



RETIRO EN LA TRANQUILIDAD
de Nuestro Hogar

3 de abril – 5 de abril de 2020



Horario y

TABLA de CONTENIDO

VIERNES, 3 DE ABRIL

Por favor cene antes de comenzar el retiro

7:00 p.m. | Oración Personal | Meditación #1 pg. 4

**8:00 p.m. | Conferencia 1 www.youtube.com/user/archmil
Señor no soy digno de que entres en mi casa... | P. Enrique Hernández**

**Asegúrese de dormir 7-8 horas..*

SÁBADO, 4 DE ABRIL

7:00 a.m. | Oración Personal | Meditación #2 pg. 5

8:00 a.m. | Desayuno

**9:00 a.m. | Conferencia 2 www.youtube.com/user/archmil
Oren en todo tiempo sin desfallecer... | P. Enrique Hernández**

9:30 a.m. | Oración Personal | Meditación #3 pg. 6

11:00 a.m. | Misa en línea & Comunión Espiritual pg. 11
Ver la Santa Misa www.youtube.com/user/archmil

12:00 p.m. | Almuerzo

1:00 p.m. | Hacer una actividad de relajamiento (tomar una caminata)

3:00 p.m. | Coronilla de la Divina Misericordia www.youtube.com/watch?v=Z0OtwZNe18E

5:30 p.m. | Cenar

**6:30 p.m. | Conferencia 3 www.youtube.com/user/archmil
Este es mi Hijo amado, en quien me complazco | P. Enrique Hernández**

7:00 p.m. | Rosario www.youtube.com/user/archmil
¿Cómo rezar el Rosario? pg. 16-17

7:30 p.m. | Adoración Eucarística en línea www.youtube.com/user/archmil
¿Cómo se celebra la Adoración Eucarística? pg. 18-19

**Asegúrese de dormir 7-8 horas.*

5 DE ABRIL – DOMINGO DE RAMOS

7:00 a.m. | Oración Personal: Meditación #4 pg. 7

8:00 a.m. | Desayuno

**9:00 a.m. | Conferencia 4 www.youtube.com/user/archmil
Ámense los unos a los otros | P. Enrique Hernández**

9:30 a.m. | Oración Personal: Meditación #5 pg. 8

11:00 a.m. | Misa en línea & Comunión Espiritual pg. 11
Ver la Santa Misa www.youtube.com/user/archmil

12:00 p.m. | Retiro Concluye

Preparación para EL RETIRO EN LA TRANQUILIDAD DE NUESTRO HOGAR

TUS EXPECTATIVAS

Es fácil tener muchas expectativas en un retiro como éste. Sin embargo, cuando llegamos con expectativas particulares tendemos a limitar nuestra receptividad a lo que Dios quiere darnos. Este retiro no se dará perfectamente. Te interrumpirán, la tecnología no funcionará a la perfección y, sobre todo, no saldrá según “lo planificado”. ¿Les suena familiar? Nadie planificó que estaríamos en cuarentena debido al COVID-19, sin embargo, aquí estamos. El Señor quiere encontrarse contigo según su tiempo y su plan, no el tuyo. Les insto a prepararse bien, pero parte de ese plan es el prepararnos para la posibilidad de que las cosas no siempre van a satisfacer nuestras expectativas. ¡Señor, danos la gracia para responder con corazones generosos!

TU RETIRO EN LA TRANQUILIDAD Y EN LA SENCILLEZ DE TU HOGAR

La idea de este retiro es que puedas entrar en un tiempo de tranquilidad. Puedes escoger hacer este retiro en silencio y en soledad si te es posible hacerlo. Si tu situación no te lo permite, haz todo lo que puedas para pensar cuidadosamente sobre lo que puedes hacer para que tu espacio habitacional te permita estar en silencio y oración lo más posible.

Algunas sugerencias para hacer que tu espacio habitacional sea un lugar más tranquilo y/o bajo en tecnología:

- Pon tu teléfono en vibración/silencio y colócalo en un lugar donde no tengas la tentación de agarrarlo durante el día.
 - Decide cuan a menudo y a qué hora(s) revisarás tus mensajes.
- Planifica mantenerte desconectado de las noticias, las redes sociales, la televisión y cualquier otro dispositivo electrónico.
- Comunica a tus amigos y familiares fuera de tu vivienda que estarás de retiro y no estarás tan disponible por teléfono y medios sociales como lo normal. Comunícales el horario en que planificas revisar tu teléfono.
- Si tu situación familiar y tus condiciones en el hogar te lo permiten, y si vives con otros adultos que también estarán haciendo el retiro, consideren ponerse de acuerdo de antemano sobre no interactuar entre sí.
 - Durante un retiro en silencio, nunca sabemos en qué momento Dios escogerá hablar con nosotros. Al mantener una distancia personal (incluso evitando el contacto visual), estamos regalando a los demás la posibilidad de tener un tiempo y una conversación con Dios de manera ininterrumpida. Si

se ponen de acuerdo antes del retiro, sabrán que este comportamiento no es un “desprecio” sino un regalo de amor.

- Si acuerdan apoyarse de esta manera, consideren comer de manera separada (o talvez a horas diferentes).
- Eres un ser humano de cuerpo y alma. Los retiros alimentan nuestra alma, pero también es sumamente importante que cuides de tus necesidades corporales. Tomar aire fresco, comer bien, dormir, etc. son necesarios para un buen retiro en “silencio”.

TU ESPACIO PARA LA ORACIÓN

Debido a que no tendrás acceso a una capilla con el Santísimo Sacramento en su “centro de retiro” en casa, designa un espacio para la oración en tu hogar. Compartimos algunas sugerencias para hacer de este espacio un lugar fructífero:

- Encuentra un lugar en donde no tendrás interrupciones o distracciones.
- Escoge un lugar contemplativo para tu espacio de oración. De ser posible, trata de encontrar un lugar en el cual normalmente no trabajas, duermes, o descansas. Si eso no es posible, trata de arreglarlo de una manera que sea más propicio para la oración.
- Asegúrate de tener una silla cómoda, buena iluminación y tu cobija favorita a mano.
- Considera adornar el espacio con un crucifijo, una imagen favorita de las Escrituras o un santo, y una veladora.
- Reúne una Biblia, un diario, tu bolígrafo favorito, una copia de esta guía para el participante, y un libro relacionado con la fe para usar durante este retiro. Si no tienes una biblia, puedes bajar todas las citas bíblicas de: http://www.vatican.va/archive/ESL0506/_INDEX.HTM
- Prepara tu computadora, una bocina, etc. para mirar las conferencias. Asegúrate de tener un cargador a mano y que tengas acceso al Wifi desde tu espacio de retiro.

MEDITACIONES Y ORACIONES PERSONALES

En las siguientes páginas, te presentamos algunas maneras diferentes para orar. Algunos participantes apreciarán probar estos diferentes ejercicios de oración. Si tú tienes una práctica de oración ya establecida, puedes escoger simplemente orar de la manera que usualmente lo haces con las escrituras proporcionadas. Pídele a Jesús que te enseñe cómo orar y seguir al Espíritu Santo, ¡Él es el mejor maestro!



MEDITACIÓN #1

| SALMO 139,1-16 |

*Al comenzar, percibo la presencia del Señor ante mí,
mirándome con amor, deseando hablarle a mi corazón.*

En medio de la incertidumbre, el estrés, y la perturbación, a menudo nos preguntamos, ¿dónde está Dios?

¿Cómo encuentro a Dios en medio de esta situación?

Aunque no lo sienta, Dios está aquí y nunca nos ha abandonado. (Mateo 28,20).

Tómame un momento para recordar estas sencillas verdades:

Dios está aquí.

Dios quiere que lo encuentres.

Dios te busca.

Si vamos a encontrar que Dios está con nosotros ahora en medio de todo lo que está pasando, debemos ser honestos con nosotros mismos y con Dios respecto a lo que ha estado aconteciendo en nuestros corazones.

¿Cómo estás?

Sinceramente.

Tómame un momento para ser honesto contigo mismo sobre cómo te sientes en medio de nuestra “nueva normalidad”.

¿Qué ha estado sucediendo dentro de tu corazón?

Cuéntale todo a Dios.

En actitud de oración leo el Salmo 139,1-16

MEDITACIÓN

La Lectio Divina es una manera para orar con las Escrituras de nuestra tradición católica enseñada por las comunidades monásticas. En la Lectio Divina, leemos el pasaje varias veces y escuchamos la respuesta de Dios a estas preguntas. Puede usarse con cualquier pasaje bíblico, y es particularmente útil con los Salmos.

Lectura (Lectio) - Señor, ¿qué palabra o frase quieres comunicarme?

Lee el pasaje bíblico. Internalízalo lentamente. “Escucha cuidadosamente... la enseñanza del maestro, y aplica el oído de tu corazón” (San Benito) buscando a una palabra, frase o verso, que llame tu atención, aunque sea muy sutilmente. Aunque algo te moleste o suscite una pregunta, tómalo en cuenta. Dios llama nuestra atención de muchas maneras. Considera leerlo más de una vez, y/o en voz alta.

Meditación (Meditatio) – Señor, ¿por qué esta palabra o frase? ¿Qué quieres que haga con ella?

Piensa en lo que haya captado tu atención. Medita sobre esa palabra o frase. Haz preguntas sobre esa palabra. Si nada sobresale, intenta resumir el pasaje con tus propias palabras. Pon atención a dónde te llevan tus pensamientos.

Oración (Oratio) – Señor, esto es lo que surge en mí...

Háblale a Dios sobre este pasaje como si le hablaras a un amigo. Dile todo lo que esté ahora en tu corazón y tu mente y hazle tus preguntas.

Contemplación (Contemplatio) – Señor, ¿hay algo más?

Descansa en la presencia de Dios durante unos minutos en silencio. Esto permite al Señor obrar en ti de maneras grandiosas. No te preocupes por hacer nada durante estos minutos. Cuando compartes tiempo con un ser amado, no necesitas usar cada momento para decir o hacer algo. Algunas veces simplemente comparten tiempo juntos, confortándose el uno al otro con su presencia. “Estén quietos y sepan que Yo soy Dios”, (Salmo 46,11).

Después de la oración — Escribe en tu diario

- ¿Qué palabra en esta Escritura me llegó más al corazón?
- ¿Qué me llegó al corazón en este tiempo de oración?
- ¿Qué es lo que sintió mi corazón mientras oraba?
- ¿Qué sentí que me estaba diciendo el Señor?

Meditación inspirada por el podcast en inglés del P. Mark Touns Encontrando a Dios en la Nueva Normalidad. Para más información visite: <https://www.marktouns.com/the-new-normal>.

Lectio Divina adaptada de un recurso en inglés encontrado en el Católico Evangélico: <https://www.evangelicalcatholic.org/lectio-divina/>



MEDITACIÓN #2

| MARCOS 10,46-52 |

*Al comenzar, percibo la presencia del Señor ante mí,
mirándome con amor, deseando hablarle a mi corazón.*

En actitud de oración leo Marcos 10,46-52

MEDITACIÓN

Miro las multitudes, el camino alejándose de la ciudad, el mendigo ciego sentado en el camino... estoy allí con él... tal vez tomo su lugar, y ahora estoy sentado allí, como él, esperando...

Parece ser que viene a Jesús debido a su gran necesidad, y su esperanza es que en Jesús encontrará la sanación. Pero su invalidez le impide acercarse al Señor... Siento mi propia necesidad, mi propia esperanza, mi propia invalidez.

Miro cómo exterioriza sus necesidades y su esperanza repetidamente en su grito: "Jesús, hijo de David, ten misericordia de mí". Su grito se convierte también en el grito de mi corazón: "Jesús... ten misericordia de mí". Elevo esta oración al Señor...

Jesús escucha este grito. Se detiene. Él dice a la multitud. "Llámenlo".

Los escucho decirme: "Anímate, levántate, él te está llamando". Siento que mi corazón empieza a elevarse con

nueva esperanza. Me paro frente a Jesús. Nuestros ojos se encuentran... Veo su rostro, escucho sus palabras, su pregunta dirigida a mi corazón: "¿Qué quieres que yo haga por ti?"

Ahora Jesús y yo nos encontramos en medio de la multitud. Y yo le hablo desde mi corazón, sin prisas. Me atrevo a decirle todo lo que espero que Él haga por mí... y todo lo que espero de este tiempo de oración...

Le digo: "Maestro, quiero ver". ¡Ayúdame a ver! Ayúdame a ver claramente mi camino en medio de las dudas y temores que mi corazón siente; ayúdame a vencer el obstáculo que me impide tener la cercanía que deseo tener contigo.

Y, junto a Bartimeo, experimento la palabra sanadora de Jesús...

Siento el amor que brota de Él, trayendo sanación, trayendo una nueva esperanza a mi vida...

Lo sigo a lo largo del camino...

Después de la oración — *Escribe en tu diario*

- ¿Qué palabra en esta Escritura me llegó más al corazón?
- ¿Qué me llegó al corazón en este tiempo de oración?
- ¿Qué es lo que sintió mi corazón mientras oraba?
- ¿Qué sentí que me estaba diciendo el Señor?

Meditación tomada del recurso en inglés: Una Introducción a la Oración Ignaciana: Reflexiones Espirituales Según los Ejercicios Espirituales por Timothy M. Gallagher, OMV <https://www.frtimothygallagher.org/product-page/an-ignatian-introduction-to-prayer-scriptural-reflections-according-to-the-spir>



MEDITACIÓN #3

| MARCOS 1,29-38 |

*Al comenzar, percibo la presencia del Señor ante mí,
mirándome con amor, deseando hablarle a mi corazón...*

MEDITACIÓN

“Señor, enséñame a orar. Dame la gracia para que todos mis pensamientos, acciones, imaginación, y deseos sean dirigidos a ti y tu gloria”.

En actitud de oración leo Marcos 1,29-38

Me imagino la escena del pasaje, incluso el camino al lugar, el lugar mismo, donde tomará a lugar el misterio. Me imagino el clima, la hora, el paisaje, etc., como si estuviera yo allí.

“Jesús, ayúdame a conocerte más íntimamente, amarte más profundamente y seguirte más de cerca”.

Me pongo dentro del pasaje del evangelio. Como si estuviera presente, participo en el misterio mientras me dejo llevar. Podría tomar el lugar de uno de los personajes o de un espectador y observar cómo se van dando las cosas. Presto suma atención sobre cómo Jesús interactúa con los demás, las decisiones que Él toma, cómo reacciona ante los demás, así como sus emociones.

Me doy cuenta que este es un período de 24 horas en la vida de Jesús. Debido a que es sábado, ellos no trabajarán o viajarán. Jesús y los demás presentes pasarán del mediodía hasta el atardecer descansando juntos.

Me imagino cómo Jesús pasó el resto del día, entre los versos 31-32, y paso el tiempo con él. Veo sus aspectos y lo que hacen, escucho sus palabras, reflexiono sobre cómo se relacionan.

Al terminar la escena, me acerco a Jesús y le hablo sobre lo que ha surgido en mi mente o mi corazón. Hablo, doy gracias, pido, y escucho, así como conversan los amigos.

Mi conversación podría ser así: Señor, ¿por qué tú ___? ¿Qué significa que tú ___? ¿Cómo te sentiste cuando ___? ¿Qué me puedes decir de ___ que me está pasando ahora en mi vida? ¿Qué piensas de ___? ¿Hay algo más que me puedas decir?

Termino mi conversación con Jesús agradeciéndole por todo lo que ha hecho por mí y lo que me ha dado en este momento de oración. Concluyo con un Padre Nuestro.

Después de la oración — *Escribe en tu diario*

- ¿Qué palabra en esta Escritura me llegó más al corazón?
- ¿Qué me llegó al corazón en este tiempo de oración?
- ¿Qué es lo que sintió mi corazón mientras oraba?
- ¿Qué sentí que me estaba diciendo el Señor?

Meditación adaptada de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola Meditaciones de la II Semana: La Vida de Cristo



MEDITACIÓN #4

| MATEO 21,1-11 |

*Al comenzar, percibo la presencia del Señor ante mí,
mirándome con amor, deseando hablarle a mi corazón...*

En actitud de oración leo Mateo 21,1-11

Mientras lees, presta atención especial a:

- ¿Cómo se sintió Jesús y cómo se relacionó con los demás en el pasaje?
- ¿Cómo te sentirías si tú fueras uno de los discípulos que se encontraban con Él en este pasaje?

MEDITACIÓN

Ora usando las cuatro R – Reconoce, Relata, Recibe, Responde.

Reconoce lo que suscita dentro de ti mientras lees el pasaje. Presta atención a tus pensamientos, emociones, y deseos. Nota todo lo que surge y todo lo que pasa dentro tu corazón.

Relata todo a Dios. No pienses únicamente en lo que está sucediendo. No pienses sólo en Dios. No pienses en cómo Dios puede reaccionar. Relaciónate con Dios. Cuéntale cómo te sientes. Cuéntale qué piensas. Cuéntale qué es lo que quieres. Comparte todos tus pensamientos, emociones, y deseos con Dios. Comparte todo con Él.

Recibe. Escucha lo que Él quiere decirte. Puede ser una voz sutil. Puede ser un recuerdo que te viene a la memoria. Quizás Él te invita a leer de nuevo una parte del Evangelio. Quizás sientes algo en tu cuerpo, como una liberación de tensión o una sensación de calidez. Quizás te invita a entrar en un silencio tranquilo y apacible. Confía en que Dios te está escuchando y recibe lo que Él quiere compartir contigo.

Responde a Dios cómo tú quieras. Puede ser más conversación. Puede ser una resolución. Puede ser lágrimas o risas. Responde a lo que estás recibiendo.

Después de la oración — *Escribe en tu diario*

- ¿Qué palabra en esta Escritura me llegó más al corazón?
- ¿Qué me llegó al corazón en este tiempo de oración?
- ¿Qué es lo que sintió mi corazón mientras oraba?
- ¿Qué sentí que me estaba diciendo el Señor?

Meditación adaptada del recurso en inglés del Instituto para la Formación Sacerdotal, véase <http://priestlyformation.org/resources/fr.-mark-toups/nativity.html>



MEDITACIÓN #5

| LUCAS 5,1-11 |

*Al comenzar, percibo la presencia del Señor ante mí,
mirándome con amor, deseando hablarle a mi corazón...*

En actitud de oración leo Lucas 5,1-11

MEDITACIÓN

Estoy allí a la orilla del lago, a tempranas horas de la mañana. Veo a Jesús de pie, cerca del agua, la muchedumbre, los barcos anclados a la ribera. La multitud se agolpa sobre Él para escuchar su enseñanza. Me mezclo entre ellos, escucho a Jesús mientras enseña...

“Subiendo a una de las barcas, que pertenecía a Simón, pidió que la alejara un poco de la orilla”. Me acerco... y ahora estoy presente en el barco mientras Jesús y Pedro hablan...

Estoy con Pedro, quizás con ganas de tomar el lugar de Pedro... y escucho al Señor decirme, al igual que a Pedro: “Sal a la parte más profunda”. ¡Sal a la parte más profunda! No sigas simplemente como lo has hecho hasta este momento, sino que sal a la parte más profunda en tu vida diaria espiritual, en el vivir de tu llamado...

La primera petición no fue difícil: “pidió que la alejara un poco de la orilla”. La segunda es más demandante: “Sal a la parte más profunda...”. Le pido al Señor que me muestre hacia dónde me está llamando nuevamente... para profundizar más en mi llamado...

Pedro comparte mi mismo sentido de impotencia: “¡hemos estado trabajando toda la noche y no hemos pescado nada!” Meses, incluso años trabajando duramente, y las mismas

batallas de siempre continúan...

Pero ahora el momento de gracia llega, el momento de la fe, el momento de confiar con valentía en la palabra del Señor: “pero porque tú lo pides, echaré las redes”. Pido al Señor que me regale una valentía nueva, una confianza fresca en su palabra... para que yo pueda tomar ese paso nuevo...

Veo los asombrosos frutos abundantes de este acto sencillo de confianza en la palabra del Señor, en la invitación del Señor a “salir a la parte más profunda”: el trabajo sin resultados se transforma en una abundancia desbordante... las redes están por reventar, los barcos a su máxima capacidad...

Mi vida también puede cambiar...

Pedro, al sentir la cercanía de Dios por medio de Jesús, también siente su propia pecaminosidad: “Sal...” No puedo estar tan cerca a lo Divino...

La respuesta de Jesús es inmediata: “No temas”. No temas... Escucho que me repite estas mismas palabras, una y otra vez, dirigidas a mi corazón, a mi miedo...

Y le da a Pedro, me da a mí, un papel a jugar en su propia misión de salvación: “Desde ahora serás pescador de hombres.” Ellos lo dejan todo atrás, y lo siguen...

Después de la oración — *Escribe en tu diario*

- ¿Qué palabra en esta Escritura me llegó más al corazón?
- ¿Qué me llegó al corazón en este tiempo de oración?
- ¿Qué es lo que sintió mi corazón mientras oraba?
- ¿Qué sentí que me estaba diciendo el Señor?

Meditación tomada del recurso en inglés: Una Introducción a la Oración Ignaciana: Reflexiones Espirituales Según los Ejercicios Espirituales por Timothy M. Gallagher, OMV <https://www.frtimothygallagher.org/product-page/an-ignatian-introduction-to-prayer-scriptural-reflections-according-to-the-spir>

ORACIONES
Diarias



EXAMEN DIARIO



Jesús es el entrenador ideal. Le importas y quiere que seas parte de Su equipo. Él sabe cómo enseñarte los hábitos y habilidades que necesitas para convertirte en la persona que quiere que seas. Él te acompaña a cada momento, animándote y ayudándote a mejorar el juego de tu vida. Deja que él te enseñe a vivir mejor tu vida dedicando tiempo para examinar tu día. Hazlo a diario y reconocerás a Jesús en tu diario vivir.

REGRESA A LO FUNDAMENTAL (2 MIN)

Comienza con la Señal de la Cruz y toma un momento para dejar que Jesús te recuerde sobre su bondad, fidelidad y misericordia; Él te ama, Él te quiere y tiene un plan para tu vida. Luego pídele la gracia para recibir Su amor y repasar el día anterior a través de Sus ojos.

CELEBRA LOS LOGROS (5 MIN)

Da gracias a Jesús por todos los logros que tuviste durante el día anterior. Esos momentos en los cuales notaste que Jesús estaba obrando en tu vida.

REVISAR TUS OPORTUNIDADES PERDIDAS (5 MIN)

Pídele a Jesús que te ayude a reconocer las maneras en que no lo dejaste obrar en ti. Pídele que te perdone por tus pecados y/o las oportunidades desperdiciadas, y que te ayude ser mejor el día siguiente.

CREA UN NUEVO PLAN (1 MIN)

Haz un plan específico para el próximo día. ¿Qué acción específica tomarás para mejorar en alguna área? ¿Cómo puedes alabar más a Jesús en tu vida? ¿Cómo puedes servir a los demás?

ORACIÓN FINAL (2 MIN)

Gracias, Jesús, por las bendiciones abundantes de este día. Perdóname por los momentos en que desaproveché las oportunidades de vivir una mejor vida contigo. Así como los santos que me han precedido, por favor ayúdame a vivir este nuevo plan que hemos creado y a buscarte nuevamente mañana para que siga creciendo en santidad. Reza el Padre Nuestro. Amén.

ORACIONES *de la* MISA y la COMUNIÓN ESPIRITUAL



Si prefiere leer a la vez que escucha:

Lecturas del día para la Misa del Sábado
<http://usccb.org/bible/lecturas/040420.cfm>

Lecturas del día para la Misa del Domingo
<http://usccb.org/bible/lecturas/040520.cfm>

Si no está familiarizado con la Misa y desea leer a la vez que participa, puede ver las oraciones de las Misas del sábado y domingo en <https://la-palabra.com/meditations/>

La Iglesia alienta la comunión frecuente, incluso diaria, pero si en algún momento no podemos ir a Misa dentro ó fuera de esta temporada, podemos unirnos a la Eucaristía haciendo la Comunión Espiritual.

Al hacer el acto de Comunión Espiritual, expresamos nuestra fe en la presencia real de Cristo en la Eucaristía y le pedimos que se una con nosotros

Comunión Espiritual

Creo, Jesús mío, que estás realmente presente en el Santísimo Sacramento del altar.

Te amo sobre todas las cosas y deseo ardientemente recibirte dentro de mi alma, pero no pudiendo hacerlo sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón.

Quédate conmigo y no permitas que me separe de Ti.

Amén.

- escrito por de San Alfonso Maria de Liguorio

ORACIÓN DE LA NOCHE — COMPLETAS

LITURGIA DE LAS HORAS | 3 DE ABRIL

+ Dios mío, ven en mi auxilio.
Señor, date prisa en socorrerme.

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.

EXAMEN DE CONCIENCIA

Yo confieso ante Dios todopoderoso
y ante ustedes, hermanos,
que he pecado mucho
de pensamiento, palabra, obra y omisión:
por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa.
Por eso ruego a santa María, siempre Virgen,
a los ángeles, a los santos y a ustedes, hermanos,
que intercedáis por mí ante Dios, nuestro Señor.

HIMNO

Antes de cerrar los ojos,
los labios y el corazón,
al final de la jornada,
¡buenas noches!, Padre Dios.

Gracias por todas las gracias
que nos ha dado tu amor;
si muchas son nuestras deudas,
infinito es tu perdón.
Mañana te serviremos,
en tu presencia, mejor.
A la sombra de tus alas,
Padre nuestro, abríganos.
Quédate junto a nosotros
y danos tu bendición.

Antes de cerrar los ojos,
los labios y el corazón,
al final de la jornada,
¡buenas noches!, Padre Dios.

Gloria al Padre omnipotente,
gloria al Hijo Redentor,
gloria al Espíritu Santo:
tres Personas, sólo un Dios. Amén.

SALMODIA

Ant. Señor, Dios mío, de día te pido auxilio, de noche grito en tu presencia.

Salmo 87

ORACIÓN DE UN HOMBRE GRAVEMENTE ENFERMO

Ésta es vuestra hora: la del poder de las tinieblas (Lc 22, 53).

Señor, Dios mío, de día te pido auxilio,
de noche grito en tu presencia;
llegue hasta ti mi súplica,
inclina tu oído a mi clamor.

Porque mi alma está colmada de desdichas,
y mi vida está al borde del abismo;
ya me cuentan con los que bajan a la fosa,
soy como un inválido.

Tengo mi cama entre los muertos,
como los caídos que yacen en el sepulcro,
de los cuales ya no guardas memoria,
porque fueron arrancados de tu mano.

Me has colocado en lo hondo de la fosa,
en las tinieblas del fondo;
tu cólera pesa sobre mí,
me echas encima todas tus olas.

Has alejado de mí a mis conocidos,
me has hecho repugnante para ellos:
encerrado, no puedo salir,
y los ojos se me nublan de pesar.

Todo el día te estoy invocando,
tendiendo las manos hacia ti.
¿Harás tú maravillas por los muertos?
¿Se alzarán las sombras para darte gracias?

¿Se anuncia en el sepulcro tu misericordia,
o tu fidelidad en el reino de la muerte?
¿Se conocen tus maravillas en la tiniebla,
o tu justicia en el país del olvido?

Pero yo te pido auxilio,
por la mañana irá a tu encuentro mi súplica.
¿Por qué, Señor, me rechazas
y me escondes tu rostro?

Desde niño fui desgraciado y enfermo,
me doblo bajo el peso de tus terrores,
pasó sobre mí tu incendio,
tus espantos me han consumido:

me rodean como las aguas todo el día,

me envuelven todos a una;
alejaste de mí amigos y compañeros:
mi compañía son las tinieblas.

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.

Ant. Señor, Dios mío, de día te pido auxilio, de noche grito en tu presencia.

LECTURA BREVE | Jr 14, 9

Tú estás en medio de nosotros, Señor; tu nombre ha sido invocado sobre nosotros: no nos abandones, Señor, Dios nuestro.

RESPONSORIO BREVE

A tus manos, Señor, encomiendo mi espíritu.
A tus manos, Señor, encomiendo mi espíritu.
Tú, el Dios leal, nos librarás.
Encomiendo mi espíritu.
Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.
A tus manos, Señor, encomiendo mi espíritu.

CÁNTICO EVANGÉLICO

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

Cántico de Simeón

Lc 2, 29-32

CRISTO, LUZ DE LAS NACIONES Y GLORIA DE ISRAEL

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.

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.

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

CONCLUSIÓN

Bendición

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

INVOCACIÓN A LA SANTÍSIMA VIRGEN

Bajo tu amparo nos acogemos,
santa Madre de Dios,
no desprecies las oraciones
que te dirigimos en nuestras necesidades,
antes bien líbranos de todo peligro,
oh Virgen gloriosa y bendita.

<http://www.ibreviary.com/>

ORACIÓN DE LA NOCHE — COMPLETAS

LITURGIA DE LAS HORAS | 4 DE ABRIL

+ Dios mío, ven en mi auxilio.
Señor, date prisa en socorrerme.

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.

EXAMEN DE CONCIENCIA

Yo confieso ante Dios todopoderoso
y ante vosotros, hermanos,
que he pecado mucho
de pensamiento, palabra, obra y omisión:
por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa.

Por eso ruego a santa María, siempre Virgen,
a los ángeles, a los santos y a vosotros, hermanos,
que intercedáis por mí ante Dios, nuestro Señor.

HIMNO

El sueño, hermano de la muerte,
a su descanso nos convida;
guárdanos tú, Señor, de suerte
que despertemos a la vida.

Tu amor nos guía y nos reprende
y por nosotros se desvela,
del enemigo nos defiende
y, mientras dormimos, nos vela.

Te ofrecemos, humildemente,
dolor, trabajo y alegría;
nuestra plegaria balbuciente:
“Gracias, Señor, por este día”.

Recibe, Padre, la alabanza
del corazón que en ti confía
y alimenta nuestra esperanza
de amanecer a tu gran día.

Gloria a Dios Padre, que nos hizo,
gloria a Dios Hijo Salvador,
gloria al Espíritu divino:
tres Personas y un solo Dios. Amén

SALMODIA

Ant. 1. Ten piedad de mí, Señor, y escucha mi oración.

Salmo 4

Acción de gracias

El Señor hizo maravillas al resucitar a Jesucristo de entre los muertos (S. Agustín).

Escúchame cuando te invoco, Dios, defensor mío;
tú que en el aprieto me diste anchura,
ten piedad de mí y escucha mi oración.

Y vosotros, ¿hasta cuándo ultrajaréis mi honor,
amaréis la falsedad y buscaréis el engaño?
Sabedlo: el Señor hizo milagros en mi favor,
y el Señor me escuchará cuando lo invoque.

Temblad y no pequéis,
reflexionad en el silencio de vuestro lecho;
ofreced sacrificios legítimos
y confiad en el Señor.

Hay muchos que dicen: “¿Quién nos hará ver la dicha,
si la luz de tu rostro ha huido de nosotros?”

Pero tú, Señor, has puesto en mi corazón más alegría
que si abundara en trigo y en vino.

En paz me acuesto y en seguida me duermo,
porque tú sólo, Señor, me haces vivir tranquilo.

Ant. Ten piedad de mí, Señor, y escucha mi oración.

Ant. 2. Durante la noche, bendecid al Señor.

Salmo 134

Oración vespertina en el templo

Alabad al Señor, sus siervos todos, los que le teméis, pequeños y grandes (Ap 19, 5).

Y ahora bendecid al Señor,
los siervos del Señor,
los que pasáis la noche
en la casa del Señor.

Levantad las manos hacia el santuario
y bendecid al Señor.

El Señor te bendiga desde Sión,
el que hizo cielo y tierra.

Ant. Durante la noche, bendecid al Señor.

LECTURA BREVE

Dt 6, 4-7

Escucha, Israel: El Señor, nuestro Dios, es solamente uno. Amarás al Señor, tu Dios, con todo el corazón, con toda el alma, con todas las fuerzas. Las palabras que hoy te digo quedarán en tu memoria, se las repetirás a tus hijos y hablarás de ellas estando en casa y yendo de camino, acostado y levantado.

RESPONSORIO BREVE

A tus manos, Señor, encomiendo mi espíritu.
A tus manos, Señor, encomiendo mi espíritu.
Tú, el Dios leal, nos librarás.
Encomiendo mi espíritu.
Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.
A tus manos, Señor, encomiendo mi espíritu.

CÁNTICO EVANGÉLICO

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

Cántico de Simeón

Lc 2, 29-32

Cristo, luz de las naciones y gloria de Israel

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.

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.

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

ORACIÓN

Guárdanos, Señor, durante esta noche y haz que mañana, ya al clarear el nuevo día, la celebración del domingo nos llene con la alegría de la resurrección de tu Hijo. Que vive y reina por los siglos de los siglos.

CONCLUSIÓN

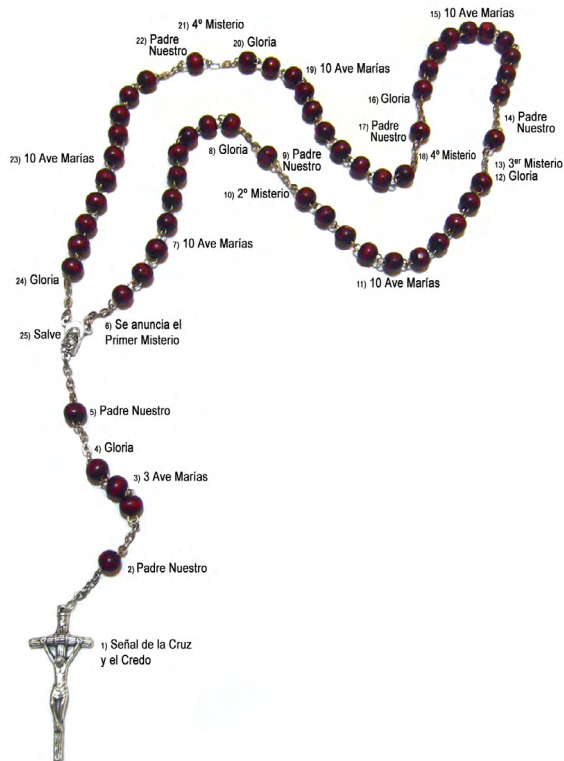
El Señor todopoderoso nos conceda una noche tranquila y una muerte santa.
Amén.

INVOCACIÓN A LA SANTÍSIMA VIRGEN

Salve, Reina de los cielos
y Señora de los ángeles;
salve raíz, salve puerta,
que dio paso a nuestra luz.
Alégrate, virgen gloriosa,
entre todas la más bella;
salve, hermosa doncella,
ruega a Cristo por nosotros.

<http://www.ibreviary.com/>

¿Cómo rezar EL ROSARIO?



REZAR EL ROSARIO

1. Haga la “Señal de la Cruz” y rece el “Credo de los Apóstoles”.
2. Rece el “Padrenuestro”.
3. Rece tres “Ave marías”.
4. Rece el “Gloria”.
5. Anuncie el primer misterio, luego rece el “Padrenuestro”.
6. Rece diez “Ave marías” mientras medita sobre el misterio.
7. Rece un “Gloria” y la “Oración de Fátima”.
8. Anuncie el segundo misterio, luego rece el “Padrenuestro”.
9. Repita los pasos 6 y 7, y continúe con el tercero, cuarto y quinto misterio.
10. Rece la “Salve”.
11. Rece la “Oración después del Rosario”.

LAS ORACIONES DEL ROSARIO

LA SEÑAL DE LA CRUZ

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

EL CREDO DE LOS APÓSTOLES

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 los vivos y a los 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.

EL 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.

EL AVE MARÍA

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

EL 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.

ORACIÓN DE FÁTIMA

Oh Jesús mío, perdona nuestros pecados, líbranos del fuego del infierno, lleva al cielo a todas las almas, especialmente a las más necesitadas de tu misericordia.

LA 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 esos tus ojos misericordiosos, y, después de este destierro, muéstranos a Jesús, fruto bendito de tu vientre. ¡Oh clemente, oh piadosa, oh dulce Virgen María!

ORACIÓN DESPUÉS DEL ROSARIO

Oh Dios, cuyo Hijo unigénito, por su vida, muerte y Resurrección nos ha merecido el premio de la bienaventuranza eterna, concédenos a quienes meditamos los misterios del Santísimo Rosario de la Virgen María, imitar lo que en ellos se contiene y alcanzar lo que prometen, por el mismo Jesucristo, Nuestro Señor. Amén.

LOS MISTERIOS DEL ROSARIO

MISTERIOS GOZOSOS

(lunes y sábado)

1. La encarnación del Hijo de Dios. (Lk 1:26-38)
2. La visitación de Nuestra Señora a Santa Isabel. (Lc 1, 39-45)
3. El nacimiento del Hijo de Dios. (Lc 2, 1-7)
4. La Presentación del Señor Jesús en el templo. (Lc 2, 22-34)
5. La Pérdida del Niño Jesús y su hallazgo en el templo. (Lc 2, 41-52)

MISTERIOS DOLOROSOS

(martes y viernes)

1. La Oración de Nuestro Señor en el Huerto de Getsemaní. (Mc 14, 32-38)

2. La Flagelación del Señor. (Mc 15, 15)

3. La Coronación de espinas. (Mc 15, 16-19)
4. El Camino del Monte Calvario cargando la Cruz. (Mc 15, 21-22)
5. La Crucifixión y Muerte de Nuestro Señor. (Jn 19, 18-30)

MISTERIOS GLORIOSOS

(miércoles y domingo)

1. La Resurrección del Señor. (Mt 28, 1-6)
2. La Ascensión del Señor. (Mc 16, 19-20)
3. La Venida del Espíritu Santo. (Hch 2, 1-4)
4. La Asunción de Nuestra Señora a los Cielos. (Cant 6, 10; Sal 132, 8; Ap 12, 1)
5. La Coronación de la Santísima Virgen. (Ap 12, 1; Lc 1, 32; Jr 13, 18)

MISTERIOS LUMINOSOS

(jueves)

1. El Bautismo en el Jordán. (Mc 1, 9-10)
2. La autorrevelación en las bodas de Caná. (Jn 2, 1-11)
3. El anuncio del Reino de Dios invitando a la conversión. (Mc 1, 15)
4. La Transfiguración. (Mc 9, 2-8)
5. La Institución de la Eucaristía en la Última Cena (Lc 22, 19)

¿Cómo se celebra la **ADORACIÓN EUCARÍSTICA?**



Oración y adoración ante el Santísimo Sacramento

Como católicos, creemos que cuando oramos ante Jesús en el Santísimo Sacramento (Jesús en el Tabernáculo o la custodia), en la plenitud de Su vida, poder y amor están presentes. ¡Jesús está con nosotros en este momento! Oren a Él en sus propias palabras.

PARA COMENZAR, REFLEXIONE SOBRE ESTE PASAJE, Y PÍDALE A JESÚS QUE SATISFAGA SUS MÁS PROFUNDOS ANHELOS.

“Yo soy el pan de Vida. El que viene a mí jamás tendrá hambre; el que cree en mí jamás tendrá sed” (Juan 6, 35)

ORE EL TANTUM ERGO Y PÍDALE A JESÚS LA SANACIÓN.

Tantum ergo Sacramentum
Veneremur cernui
Et antiquum documentum
Novo cedat ritui:
Praestet fides supplementum
Sensuum defectui.
Genitori, Genitoque
Laus et jubilatio,
Salus, honor, virtus quoque
Sit et benedictio:
Procedenti ab utroque
Compar sit laudatio.
Amen.

Veneremos, pues, inclinados
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.

ADORACIÓN EUCARÍSTICA *(a cont.)*

ORE LA ORACIÓN “ALMA DE CRISTO” Y PÍDALE A JESÚS QUE LE HAGA SENTIR COMPLETAMENTE LLENO/A DE ÉL.

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.

ORE LA ORACIÓN DE JESÚS Y REPÍTALA CONSTANTEMENTE EN ACTITUD DE ENTREGA A ÉL.

“Señor Jesucristo, hijo de Dios, ten misericordia de mí que soy un pecador”.

Bendición Eucarística

La Bendición Eucarística es una bendición que recibimos de Jesús impartida por el sacerdote al ofrecer la bendición, al concluir la Adoración Eucarística. Nos ofrece una oportunidad de alabar a Cristo nuestro Señor, orar y meditar.

O SALUTARIS HOSTIA

Que abres la puerta del cielo: en los ataques del enemigo danos fuerza, concédenos tu auxilio.
Al Señor Uno y Trino se atribuye eterna gloria:
y El, vida sin término nos otorgue en la Patria.
Amén.

CANTEMOS AL AMOR DE LOS AMORES

Cantemos al amor de los amores
Cantemos al Amor de los Amores
cantemos al Señor,
Dios está aquí, ¡venid adoradores,
adoremos, a Cristo Redentor!
¡Gloria a Cristo Jesús,
cielos y tierra, bendecid al señor
honor y gloria a Ti, rey de la gloria
amor por siempre a Ti
Dios del Amor!
Unamos nuestra voz a los cantares
del Coro Celestial,
Dios está aquí, al Dios de los Altares
alabemos con gozo angelical.

ALABANZAS DE DESAGRAVIO

Bendito, bendito, bendito sea Dios
Los ángeles cantan y alaban a Dios (2x)
Yo creo Jesús mío que estás en el altar
Oculto en la ostia te vengo a adorar (2x)
Bendito, bendito, bendito sea Dios
Los ángeles cantan y alaban a Dios (2x)
Espero Jesus mío que en tu suma bondad
Poder recibirte con fe y caridad (2x)
Bendito, bendito, bendito sea Dios
Los ángeles cantan y alaban a Dios (2x)
Por el amor al hombre moriste en una cruz
Y al cáliz bajaste por nuestra salud (2x)
Bendito, bendito, bendito sea Dios
Los ángeles cantan y alaban a Dios (2x)
Bendito, bendito, bendito sea Dios
Los ángeles cantan y alaban a Dios (2x)
Jesús, rey del cielo que está en el altar
Su cuerpo, su sangre nos da sin cesar (2x)
Bendito, bendito, bendito sea Dios
Los ángeles cantan y alaban a Dios (2x)



El Retiro en la Tranquilidad de Nuestro Hogar se ofrece gratis a través del generoso apoyo de la Campaña Católica para el Discipulado.

Gracias por donar generosamente.