único e incomparable. Está presente, en efecto, de modo verdadero, real y sustancial: con su Cuerpo y con su Sangre, con su Alma y su Divinidad.

## **Reconciliación:**

Los efectos del sacramento de la Penitencia son: la reconciliación con Dios y por tanto, el perdón de los pecados; la reconciliación con la Iglesia; la recuperación del estado de gracia, si se había perdido. La paz y la serenidad de conciencia y el consuelo del espíritu; el aumento de la fuerza espiritual para el combate cristiano.

## **Unción de los enfermos:**

El sacramento de la Unción confiere una gracia particular, que une más íntimamente al enfermo a la Pasión de Cristo, por su bien y por el de toda la Iglesia, otorgándole fortaleza, paz, ánimo y también el perdón de los pecados, si el enfermo no ha podido confesarse. Además, este sacramento concede a veces, si Dios lo quiere, la recuperación de la salud física. También, esta Unción prepara al enfermo para pasar a la Casa del Padre.



## **Orden Sagrado:**

Orden indica un cuerpo eclesial, del que se entra a formar parte mediante una especial consagración (Ordenación), que, por un don singular del Espíritu Santo, permite ejercer una potestad sagrada al servicio del Pueblo de Dios en nombre y con la autoridad de Cristo. El sacramento del Orden se compone de tres grados, que son insustituibles para la estructura orgánica de la Iglesia: el episcopado (obispos), el presbiterado (sacerdotes) y el diaconado (diáconos).

## **Matrimonio:**

El sacramento del Matrimonio crea entre los cónyuges un vínculo perpetuo y exclusivo. Dios mismo ratifica el consentimiento de los esposos. Por otra parte, este sacramento confiere a los esposos la gracia necesaria para alcanzar la santidad en la vida conyugal y acoger y educar responsablemente a los hijos.



# LA LUZ DEL ESPÍRITU DE CRISTO

*"El Espíritu mismo es «el don de Dios» por excelencia (cf. Jn 4, 10), es un regalo de Dios, y, a su vez, comunica diversos dones espirituales".*

*Papa Francisco, 9 de abril de 2014.*

## LOS SIETE DONES DEL ESPÍRITU SANTO:

- Sabiduría
- Inteligencia
- Consejo
- Fortaleza
- Ciencia
- Piedad
- Santo Temor

## LOS DOCE FRUTOS DEL ESPÍRITU SANTO:

- Amor
- Alegría
- Paz
- Paciencia
- Longanimitad
- Bondad
- Benignidad
- Mansedumbre
- Fidelidad
- Modestia
- Continencia
- Castidad



# **MANDAMIENTOS Y PRECEPTOS**

## **10 MANDAMIENTOS**

- 1)- Amarás a Dios sobre todas las cosas**
- 2)- No tomarás el nombre de Dios en vano**
- 3)- Santificarás las fiestas**
- 4)- Honrarás a tu padre y a tu madre**
- 5)- No matarás**
- 6)- No cometerás actos impuros**
- 7)- No robarás**
- 8)- No darás falso testimonio ni mentirás**
- 9)- No permitirás pensamientos ni deseos impuros.**
- 10)- No codiciarás los bienes ajenos.**



# OBRAS DE MISERICORDIA

## LAS 7 OBRAS DE MISERICORDIA CORPORALES

- 1)- Visitar y cuidar a los enfermos
- 2)- Dar de comer al hambriento
- 3)- Dar de beber al sediento
- 4)- Dar posada al peregrino
- 5)- Vestir al desnudo
- 6)- Redimir al cautivo. Enterrar a los muertos

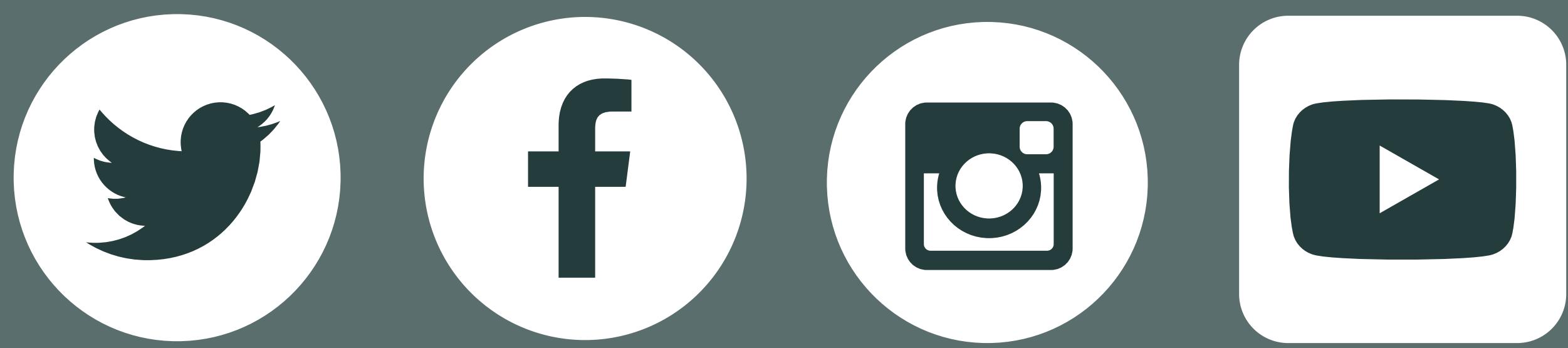
## LAS 7 OBRAS DE MISERICORDIA ESPIRITUALES

- 1)- Enseñar al que no sabe
- 2)- Dar buen consejo al que lo necesita
- 3)- Corregir al que se pierde
- 4)- Perdonar las injurias
- 5)- Consolar al triste
- 6)- Sufrir con paciencia los defectos de los demás
- 7)- Rogar a Dios por vivos y difuntos



**REGISTRÁ LA FECHA DE TU ÚLTIMA  
CONFESIÓN Y LA GRACIA RECIBIDA**

A large, light gray rectangular grid divided into a 6x6 pattern of smaller squares. The grid is centered on the page. It is surrounded by four dark green circular markers, one at each corner. The grid lines are thin and light gray, creating a clean, minimalist look.



UNCURAENLASREDES

# DIARIO ESPIRITUAL

[WWW.UNCURAENLASREDES.COM](http://WWWUNCURAENLASREDES.COM)

