



Pastoral UC



MES DE  
**María**  
*Juntos en oración*



MES DE  
**María**  
*Juntos en oración*







¡Oh María!, durante el bello mes que te está consagrado, todo resuena con tu nombre y alabanza. Tu santuario resplandece con nuevo brillo y nuestras manos te han elevado un trono de gracia y de amor, desde donde presides nuestras fiestas y escuchas nuestras oraciones y votos.

Para honrarte, hemos esparcido frescas flores a tus pies y adornado tu frente con guirnaldas y coronas. Mas, ¡oh María!, no te das por satisfecha con estos homenajes. Hay flores cuya frescura y lozanía jamás pasan y coronas que no se marchitan. Éstas son las que Tú esperas de tus hijos, porque el más hermoso adorno de una madre es la piedad de sus hijos, y la más bella corona que pueden depositar a sus pies, es la de sus virtudes.

Sí, los lirios que Tú nos pides son la inocencia de nuestros corazones. Nos esforzaremos, pues, durante el curso de este mes consagrado a tu gloria, ¡oh Virgen Santa!, en conservar nuestras almas puras y sin manchas, y en separar de

nuestros pensamientos, deseos y miradas aún la sombra misma del mal.

La rosa, cuyo brillo agrada a tus ojos, es la caridad, el amor a Dios y a nuestros hermanos. Nos amaremos, pues, los unos a los otros, como hijos de una misma familia, cuya Madre eres, viviendo todos en la dulzura de una concordia fraternal.

En este mes bendito, procuraremos cultivar en nuestros corazones la humildad, modesta flor que te es tan querida, y con tu auxilio llegaremos a ser puros, humildes, caritativos, pacientes y esperanzados.

¡Oh María!, haz producir en el fondo de nuestros corazones todas estas amables virtudes; que ellas broten, florezcan y den al fin frutos de gracia, para poder ser, algún día, dignos hijos de la más santa y de la mejor de las madres.

*Amén*

¡Oh María, madre de Jesús, nuestro Salvador, y nuestra buena madre! Nosotros venimos a ofrecerte, con estos obsequios que colocamos a tus pies, nuestros corazones deseosos de serte agradables, y a solicitar de tu bondad un nuevo ardor en tu santo servicio.

Dígnate presentarnos a tu Divino Hijo, que en vista de sus méritos y a nombre de su santa madre, dirija nuestros pasos por el sendero de la virtud. Que haga lucir con nuevo esplendor la luz de la fe sobre los infortunados pueblos que gimen por tanto tiempo en las tinieblas del error; que vuelvan hacia Él y cambien tantos corazones rebeldes, cuya penitencia regocijará su corazón y el tuyo.

Que convierta a los enemigos de su Iglesia y que, en fin, encienda por todas partes el fuego de su ardiente caridad; que nos colme de alegría en medio de las tribulaciones de esta vida y de esperanzas para el porvenir.

*Amén*





# Indice

10.

Presentación



**PRIMERA SEMANA:**  
María, enséñanos a rezar

18.

8 de noviembre  
*La fe de María*

21.

9 de noviembre  
*La humildad de María*

24.

10 de noviembre  
*Dios escucha nuestras oraciones*

27.

11 de noviembre  
*Dios conoce nuestro corazón*

30.

12 de noviembre  
*Mujer de sabiduría*

34.

13 de noviembre  
*Orar es ver a Jesús*

38.

14 de noviembre  
*Acudir con confianza a Jesús*



**SEGUNDA SEMANA:**  
María intercesora

**46.**

15 de noviembre  
*Cuando estés inquieto,  
reza*

**49.**

16 de noviembre  
*El Señor atiende  
nuestras necesidades*

**52.**

17 de noviembre  
*María, mujer servicial*

**55.**

18 de noviembre  
*La Virgen vela por nuestras  
necesidades*

**58.**

19 de noviembre  
*Escuchemos la voz de  
Cristo*

**61.**

20 de noviembre  
*Jesús nos llama a  
anunciarlo*

**64.**

21 de noviembre  
*María pedía con confianza*



**TERCERA SEMANA:**

Oración de acción  
de gracias

**72.**

22 de noviembre  
*Mujer de alabanza*

**75.**

23 de noviembre  
*La oración nos mantiene  
firmes*

**78.**

24 de noviembre  
*Reconocer la grandeza  
de Dios*

**81.**

25 de noviembre  
*Un corazón agradecido*

**84.**

26 de noviembre  
*La oración nos trae paz*

**87.**

27 de noviembre  
*Dios nuestro protector*

**90.**

28 de noviembre  
*Oración que se eleva al  
cielo*





**CUARTA SEMANA:**

Llevar la oración  
a la acción

**98.**

29 de noviembre  
*El "sí" de María*

**101.**

30 de noviembre  
*Visita a su prima  
Santa Isabel*

**104.**

1 de diciembre  
*Virgen orante*

**108.**

2 de diciembre  
*Que Dios sea nuestra  
prioridad*

**111.**

3 de diciembre  
*Y Jesús crecía*

**114.**

4 de diciembre  
*Jesús nos entrega a María*

**117.**

5 de diciembre  
*En oración con María*



## TRIDUO FINAL

**124.**

6 de diciembre  
*Dios escogió a María*

**127.**

7 de diciembre  
*Dios con nosotros*

**130.**

8 de diciembre  
*Inmaculada concepción*

**134.**

Anexo: Camino para  
hacer oración

**136.**

Bibliografía

**139.**

Créditos



## PRESENTACIÓN

Queridos amigos y amigas:

Con alegría les presentamos una versión más del libro del Mes de María en este año de la oración y de cara a la celebración del Gran Jubileo del 2025, convocado por el Papa Francisco. Por lo mismo, quisimos titular la presente edición: “En oración con María”, teniendo en cuenta que la Madre de Dios es maestra por excelencia de cómo hablar con Jesús, cómo relacionarnos mejor con Él y cómo podemos aprender de ella, quien “guardaba todas estas cosas, y las meditaba en su corazón” (Lc 2,19).

La hiperconexión y nuestras propias preocupaciones nos alejan de la calma y el silencio, nos tientan y deterioran nuestra relación con Dios. Pidámosle a la Virgen que nos aleje del mal y nos asista en el cultivo de nuestra amistad con su Hijo. Como dijo el Papa: “María acompaña en oración toda la vida de Jesús, hasta la muerte y la resurrección; y al final continúa, y acompaña los primeros pasos de la Iglesia naciente (cfr. *Hch* 1,14). María reza con los discípulos quienes han atravesado



el escándalo de la cruz. Reza con Pedro, quien ha cedido al miedo y ha llorado por el arrepentimiento. María está ahí, con los discípulos, en medio de los hombres y las mujeres que su Hijo ha llamado a formar su Comunidad", (Audiencia general. 18 de noviembre de 2020).

En este mes, queremos pedirle a la Madre de Dios, nuestra madre, que nos enseñe a rezar, a amar a Jesús como ella lo amó, a escucharlo como ella lo escuchó, con

un corazón abierto y dócil, a cumplir su voluntad y asimismo, aprender a orar en las diferentes dimensiones: rogando por los demás a través de la oración de intercesión, reconociendo los bienes que Dios ha hecho en nosotros mediante la oración de acción de gracias, y siendo coherentes con nuestro encuentro con Cristo, llevando siempre nuestra vida espiritual a nuestro día a día, tal y como lo hizo María. Solo así se entiende que una jovencita que acaba de aceptar ser



la madre de Dios, después de recibir el mensaje del arcángel Gabriel, recorra kilómetros y se desplace hacia una región montañosa para visitar y servir a su prima Isabel quien también ha concebido un hijo de manera milagrosa, porque “nada hay imposible para Dios” (Lc 1,37).

En la presente edición quisimos dedicar cada semana a diferentes tipos de oración con reflexiones y textos introductorios sobre cómo sacar mejor provecho a los

momentos de encuentro con Dios. La idea es que, con este recurso, podamos crecer de la mano de María en nuestra vida espiritual, en nuestra cercanía y amor a Dios Padre.

Este año los textos que acompañan las citas bíblicas son de santos y santas de la Iglesia quienes, desde sus diversos estados de vida, épocas y culturas, han sintonizado con Dios y han dado testimonio de su amor infinito. ¡Quién mejor que estos hombres

y mujeres, para enriquecernos con sus reflexiones e invitarnos a estrechar nuestro lazo con Cristo!

Esperamos que al orar con este libro podamos crecer en amor a la Virgen María para que, como ella, escuchemos la voz de Dios y descubramos esa sed de eternidad, ese anhelo de trascendencia inscrito en cada corazón.

Pbro. Jorge Merino R.

Capellán mayor  
Pontificia Universidad Católica de Chile





PRIMERA SEMANA

María, enséñanos  
a rezar







**Esta semana meditaremos sobre la oración y sobre María como modelo de mujer que ora, acoge y lleva a la acción su amor a Dios y a sus designios.**

### ***¿Qué es la oración?***

“La oración es la relación de los creyentes con Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo, por ende, es estar en presencia de Dios y en comunión con Él”, Catecismo de la Iglesia Católica (CIC), n° 2565.

### ***¿Cuándo se debe rezar?***

“En los distintos acontecimientos del día a día, es decir, en lo cotidiano y no solo en instancias especiales”, CIC n° 2660.

### ***¿Por qué se le reza a la Virgen María?***

“Al ser Madre de Jesús, ella se vuelve madre de todos los creyentes, por eso se puede rezar con ella y a ella, así la Iglesia apoya su oración en la de María”, CIC n° 2679.



### ¿Dónde se puede rezar?

“Se puede rezar en cualquier parte, pero existen lugares que son más favorables como los santuarios, oratorios personales o familiares y, en especial, en la iglesia ante la presencia real de Jesucristo”, CIC n° 2691 y 2696.

“La oración es un impulso, es una invocación que va más allá de nosotros mismos: algo que nace en lo profundo de nuestra persona y se

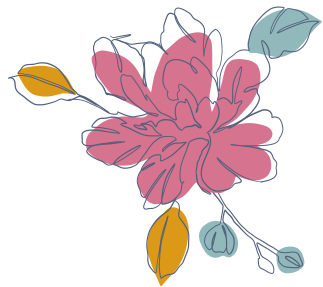
proyecta, porque siente la nostalgia de un encuentro. Esa nostalgia que es más que una necesidad: es un camino. La oración es la voz de un ‘yo’ que se tambalea, que anda a tientas, en busca de un ‘Tú’. El encuentro entre el ‘yo’ y el ‘Tú’ no se puede hacer con las calculadoras: es un encuentro humano y muchas veces se va a tientas para encontrar el ‘Tú’ que mi ‘yo’ estaba buscando”.

Audiencia general del Papa Francisco, miércoles 13 de mayo de 2020.





## 8 de noviembre: La fe de María



“Si queremos orar bien debemos hacerlo, en primer lugar, con regularidad. Es decir, no sólo cuando tenemos ganas. El alma vive de la oración. Pero toda vida tiene necesidad de reglas, de una frecuencia, de un ritmo”.

*Romano Guardini, sacerdote y pensador alemán.*



**Lectura del Evangelio según San Lucas (Lc 1,28-29):**      **Reflexión:**

*El Ángel entró en su casa y la saludó, diciendo: «¡Alégrate!, llena de gracia, el Señor está contigo». Al oír estas palabras, ella quedó desconcertada y se preguntaba qué podía significar ese saludo.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

“El que vierte algo en un vaso lleno, pierde todo lo que se vierte. Así también sucede en el alma: si está llena de gracia, no puede entrar en ella la suciedad del pecado. La gracia llena todo el espacio y no deja vacío ningún ángulo, en el cual pueda entrar o quedarse lo que le es contrario (el pecado). El que compra todo, quiere poseerlo todo; y el alma es tan grande que nadie puede llenarla (...) Un vaso bien colmado desborda por todas partes (...). Así la dichosa María, que del rocío



## MES DE MARÍA – 8 DE NOVIEMBRE

del cielo concibió la perla preciosa de los ángeles, se turbó por el súbito esplendor de la aparición del ángel. De la misma manera también nosotros, que con el rocío de la gracia queremos concebir la perla de una vida santa, ante el relámpago de la alabanza humana debemos temer, encogernos, humillarnos y, para no salir fuera con la distracción, encerrarnos, para evitar el riesgo de perder, con el favor humano, el bien que concebimos”.

*Sermón sobre la Anunciación,  
San Antonio de Padua.*

### **Petición:**

Te pedimos, Señor, que nos des corazones dispuestos a la oración, a acoger tus designios y a buscar siempre un diálogo contigo.

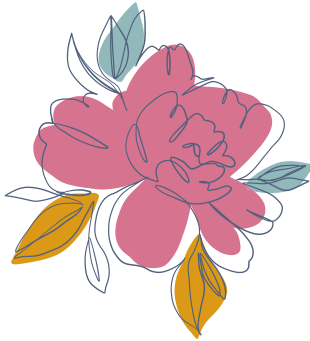
Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Alégrate, María.*





## 9 de noviembre: La humildad de María



“Una oración bien organizada tiene una gran fuerza. Vuelve dulce un corazón amargo, alegre un corazón triste, sabio un insensato, atrevido uno dubitativo, fuerte uno débil, clarividente uno ciego, ardiente un corazón de hielo. Hace entrar a Dios infinitamente grande en un corazón pequeño. Hace que el alma hambrienta se eleve hacia Dios, la fuente viva, y reúne a dos enamorados: Dios y el alma”.

*Santa Gertrudis de Helfta.*

**Lectura del Evangelio según San Lucas  
(Lc 1,34-35):**

*María dijo al Ángel: «¿Cómo puede ser eso, puesto que yo no conozco varón?». El Ángel le respondió: «El Espíritu Santo descenderá sobre ti y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra. Por eso el niño será Santo y será llamado Hijo de Dios.»*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“¡Oh secretos de Dios! Aquí no hay más de rendir nuestros entendimientos y pensar que, para entender las grandezas de Dios, no valen nada. Aquí viene bien el acordarnos, cómo lo hizo con la Virgen nuestra Señora, con toda la sabiduría que tuvo, y cómo preguntó al ángel: ‘¿Cómo será esto?’. En diciéndole: ‘El Espíritu Santo sobrevendrá en ti; la virtud del muy alto te hará sombra’, no curó de más disputas. Como quien tenía tan gran fe y sabiduría, entendió luego que, interviniendo estas dos



cosas, no había más que saber ni dudar. No como algunos letrados –que no les lleva el Señor por este modo de oración ni tienen principio de espíritu–, que quieren llevar las cosas por tanta razón y tan medidas por sus entendimientos que no parece, sino que han ellos, con sus letras, de comprender todas las grandezas de Dios. ¡Si deprendiesen algo de la humildad de la Virgen sacratísima!”.

*Conceptos del Amor de Dios,*  
Santa Teresa de Jesús.

**Propósito:**

Piensa en alguna pregunta o inquietud que tengas para hacerle al Señor y, así como María, preséntasela en tu oración.

**Canción:** *Madre del Amor.*





## 10 de noviembre: Dios escucha nuestras oraciones



“Si tu corazón anda errante o sufre, vuélvelo a su lugar y ponlo dulcemente en presencia del Señor. Aunque a lo largo de tu vida no hayas hecho más que poner tu corazón en su sitio en presencia del Señor, porque cada vez que se escapa, cuando lo vuelves a poner, incluso entonces, has hecho bien”.

*San Francisco de Sales.*



**Lectura del libro de los Salmos  
(Sal 145,18):**

*Está cerca de aquellos que lo invocan, de aquellos que lo invocan de verdad.*

Palabra del Señor / Te alabamos, Señor.

**Reflexión:**

“Para ser escuchadas, no hace falta leer en un libro una hermosa fórmula compuesta para esa ocasión. Si fuese así..., ¡qué digna de lástima sería yo...! (...) ¡hay tantas! (oraciones), y cada cual más hermosa...! No podría rezarlas todas, y, al no saber cuál escoger, hago como los niños que no saben leer: le digo a Dios simplemente lo que quiero decirle, sin componer frases hermosas, y Él siempre me entiende... Para mí, la oración es un impulso del corazón, una sencilla mirada lanzada al cielo, un



grito de reconocimiento y de amor tanto desde dentro de la prueba como en la alegría. En una palabra, es algo grande, algo sobrenatural que me dilata el alma y me une a Jesús”.

*Historia de un Alma, Manuscrito C,*  
Santa Teresita del Niño Jesús.

### **Petición:**

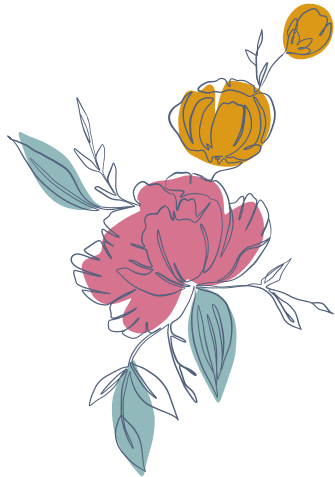
Te pedimos, Señor, por quienes no creen en ti, ya sea porque no te conocen o porque

han abandonado su fe. Abre sus corazones para que puedan volver a ti.

Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Junto a ti, María.*





## 11 de noviembre: Dios conoce nuestro corazón

“Nos lamentamos porque Dios no se manifiesta en los minutos que le consagramos. Pero ¿qué ocurre con las 23 horas y media en que Dios llama a nuestra puerta y nosotros le respondemos: ‘Lo siento, tengo mucho que hacer’?”.

*Anthony Bloom, monje y obispo ortodoxo.*



**Lectura del Evangelio según San Mateo  
(Mt 6,6):**

*Tú, en cambio, cuando ores, retírate a tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre que está en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“Estar sumergido en la humildad es estar sumergido en Dios, porque Dios es el fondo del abismo. Por eso la humildad, como la caridad, puede crecer siempre. Ya que ese fondo de humildad es el vaso que se necesita, el vaso capaz de la gracia que Dios quiere arrojar en Él. Seamos humildes. Jamás el humilde colocará a Dios demasiado alto, ni a sí mismo demasiado bajo. Y esta es la maravilla: su impotencia se convertirá en sabiduría, y la imperfección de su acto, siempre



deficiente a sus ojos, será el mayor gusto de su vida. Quien posee un fondo de humildad no tiene necesidad de muchas palabras para instruirse. Dios le dice más cosas que las que se le pueden enseñar; los discípulos de Dios se encuentran en esta situación”.

*El cielo en la fe,*  
Santa Isabel de la Trinidad.

**Propósito:**

Haz hoy un servicio a alguien que lo necesite, ya sea de tu familia, tu lugar de estudio o de trabajo. Hazlo en secreto para que busques agradar a Dios más que a las personas.

**Canción:** *Madre del Silencio.*





## 12 de noviembre: Mujer de sabiduría



“¿Cuál es el mayor mal que el hombre puede hacerse a sí mismo? Olvidar que es hijo de un rey”.

*Martín Buber, filósofo judío.*



### Lectura de la Carta de Santiago (Stgo 1,5-6):

*Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, que la pida a Dios y la recibirá, porque Él la da a todos generosamente, sin exigir nada en cambio. Pero que pida con fe, sin vacilar, porque el que vacila se parece a las olas del mar levantadas y agitadas por el viento.*

Palabra del Señor / Te alabamos, Señor.

### Reflexión:

“La viva y verdadera devoción presupone el amor de Dios; mas no un amor cualquiera, porque, cuando el amor divino embellece a nuestras almas, se llama gracia, la cual nos hace agradables a su divina Majestad; cuando nos da fuerza para obrar bien, se llama caridad; pero, cuando llega a un tal grado de perfección, que no solo nos hace obrar bien, sino además, con cuidado, frecuencia y prontitud, entonces se llama devoción (...). Las personas devotas vuelan hacia Dios, con frecuencia con prontitud y

por las alturas. En una palabra, la devoción no es más que una agilidad y una viveza espiritual, por cuyo medio la caridad hace sus obras en nosotros, o nosotros por ella, pronta y afectuosamente, y así, como corresponde a la caridad el hacernos cumplir general y universalmente todos los mandamientos de Dios, corresponde también a la devoción hacer que los cumplamos con ánimo pronto y resuelto. Por esta causa, el que no guarda todos los mandamientos de Dios no puede ser tenido por bueno ni devoto, porque para ser bueno es menester tener caridad y,

para ser devoto, además de la caridad se requiere una gran diligencia y presteza en los actos de esta virtud”.

*Introducción a la vida devota,*  
San Francisco de Sales.

**Petición:**

Te pedimos, Señor, por aquellos que experimentan dudas o tentaciones en su vida espiritual y en su camino cristiano. Socórrelos con tu gracia para que perseveren en la fe.

Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

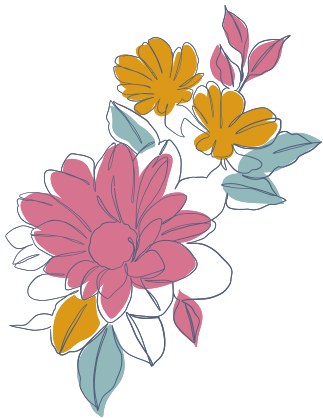
**Canción:** *María.*







## 13 de noviembre: Orar es ver a Jesús



**“Dios no aparta su vista de nosotros, como tampoco una madre aparta su vista del hijo que empieza a caminar”.**

*San Juan María Vianney.*



**Lectura del Evangelio según San Lucas  
(Lc 2,29):**

*Ahora, Señor, puedes dejar que tu servidor  
muera en paz, como lo has prometido.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“Del mismo modo que la Virgen Madre de Dios tomó en sus brazos la luz verdadera y la comunicó a los que yacían en tinieblas,

así también nosotros, iluminados por Él y llevando en nuestras manos una luz visible para todos, apresurémonos a salir al encuentro de aquel que es la luz verdadera. Sí, ciertamente, porque ¡a luz ha venido al mundo, para librarlo de las tinieblas en que estaba envuelto y llenarlo de resplandor, y nos ha visitado el sol que nace de lo alto, llenando de su luz a los que vivían en tinieblas: esto es lo que nosotros queremos significar. (...) Ha llegado ya aquella luz verdadera que viniendo a este mundo ilumina a todo hombre. Dejemos, hermanos, que esta luz nos penetre y

nos transforme. Ninguno de nosotros ponga obstáculos a esta luz y se resigne a permanecer en la noche; al contrario, avancemos todos llenos de resplandor; todos juntos, iluminados, salgamos a su encuentro y, con el anciano Simeón, acojamos aquella luz clara y eterna; imitemos la alegría de Simeón y, como él, cantemos un himno de acción de gracias al Engendrador y Padre de la luz, que ha arrojado de nosotros las tinieblas y nos ha hecho partícipes de la luz verdadera. También nosotros, representados por Simeón, hemos visto la salvación de

Dios, que Él ha presentado ante todos los pueblos y que ha manifestado para gloria de nosotros”.

*De las Disertaciones de  
San Sofronio obispo.*



**Petición:**

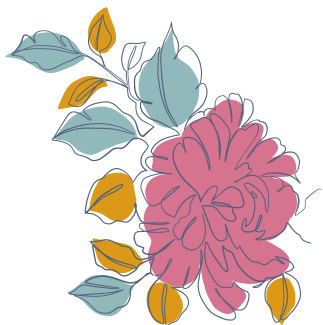
Te pedimos, Señor, por quienes más sufren física, mental o espiritualmente para que encuentren en ti su esperanza y consuelo.

Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Jesús en el templo.*



## 14 de noviembre: Acudir con confianza a Jesús



“Mientras no se viva una conversión en el corazón, una doctrina que se ilumina por la fe para organizar la vida según el corazón de Dios, todo será endeble, revolucionario, pasajero, violento”.

*San Óscar Romero.*



### Lectura del Evangelio según San Juan (Jn 2, 9-10):

*El encargado probó el agua cambiada en vino y como ignoraba su origen, aunque lo sabían los sirvientes que habían sacado el agua, llamó al esposo y le dijo: «Siempre se sirve primero el buen vino y cuando todos han bebido bien, se trae el de inferior calidad. Tú, en cambio, has guardado el buen vino hasta este momento».*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

### Reflexión:

“Pero María, en ese momento cuando se percata que falta el vino, acude con confianza a Jesús: esto significa que María reza. Va a Jesús, reza. No va al mayordomo; directamente le presenta la dificultad de los esposos a su Hijo. La respuesta que recibe parece desalentadora: «¿Y qué podemos hacer tú y yo? Todavía no ha llegado mi hora» (Jn 2,4). Pero, entre tanto, ya ha dejado el problema en las manos de Dios. Su apuro por las necesidades de la demás apresura la «hora» de Jesús. Y María es parte de esa hora, desde el pesebre a

la cruz. Ella que supo «transformar una cueva de animales en la casa de Jesús, con unos pobres pañales y una montaña de ternura» y nos recibió como hijos cuando una espada le atravesaba el corazón. Ella nos enseña a dejar nuestras familias en manos de Dios; nos enseña a rezar, encendiendo la esperanza que nos indica que nuestras preocupaciones también son preocupaciones de Dios”.

*Homilía del Papa Francisco,  
Guayaquil 6 de julio de 2015.*

**Propósito:**

Piensa en algún ser querido que esté pasando por una necesidad. Llámalo o visítalo si es posible, pregúntale como está y, como María en Caná, pide por Él ante el Señor.

**Canción:** *Tarde de luz en Caná.*



SEGUNDA SEMANA

María intercesora









**Esta semana queremos ahondar en la oración de intercesión.**

**En cómo María intercede por nosotros ante Dios y cómo podemos acudir a ella siempre y cómo nosotros también podemos interceder por nuestro prójimo y pedir por él ante Dios en nuestra oración.**

### *¿Qué es la oración de intercesión?*

“Esta nos acerca a la oración de Jesús, se pide que intervenga en favor de otro, el que reza busca el interés de los demás”, CIC n° 2634-2636.

“La oración de intercesión abre las puertas del corazón de quien reza por los demás. Es una puerta abierta para los que rezan sin saberlo, para los que no rezan, pero esconden un grito sofocado en su interior, para los que se equivocaron y no encuentran el rumbo. Cualquiera puede encontrar en la persona orante un corazón compasivo que ruega por todos sin excluir a nadie. Es como una “antena” de Dios, que está en sintonía con su misericordia y ve a Cristo en los rostros de las personas por las que reza”.

Audiencia general del Papa Francisco, 16 de diciembre de 2020.



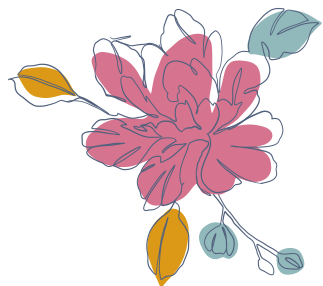
### *¿Qué es la oración de petición?*

“Es la forma más común de oración y, por medio de esta, se muestra la conciencia de la relación con Dios. Por esta se participa del amor de Dios y se comprende que toda necesidad puede ser objeto de petición”, CIC n° 2629-2633.

“Pedir, suplicar es algo muy humano, ya que como creaturas no somos autónomos, sino que dependemos de la bondad del Señor. Prueba de ello es la precariedad de nuestra condición humana, marcada por la enfermedad, por las injusticias, la soledad y el sufrimiento. Cuando parece que todo está perdido, sentimos la necesidad de rezar a Dios. La oración ilumina la oscuridad interior que nos angustia y nos abre a la esperanza”. Audiencia general del Papa Francisco, 9 de diciembre de 2020.



## 15 de noviembre: Cuando estés inquieto, reza



“Cada vez que te pones a hacer algo bueno, comienza en primer lugar pidiendo a Dios con insistencia que sea Él el quien lo haga”.

*San Benito de Nursia.*



**Del libro del profeta Jeremías  
(Jer 29,12-13):**

*Entonces, cuando ustedes me invoquen  
y vengan a suplicarme, yo los escucharé;  
cuando me busquen, me encontrarán,  
porque me buscarán de todo corazón.*

Palabra del Señor / Te alabamos, Señor.

**Reflexión:**

“La oración sabe calmar la inquietud: pero nosotros somos inquietos, siempre queremos las cosas antes de pedir las y las queremos en seguida. Esta inquietud nos hace daño, y la oración sabe calmar la inquietud, sabe transformarla en disponibilidad. Cuando estoy inquieto, rezo y la oración me abre el corazón y me vuelve disponible a la voluntad de Dios. La Virgen María, en esos pocos instantes de la Anunciación, ha sabido rechazar el miedo, aun presagiando que su ‘sí’ le daría pruebas

muy duras. Si en la oración comprendemos que cada día donado por Dios es una llamada, entonces agrandamos el corazón y acogemos todo. Se aprende a decir: 'Lo que Tú quieras, Señor. Prométeme solo que estarás presente en cada paso de mi camino'. Esto es lo importante: pedir al Señor su presencia en cada paso de nuestro camino: que no nos deje solos, que no nos abandone en la tentación, que no nos abandone en los momentos difíciles".

*Audiencia general del Papa Francisco,  
18 de noviembre de 2020.*

**Propósito:**

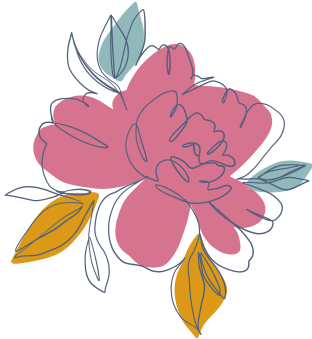
Ponte en oración y recuerda aquellos momentos en los que le has pedido algo al Señor y te has sentido escuchado. ¿Cómo has percibido la respuesta de Dios? ¿cómo has experimentado tu relación con Él?

**Canción:** *María, Mírame.*





## 16 de noviembre: El Señor atiende nuestras necesidades



“¡El camino simple! El fruto del silencio es la oración. El fruto de la oración es la fe. El fruto de la fe es el amor. El fruto del amor es el servicio. El fruto del servicio es la paz”.

*Santa Teresa de Calcuta.*

**Lectura del Evangelio según San Marcos**    **Reflexión:**  
**(Mc 11,24):**

*Por eso les digo: Cuando pidan algo en la oración, crean que ya lo tienen y lo conseguirán.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

“¡Válgame, Dios! ¡qué metida está el alma y abrasada en el mismo sol! Dice que se sentó a la sombra del que había deseado. Aquí no le hace sino manzano, y dice que es su fruta dulce para mi garganta. ¡Oh almas que tenéis oración, gustad de todas estas palabras! ¡De qué manera podemos considerar a nuestro Dios! ¡Qué diferencia de manjares podemos hacer de Él! Es maná, que sabe conforme a lo que queremos que sepa. ¡Oh, qué sombra ésta tan celestial y quién supiera decir





lo que de esto da a entender el Señor! Acuérdome cuando el ángel dijo a la Virgen sacratísima, Señora nuestra: la virtud del muy alto os hará sombra. ¡Qué amparada se ve un alma, cuando el Señor la pone en esta grandeza! Con razón se puede asentar y asegurar”.

*Conceptos del Amor de Dios,  
Santa Teresa de Jesús.*

**Petición:**

En un momento de silencio, pongamos en las manos del Señor nuestras mayores preocupaciones y angustias. Pidámosle que sea Él quien las acoja y nos ayude a llevarlas de la mejor manera.

Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Bajo tu amparo.*



## 17 de noviembre: María, mujer servicial



“Sobre el altar de nuestro corazón podemos ofrecer todo –y si ofrecemos poco significa que somos aún de poca fe–, pero el Espíritu transformará sólo lo que le demos. Esta es la misteriosa sinergia de la oración: ¡Cuanto más abierta está nuestra voluntad a la del Padre, más hará el Padre nuestra voluntad!”.

*Jean Corbon.*



**Lectura del Evangelio según San Juan  
(Jn 2, 1-2):**

*Tres días después se celebraron unas bodas en Caná de Galilea, y la madre de Jesús estaba allí. Jesús también fue invitado con sus discípulos.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“María fue pobre y sencilla. En Caná la encontramos en medio del pueblo, de la vida humana, de la vida de familia, en las alegrías más legítimas... Por eso María se dio cuenta al punto de lo que pasaba... Con María en nuestros apuros. Faltó el vino. Pero allí estaba María felizmente. Ella con su intuición femenina vio el ir y venir, el cuchicheo, los jarros que no se llenaban... Y sintió toda la amargura de la pareja que iba a ver aguada su fiesta, la más grande de su vida... Sintió su dolor como propio.

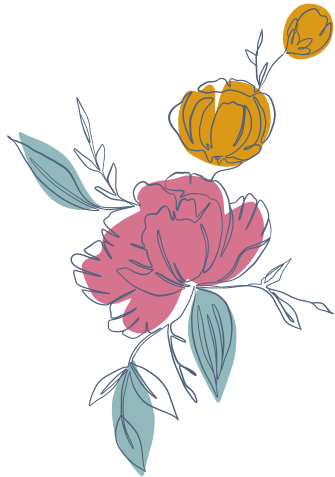
Comprensión de los dolores ajenos (...). **Canción:** *Ven a Caminar*.  
Y ella comprendió... que ella podía hacer algo, y que Él lo podía todo”.

San Alberto Hurtado.

**Propósito:**

Piensa en alguien que tenga alguna necesidad, sea material o espiritual, como los novios de las Bodas de Caná, y pregúntate de qué manera puedes ayudarlos.





## 18 de noviembre: La Virgen vela por nuestras necesidades

**“Una sola cosa es necesaria para una buena oración: echarse en los brazos del Señor. Cuando se llega a ello, está bien, sea cual sea nuestra manera de llegar a ello”.**

*San Francisco de Sales.*



**Lectura del Evangelio según San Juan  
(Jn 2, 3-4):**

*Y como faltaba vino, la madre de Jesús le dijo: «No tienen vino». Jesús le respondió: «Mujer, ¿qué tenemos que ver nosotros? Mi hora no ha llegado todavía».*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“Pero sea lo que fuere aquello que dispones ofrecer, acuérdate de encomendarlo a María, para que vuelva la gracia por el mismo cauce por donde corrió, al dador de la gracia. No le faltaba a Dios, ciertamente, poder para infundirnos la gracia, sin valerse de este acueducto si Él hubiera querido, pero quiso proveerte de ella por este conducto. Acaso tus manos están aún llenas de sangre o manchadas con dádivas sobornadoras, porque todavía no las tienes lavadas de toda mancha. Por



eso lo poco que deseas ofrecer, procura depositarlo en aquellas manos de María, preciosísimas y dignísimas de todo aprecio, a fin de que sea ofrecido al Señor, sin sufrir de Él repulsa. Sin duda candidísimas azucenas son, ni se quejará aquel amante de las azucenas por no haber encontrado entre azucenas todo lo que Él hallare en las manos de María”.

*Sermón del Acueducto,*  
San Bernardo de Claraval.

**Propósito:**

Busca hoy aprender sobre la vida de algún santo o beato que te sirva como ejemplo e inspiración para tu vida.

**Canción:** *Acordaos.*





## 19 de noviembre: Escuchemos la voz de Cristo



“La fuerza de la petición es el otro que está presente, no tú. Ésta es la diferencia entre toda la grandeza de ánimo del hombre –tanto epicúreo como estoico, según las varias versiones– y el cristiano. Para el hombre normal es importante lo que es capaz de hacer, lo que es capaz de superar él (estoico o epicúreo). Y para el cristiano... es como un niño: todo él en tensión hacia la presencia de su madre, de su padre, del otro. Es la fuerza de Dios”.

*Luigi Giussani.*





**Lectura del Evangelio según San Juan  
(Jn 2, 5):**

*Pero su madre dijo a los sirvientes: «Hagan todo lo que él les diga».*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“Para apoyar la oración, que Cristo y el Espíritu hacen brotar en nuestro corazón, interviene María con su intercesión materna. «La oración de la Iglesia está como apoyada en la oración de María». Efectivamente, si Jesús, único mediador, es el camino de nuestra oración, María, pura transparencia de Él, muestra el Camino, y «a partir de esta cooperación singular de María a la acción del Espíritu Santo, las Iglesias han desarrollado la oración a la santa Madre de Dios, centrándola

sobre la persona de Cristo manifestada en sus misterios». En las bodas de Caná, el Evangelio muestra precisamente la eficacia de la intercesión de María, que se hace portavoz ante Jesús de las necesidades humanas: «No tienen vino» (Jn 2, 3)».

*Rosarium Virginis Mariae,*  
San Juan Pablo II.

**Propósito:**

Busca dar un consejo o acompañar a alguien que lo necesite, llénate del amor y la sabiduría de Dios para poder orientarle de la mejor manera.

**Canción:** *Oh María, Madre Mía.*





## 20 de noviembre: Jesús nos llama a anunciarlo



**“Y por tanto confíale todo. Él es el Padre. Todo está en su Providencia: ni un pelo cae de tu cabellera sin que sepa por qué. No dudes de su sabiduría. No podemos comprender los decretos de Dios. Pon toda tu confianza en Él, sin reticencia”.**

*Romano Guardini.*

**Lectura del Evangelio según San Juan  
(Jn 15, 16):**

*No son ustedes los que me eligieron a mí, sino yo el que los elegí a ustedes, y los destiné para que vayan y den fruto, y ese fruto sea duradero. Así todo lo que pidan al Padre en mi Nombre, Él se lo concederá.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“Si Dios quiere que su Madre Santísima sea ahora más conocida, amada y honrada que nunca (...). Entonces conocerán las grandezas de esta Soberana y se consagrarán enteramente a sus servicios como súbditos y esclavos de amor. Entonces saborearán sus dulzuras y bondades maternales y la amarán con ternura como sus hijos de predilección. Entonces experimentarán las misericordias en que ella rebosa y la necesidad que tienen de su socorro, recurrirán en todo a ella, como

a su querida abogada y mediadora ante Jesucristo. Entonces sabrán que María es el medio más seguro, fácil, corto y perfecto para llegar a Jesucristo, y se consagrarán a ella en cuerpo y alma, y sin reserva alguna, para pertenecer del mismo modo a Jesucristo”.

*Tratado de la Verdadera Devoción a María,*  
San Luis María Grignon de Montfort.

**Petición:**

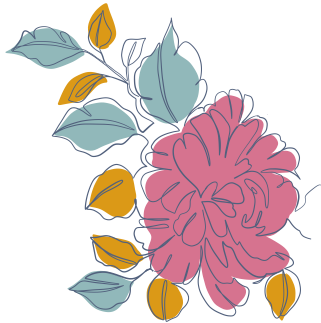
Te pedimos por los países que están en guerra para que, por intercesión de nuestra Madre, llegue la paz, la justicia y la reconciliación.

Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *María, mi alianza.*



## 21 de noviembre: María pedía con confianza



“Oh Padre rectísimo y dulcísimo, escucha en tu bondad a tu indigna sirvienta, a mí que, desde la infancia, jamás he vivido segura. (...) Quiero, Padre, que por el amor de Dios me recuerdes en tus oraciones”.

*Santa Hildegarda de Bingen.*



**Lectura del Evangelio según San Mateo (Mt 21,22):** **Reflexión:**

*Todo lo que pidan en la oración con fe, lo alcanzarán.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

“Lo que ante todo procuraremos es vivir en esa oración continua en que la Virgen vivía. Si Dios a cada instante se nos da con amor infinito, ¿no nos corresponde a nosotros, criaturas miserables, darnos a Él con todo nuestro ser, de modo que todas nuestras obras vayan dirigidas a Él con toda la intensidad de amor de que somos capaces? Ofrecernos a Él con amor para cumplir su adorable voluntad, he ahí el plan de santidad que concibo. Dios es amor, ¿qué busca en las almas sino amor?”

Antes de cada acción debemos darle una mirada. Él está en nuestra alma, ¿con quién podemos estar más unidas?”.

*Carta de Santa Teresa de Los Andes  
a Elena Salas González.*

**Canción:** *Dios te salve, María.*



**Propósito:**

Procura hoy no quejarte de nada y más bien, sé agradecido con los bienes que has recibido.



TERCERA SEMANA

Oración de acción  
de gracias







Durante esta semana ahondaremos en la oración de alabanza, acompañados de algunas citas y de la Oración del Magnificat, y haremos énfasis en la gratitud a Dios por los bienes recibidos.

### *¿Qué es la oración de acción de gracias?*

“Por medio de esta se participa en la oración de Cristo, todo acontecimiento y necesidad puede ser ofrenda”, CIC n° 2637-2638.

### *¿Qué es la oración de alabanza?*

“Es la oración en que el hombre se dirige a Dios de forma desinteresada, en ella se canta a Él y se reza a Él no solo por lo que ha hecho, sino porque Él es”, CIC n° 2639-2643.

### *¿Qué es la oración de bendición?*

“Es la respuesta del hombre a los dones de Dios, es la primera actitud del hombre que se reconoce como creatura frente a su Creador”, CIC n° 2626-2628.



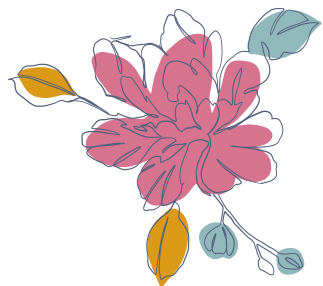
“Este ‘gracias’ que debemos decir continuamente, este gracias que el cristiano comparte con todos, se dilata en el encuentro con Jesús. Los Evangelios testifican que el paso de Jesús suscita, a menudo, alegría y alabanza a Dios en aquellos que lo encontraban. Las narraciones de la Navidad están llenas de orantes con el corazón ensanchado por la llegada del Salvador (...). No dejemos de agradecer: si somos portadores de gratitud, también el mundo se vuelve mejor, quizá solo un poco, pero es lo que basta para transmitirle un poco de esperanza. El mundo necesita esperanza y con la gratitud, con esta actitud de decir gracias, nosotros transmitimos un poco de esperanza”.

Audiencia general del Papa Francisco, 30 de diciembre de 2020.





## 22 de noviembre: Mujer de alabanza



**“El Dios que buscamos no está lejos de nosotros,  
ya que está dentro de nosotros, si somos dignos de  
esta presencia”.**

*San Columbano.*



**Lectura de la carta de San Pablo a los Colosenses (Col 4,2):**

*Perseveren en la oración, velando siempre en ella con acción de gracias.*

Palabra de Dios / Te alabamos, Señor.

**Reflexión:**

“¿Quién no detestará las asechanzas del enemigo de los hombres, que, por

el fasto de unas glorias pasajeras y engañosas, trama reducir a la nada aquello que es mayor que el cielo? Pues está claro que, por la gracia de Dios, la más noble de sus criaturas, el alma del hombre fiel, es mayor que el cielo, porque los cielos, con las demás criaturas, no pueden contener a su Creador (...). A la manera que la gloriosa Virgen de las vírgenes llevó a Cristo materialmente en su seno, así también tú, siguiendo sus huellas, especialmente las de su humildad y pobreza, puedes llevarlo siempre espiritualmente conteniendo en

ti a aquel que te contiene a ti y a todas las cosas, y poseyendo aquello que poseerás más firmemente que todas las posesiones pasajeras de este mundo”.

*Tercera Carta de Santa Clara de Asís a Santa Inés de Praga.*

### **Petición:**

Te pedimos, Señor, por quienes tienen problemas de salud mental para que tú los ayudes, los consueles y para que, con

tu gracia, puedan volver a tener la alegría y la serenidad en sus vidas.

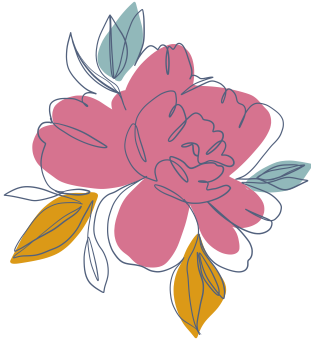
Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Virgen del Carmen, bella.*





## 23 de noviembre: La oración nos mantiene firmes



“A quienes desean practicar la oración, en particular a los que comienzan, les aconsejo buscar la amistad y el trato con otras personas que también desean ejercitarse en esta forma de oración”.

*Santa Teresa de Jesús.*



**Lectura de la carta de San Pablo a los Romanos (Rom 12,12):**

*Alégrense en la esperanza, sean pacientes en la tribulación y perseverantes en la oración.*

Palabra de Dios / Te alabamos, Señor.

**Reflexión:**

“Gozar porque Dios es grande, porque es amado de muchos, porque nada puede

agregársele a su ser, porque es inmutable, etc. Gozar como los bienaventurados en la plenitud de Dios, en el amor íntimo de Jesús es lo que constituye el gozo sobrenatural y los días en que Dios da sentimientos son, positivamente, a los que me refiero aquí. En ellos es preciso que el alma se guarde su corazón de las influencias del exterior, en cuanto le sea posible, porque tales gozos son perfume que con la disipación se exhala y se pierde. En estos gozos es preciso ver un preludeo de la bienaventuranza. Son el soplo del Espíritu Santo que se vierte en el alma.



Guardarlo y mantenerlo en humilde, a fin de que ese aleteo del Espíritu de Dios penetre muy bien en el corazón, es nuestro deber”.

*Voces místicas de la naturaleza,*  
Santa Laura Montoya.

**Canción:** *La alegría del encuentro.*



### **Propósito:**

Busca cómo puedes ayudar, en el tiempo de adviento que se avecina, a una persona que tenga una necesidad material o espiritual.



## 24 de noviembre: Reconocer la grandeza de Dios



**“Contempla a Cristo en el sagrario. Vuelve tus ojos hacia Él, que es la luz; pon tu corazón junto a su divino corazón; pídele la gracia de proclamarle, el amor de amarle, el valor de servirle. Búscalo con un deseo ardiente. Cada instante de oración –en particular delante del Señor en el sagrario– es una ganancia segura”.**

*Santa Teresa de Calcuta.*



**Lectura del Evangelio según San Lucas  
(Lc 1, 46-47):**

*María dijo entonces: «Mi alma canta la grandeza del Señor, y mi espíritu se estremece de gozo en Dios, mi Salvador».*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“Con estas palabras, María reconoce en primer lugar los dones singulares que le

han sido concedidos, pero alude también a los beneficios comunes con que Dios no deja nunca de favorecer al género humano. Proclama la grandeza del Señor el alma de aquel que consagra todos sus afectos interiores a la alabanza y al servicio de Dios y, con la observancia de los preceptos divinos, demuestra que nunca echa en olvido las proezas de la majestad de Dios. Se alegra en Dios su salvador el espíritu de aquel cuyo deleite consiste únicamente en el recuerdo de su creador, de quien espera la salvación eterna. Estas palabras, aunque son aplicables

a todos los santos, hallan su lugar más adecuado en los labios de la Madre de Dios, ya que ella, por un privilegio único, ardía en amor espiritual hacia aquel que llevaba corporalmente en su seno. Ella con razón pudo alegrarse, más que cualquier otro santo, en Jesús, su salvador, ya que sabía que aquel mismo al que reconocía como eterno autor de la salvación había de nacer de su carne, engendrado en el tiempo, y había de ser, en una misma y única persona, su verdadero hijo y Señor”.

San Beda, el Venerable.

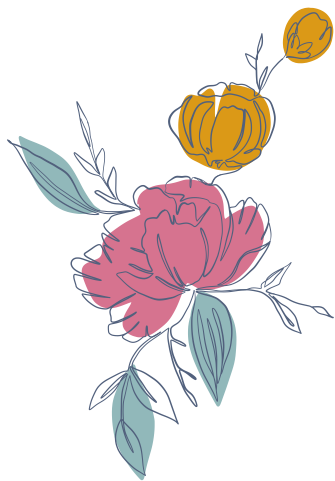
**Petición:**

Te pedimos, Señor, por los más necesitados, los pobres, humildes y sencillos; para que no les falte el pan en su mesa, la salud y para que siempre tengan hambre de ti.

Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Proclama mi alma.*





## 25 de noviembre: Un corazón agradecido

**“El aprovechamiento del alma no está en pensar mucho, sino en amar mucho; y adquirimos este amor cuando nos decidimos a hacer mucho por Él”.**

*Santa Teresa de Jesús.*



**Lectura del Evangelio según San Lucas  
(Lc 1,48-49):**

*Porque Él miró con bondad la pequeñez de su servidora. En adelante todas las generaciones me llamarán feliz, porque el Todopoderoso ha hecho en mí grandes cosas: ¡su Nombre es santo!*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“¡Oh, María, Templo de la Trinidad! ¡Oh, María, conquistadora del linaje humano! Porque sufriendo tu carne en el Verbo, fue reconquistado el mundo. Cristo redimió con su pasión y tú con el dolor de tu cuerpo y espíritu. Tú, María, eres la planta joven de la que hemos obtenido la flor fragante del Verbo, unigénito Hijo de Dios, porque en ti, tierra fecunda, fue sembrado este Verbo. ¡Oh, María! Vaso de humildad, en el que está y arde la luz del verdadero conocimiento con el que te levantaste por



encima de ti misma y agradaste por esto al Padre Eterno. Él te arrebató y te atrajo hacia sí, amándote con singular amor. Con esa luz y fuego de tu caridad y con el aceite de tu humildad atrajiste e inclinaste a la divinidad a venir a ti”.

*El diálogo,*  
Santa Catalina de Siena.

**Propósito:**

Haz un breve repaso de tu vida, o al menos de los últimos años, en los que veas cómo Dios ha estado presente y ha “hecho maravillas” en ti.

**Canción:** *Mi alma canta.*







## 26 de noviembre: La oración nos trae paz



“Estas palabras de la Escritura ‘Quédate con nosotros, porque atardece y el día va de caída’ (Lucas 24, 29), son la primera oración que la Iglesia dirige al Resucitado. Raras veces se ha pronunciado una oración más bella. La oración puede ser una palabra inspirada para la vida diaria, una acción de gracias, una alegría, una preocupación, una profunda espera”.

*Heinrich Spaemann.*



**De la carta del apóstol San Pablo a los filipenses (Flp. 4, 6-7):**

*No se angustien por nada, y en cualquier circunstancia, recurran a la oración y a la súplica, acompañadas de acción de gracias, para presentar sus peticiones a Dios. Entonces la paz de Dios, que supera todo lo que podemos pensar, tomará bajo su cuidado los corazones y los pensamientos de ustedes en Cristo Jesús.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“Fue, pues, la bienaventurada Virgen María fuerte en el propósito, templada en el silencio, prudente en la interrogación, justa en la confesión. Por tanto, con estas cuatro columnas y las tres predichas de la fe construyó en ella la sabiduría celestial una casa para sí. La cual sabiduría de tal modo llenó la mente, que de su plenitud se fecundó la carne, y con ella cubrió la Virgen, mediante una gracia singular, a la misma sabiduría, que antes había concebido en la mente pura. También

nosotros, si queremos ser hechos casa de esta sabiduría, debemos tallar en nosotros las mismas siete columnas, esto es, nos debemos preparar para ella con la fe y las costumbres. Por lo que se refiere a las costumbres, pienso que basta la justicia, más rodeada de las demás virtudes. Así, pues, para que el error no engañe a la ignorancia, haya una previa prudencia; haya también templanza y fortaleza para que no caiga ladeándose a la derecha o a la izquierda”.

San Bernardo de Claraval.

**Petición:**

Te pedimos, Señor, por quienes tienen el poder de gobernar las naciones. Hazlos humildes, dóciles y abiertos a escucharte a ti y a escuchar la voz de su pueblo para que puedan liderar con sabiduría.

Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Contigo, Virgen del Carmen.*





## 27 de noviembre: Dios nuestro protector



**“La adoración debería preceder a todos nuestros actos, y tener un mayor espacio en nuestra vida”.**

*Beato Charles de Foucauld.*

**Lectura del libro del Éxodo (Ex. 15, 2-3):**

*El Señor es mi fuerza y mi protección, él me salvó. Él es mi Dios y yo lo glorifico, es el Dios de mi padre y yo proclamo su grandeza.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“Hay personas que, con tal de no orar, pretextan que la vida es tan agitada que les impide hacerlo. No debe ocurrir esto. La

oración no nos exige interrumpir nuestra tarea, sino que sigamos desarrollándola como si fuera una oración. No es necesario estar permanentemente en meditación, ni que experimentemos la sensación consciente de que estamos hablando con Dios, por más que sería muy agradable. Lo que importa es estar con Él, vivir en Él, en su voluntad. Amar con un corazón puro: amar a todos, especialmente a los pobres es una oración que se prolonga las 24 horas del día”.

*Orar, Santa Teresa de Calcuta.*

**Propósito:**

Busca que cada momento de tu día sea una oración de alabanza a Dios. Procura hacerlo partícipe de cada una de tus acciones hoy.

**Canción:** *María, la Estrella del Mar.*





## 28 de noviembre: Oración que se eleva al cielo



**“Ser piadoso es buscar el rostro del Señor y vivir en consecuencia, para verlo un día cara a cara. Es el sentido de la creación, tal como lo expresa San Agustín: ‘Tú nos has hecho para ti’”.**

*Romano Guardini.*



**Lectura del libro de los Salmos  
(Sal 141, 1-2):**

*Yo te invoco, Señor, ven pronto en mi ayuda: escucha mi voz cuando te llamo; que mi oración suba hasta ti como el incienso, y mis manos en alto, como la ofrenda de la tarde.*

Palabra de Dios / Te alabamos, Señor.

**Reflexión:**

“Salió Juan Diego el martes, pero dio vuelta al cerrillo y pasó al otro lado, hacia el oriente, para llegar pronto a México y que no lo detuviera la Señora del Cielo. Mas ella le salió al encuentro a un lado del cerro y le dijo: «Oye y ten entendido, hijo mío el más pequeño, que es nada lo que te asusta y aflige. No se turbe tu corazón ni te inquiete cosa alguna. ¿No estoy yo aquí que soy tu madre? ¿No estás bajo mi sombra? ¿No estás, por ventura, en mi regazo? (...). Sube ahora, hijo mío,



a la cumbre del cerrillo, donde hallarás diferentes flores; córtalas y tráelas a mi presencia». Cuando Juan Diego llegó a la cumbre, se asombró muchísimo de que hubiesen brotado tantas exquisitas rosas de Castilla, porque a la sazón encrudecía el hielo, y las llevó en los pliegues de su tilma a la Señora del Cielo. Ella le dijo: «Hijo mío, ésta es la prueba y señal que llevarás al Obispo para que vea en ella mi voluntad. Tú eres mi embajador muy digno de confianza». Juan Diego se puso en camino, ya contento y seguro de salir bien. Al llegar a la presencia del Obispo, le dijo: «Señor, hice lo que me ordenaste. La Señora del Cielo condescendió a tu recado

y lo cumplió. Me despachó a la cumbre del cerrillo a que fuese a cortar varias rosas de Castilla, y me dijo que te las trajera y que a ti en persona te las diera. Y así lo hago, para que en ellas veas la señal que pides y cumplas su voluntad. Helas aquí: recíbelas». Desenvolvió luego su blanca manta, y así que se esparcieron por el suelo todas las diferentes rosas de Castilla, se dibujó en ella y apareció de repente la preciosa imagen de la siempre Virgen santa María, Madre de Dios”.

*12ª edición,*  
Nican Mopohua.



**Petición:**

Señor, te pedimos por quienes han tenido que huir de su país a causa de la guerra o la pobreza. Escucha sus súplicas, dales fortaleza y haz que se sientan acogidos en su lugar de destino.

Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Acaso no estoy yo aquí.*



CUARTA SEMANA

Llevar la oración  
a la acción







**Esta semana queremos pedirle a María que nos enseñe a ser modelo de santidad en la vida cotidiana, contemplando algunos pasajes alusivos al tema en los que ella es la protagonista.**

### *¿Cómo se puede llevar la oración a la vida cotidiana?*

Aprendemos a orar en ciertos momentos escuchando la Palabra del Señor y participando en su Misterio Pascual; pero, en todo tiempo, en los acontecimientos de cada día, su Espíritu se nos ofrece para que brote la oración. (...) Orar en los acontecimientos de cada día y de cada instante es uno de los secretos del Reino revelados a los “pequeños”, a los servidores de Cristo, a los pobres de las bienaventuranzas. Es justo y bueno orar para que la venida del Reino de justicia y de paz influya en la marcha de la historia, pero también es importante impregnar de oración las humildes situaciones cotidianas. Todas las formas de oración pueden ser la levadura con la que el Señor compara el Reino. CIC n° 2659-2660.

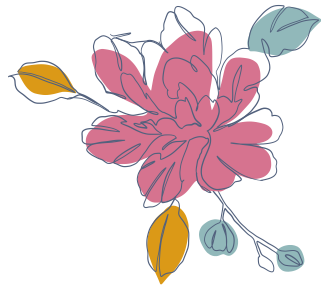


“Es Dios quien nos santifica, quien nos transforma con su amor, pero al mismo tiempo también somos nosotros quienes, a través de nuestro testimonio, manifestamos la santidad de Dios en el mundo, haciendo presente su nombre. Dios es santo, pero si nosotros, si nuestra vida no es santa, hay una gran incoherencia. La santidad de Dios debe reflejarse en nuestras acciones, en nuestra vida. «Yo soy cristiano, Dios es santo, pero yo hago tantas cosas malas»; no, esto no vale. Esto también hace daño, esto escandaliza y no ayuda”. Audiencia general del Papa Francisco, 27 de febrero de 2019.

Audiencia general del Papa Francisco, 27 de febrero de 2019.



## 29 de noviembre: El “sí” de María



“El alma virtuosa encuentra por todas partes el lugar de la oración, porque lo lleva siempre en ella”.

*Santa Catalina de Siena.*



**Lectura del Evangelio según San Lucas (Lc 1,38):**

*María dijo entonces: «Yo soy la servidora del Señor, que se cumpla en mí lo que has dicho». Y el Ángel se alejó.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“María es, por ello, destinada a ser Virgen y Madre. Y ahora dejemos sonar en nuestros

oídos la segunda frase de la Virgen: “He aquí la esclava del Señor. Que se haga en mí según tu palabra” (Lc.1,38). Esa es la expresión más perfecta de la obediencia. Obedecer significa prestar atención a la palabra de otro, para someter nuestra voluntad a la de él. Y es una virtud, un ejercicio de la virtud de la justicia, si el otro es un “superior” que sabe dirigirnos mejor de como lo haríamos nosotras mismas. En este caso no se entiende por justicia la perfección total, sino la virtud cardinal, que da a cada uno lo que le corresponde. La obediencia más perfecta es la



obediencia que tenemos para con Dios: la subordinación de la propia voluntad a la voluntad divina. Jesucristo fue quien nos dio ejemplo de esa obediencia perfecta, ya que Él no vino a cumplir su voluntad, sino la de Aquel que le había enviado. Esa misma obediencia perfecta fue ejercitada por María, que se llamó a sí misma la esclava del Señor, y como tal, se consagró con todas sus fuerzas a su servicio”.

*Los Caminos del Silencio Interior,*  
Santa Edith Stein.

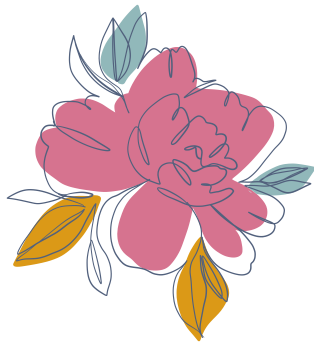
**Propósito:**

Piensa en alguien que esté con una enfermedad crónica, grave o terminal. Haz una oración por esta persona y si es de tu confianza, búscale, o a alguien de su familia, para preguntarle cómo está y si necesita algún tipo de ayuda.

**Canción:** *Madre, quien me mire te vea.*



## 30 de noviembre: Visita a su prima Santa Isabel



**“Servir es estar al lado de los demás con el cuerpo,  
y llamar al cielo con el espíritu por la oración”.**

*San Juan Clímaco.*



**Lectura del Evangelio según San Lucas  
(Lc 1, 42-43):**

*Exclamó: «¡Tú eres bendita entre todas las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre. ¿Quién soy yo para que la madre de mi Señor venga a visitarme?»*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“La contemplación de Cristo tiene en María su modelo insuperable. El rostro del Hijo le pertenece de un modo especial. Ha sido en su vientre donde se ha formado, tomando también de Ella una semejanza humana que evoca una intimidad espiritual ciertamente más grande aún. Nadie se ha dedicado con la asiduidad de María a la contemplación del rostro de Cristo. Los ojos de su corazón se concentran de algún modo en Él ya en la Anunciación, cuando lo concibe por obra del Espíritu Santo; en



los meses sucesivos empieza a sentir su presencia y a imaginar sus rasgos. Cuando por fin lo da a luz en Belén, sus ojos se vuelven también tiernamente sobre el rostro del Hijo, cuando lo «envolvió en pañales y le acostó en un pesebre» (Lc 2, 7). Desde entonces su mirada, siempre llena de adoración y asombro, no se apartará jamás de Él”.

*Rosarium Virginis Mariae,*  
San Juan Pablo II.

**Petición:**

Te pedimos, Señor, por quienes son víctimas de la violencia digital. Ayúdalos en este momento de angustia y llévalos tu alegría y consuelo.

Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *La visitación.*





## 01 de diciembre: Virgen orante



**“A la tarde te examinarán en el amor. Aprende a amar a Dios como Dios quiere ser amado y deja tu propia condición”.**

*San Juan de la Cruz.*



**Lectura del Evangelio según San Lucas (Lc 1,45):** **Reflexión:**

*Feliz de ti por haber creído que se cumplirá lo que te fue anunciado de parte del Señor».*

Palabra de Dios / Gloria a ti, Señor Jesús.

“María es, asimismo, la ‘Virgen orante’. Así aparece Ella en la visita a la Madre del Precursor, donde abre su espíritu en expresiones de glorificación a Dios, de humildad, de fe, de esperanza (...) Ejemplo para toda la Iglesia en el ejercicio del culto divino, María es también, evidentemente, maestra de vida espiritual para cada uno de los cristianos. Bien pronto los fieles comenzaron a fijarse en María para, como Ella, hacer de la propia vida un culto a Dios, y de su culto un compromiso

de vida. (...) Pero María es, sobre todo, modelo de aquel culto que consiste en hacer de la propia vida una ofrenda a Dios: doctrina antigua, perenne, que cada uno puede volver a escuchar poniendo atención en la enseñanza de la Iglesia, pero también con el oído atento a la voz de la Virgen cuando Ella, anticipando en sí misma la estupenda petición de la oración dominical 'Hágase tu voluntad' (Mt 6, 10), respondió al mensajero de Dios: 'He aquí la esclava del Señor, hágase en mí según tu palabra' (Lc 1, 38). Y el 'sí' de María es para todos los cristianos una lección y un

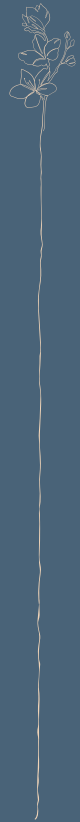
ejemplo para convertir la obediencia a la voluntad del Padre, en camino y en medio de santificación propia".

*Marialis Cultus,*  
San Pablo VI.

**Propósito:**

Si tienes una duda de fe, busca a alguna persona con quien puedas resolverla y aclararla y ponle al Señor todas tus preguntas e inquietudes.

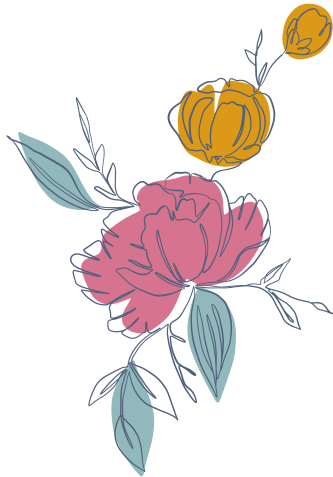
**Canción:** *La promesa.*







## 02 de diciembre: Que Dios sea nuestra prioridad



**“Señor, abre mi corazón a la inteligencia de tu ley;  
enséñame a vivir conforme a tus mandamientos”.**

*Tomás de Kempis.*



**Lectura del Evangelio según San Lucas (Lc 2, 16-19):**      **Reflexión:**

*Fueron rápidamente y encontraron a María, a José, y al recién nacido acostado en el pesebre. Al verlo, contaron lo que habían oído decir sobre este niño, y todos los que los escuchaban quedaron admirados de lo que decían los pastores. Mientras tanto, María conservaba estas cosas y las meditaba en su corazón.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

“Se apresuraron. Lo que se les había anunciado era tan importante que debían ir inmediatamente. En efecto, lo que se les había dicho iba mucho más allá de lo acostumbrado. Cambiaba el mundo. Ha nacido el Salvador. El Hijo de David, tan esperado, ha venido al mundo en su ciudad. ¿Qué podía haber de mayor importancia? Ciertamente, les impulsaba también la curiosidad, pero sobre todo la conmoción por la grandeza de lo que se les había comunicado, precisamente a ellos, los sencillos y personas aparentemente

irrelevantes. Se apresuraron, sin demora alguna. En nuestra vida ordinaria las cosas no son así. La mayoría de los hombres no considera una prioridad las cosas de Dios, no les acucian de modo inmediato. Y también nosotros, como la inmensa mayoría, estamos bien dispuestos a posponerlas. Se hace ante todo lo que aquí y ahora parece urgente. En la lista de prioridades, Dios se encuentra frecuentemente casi en último lugar. Esto –se piensa– siempre se podrá hacer. Pero el Evangelio nos dice: Dios tiene la máxima prioridad”.

*Homilía de Benedicto XVI,  
24 de diciembre de 2009.*

**Petición:**

Por las personas que durante este año nos han enseñado algo o nos han hecho algún bien. Bendícelas, Señor, y haz que puedan seguir aportando a la sociedad con su bondad y buenas obras.

Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Contigo, María.*



## 03 de diciembre: Y Jesús crecía



**“El amor se ha de poner más en las obras que en las palabras”.**

*San Ignacio de Loyola.*



**Lectura del Evangelio según San Lucas  
(Lc 2,39-40):**

*Después de cumplir todo lo que ordenaba la Ley del Señor, volvieron a su ciudad de Nazaret, en Galilea. El niño iba creciendo y se fortalecía, lleno de sabiduría, y la gracia de Dios estaba con él.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“En María la conciencia de que cumplía una misión que Dios le había encomendado

atribuía un significado más alto a su vida diaria. Los sencillos y humildes quehaceres de cada día asumían, a sus ojos, un valor singular, pues los vivía como servicio a la misión de Cristo. El ejemplo de María ilumina y estimula la experiencia de tantas mujeres que realizan sus labores diarias exclusivamente entre las paredes del hogar. Se trata de un trabajo humilde, oculto, repetitivo que, a menudo, no se aprecia. Con todo, los muchos años que vivió María en la casa de Nazaret revelan sus enormes potencialidades de amor auténtico y, por consiguiente, de salvación. En efecto, la sencillez de la vida de tantas amas de casa, que consideran como misión de servicio y



de amor, encierra un valor extraordinario a los ojos del Señor. Y se puede muy bien decir que para María la vida en Nazaret no estaba dominada por la monotonía. En el contacto con Jesús, mientras crecía, se esforzaba por penetrar en el misterio de su Hijo, contemplando y adorando”.

*Audiencia general de San Juan Pablo II,  
29 de enero de 1997.*

### **Petición:**

Virgen María que, con tu poderosa intercesión en el misterio de la Encarnación

de tu Hijo, rompiste las cadenas de la opresión y la violencia del pecado original, hoy te pido que extiendas tu amor y protección sobre aquellas mujeres que sufren en silencio y sin voz de maltrato físico y psicológico. Que reciban el consuelo del Señor y puedan ver su dignidad de hijas de Dios.

Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Mi niño Jesús.*





## 04 de diciembre: Jesús nos entrega a María



**“Con la práctica fiel de las virtudes más humildes y sencillas, has hecho, Madre mía, visible a todos el camino recto del Cielo”.**

*Santa Teresita de Lisieux.*



**Lectura del Evangelio según San Juan  
(Jn 19, 26-27):**

*Al ver a la madre y cerca de ella al discípulo a quien él amaba, Jesús le dijo: «Mujer, aquí tienes a tu hijo». Luego dijo al discípulo: «Aquí tienes a tu madre». Y desde aquella hora, el discípulo la recibió en su casa.*

Palabra de Dios / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“Con mucho gusto confieso que Dios es el manantial de todo bien y Señor absoluto de todas las gracias, y que María es una criatura que todo lo que tiene lo ha recibido por gracia de Dios. Pero ¿quién puede negar que es sumamente razonable y conveniente afirmar que Dios, para exaltar a esta maravillosa criatura que lo ha honrado y amado más que todas las demás juntas, y que el Señor, habiendo elegido a María por Madre de su Hijo y redentor de todos, quiere que todas las gracias que se han de conceder



a los redimidos pasen y se distribuyan por las manos de María?”.

*Las Glorias de María,*  
San Alfonso María de Ligorio.

**Petición:**

Señor, te pedimos por las personas privadas de libertad y también por sus

familias, para que las llenes de tu fortaleza, consuelo y puedas sanar sus corazones.

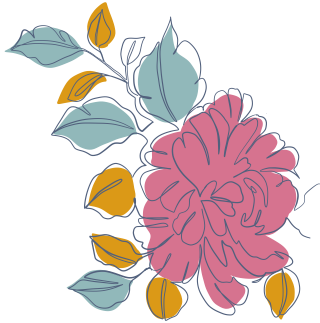
Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Oh, santísima.*





## 05 de diciembre: En oración con María



**“Los invito a buscar cada día al Señor, que no desea otra cosa que sean realmente felices. Mantengan con Él una relación fuerte y duradera en la oración, y, a ser posible, busquen en su jornada momentos que se consagren sólo a Él”.**

*Papa Benedicto XVI.*

**Del libro de los Hechos de los Apóstoles (Hch 1,14):**

*Todos ellos, íntimamente unidos, se dedicaban a la oración, en compañía de algunas mujeres, de María, la madre de Jesús, y de sus hermanos.*

Palabra de Dios / Te alabamos, Señor.

**Reflexión:**

“La Virgen rezaba. Cuando el mundo todavía la ignora, cuando es una sencilla joven prometida con un hombre de la casa de David, María reza. Podemos imaginar a la joven de Nazaret recogida en silencio, en continuo diálogo con Dios, que pronto le encomendaría su misión. Ella está ya llena de gracia e inmaculada desde la concepción, pero todavía no sabe nada de su sorprendente y extraordinaria vocación y del mar tempestuoso que tendrá que navegar. Algo es seguro: María pertenece

al gran grupo de los humildes de corazón a quienes los historiadores oficiales no incluyen en sus libros, pero con quienes Dios ha preparado la venida de su Hijo. María no dirige autónomamente su vida: espera que Dios tome las riendas de su camino y la guíe donde Él quiere. Es dócil, y con su disponibilidad predispone los grandes eventos que involucran a Dios en el mundo”.

*Audiencia general de Papa Francisco,*  
18 de noviembre de 2020.

**Propósito:**

Hoy es el día del voluntario. Te invitamos a que busques alguna iniciativa solidaria para poder ayudar a los más necesitados durante este tiempo de Adviento o durante el verano.

**Canción:** *Hasta que el mundo arda por Él.*



TRIDUO FINAL

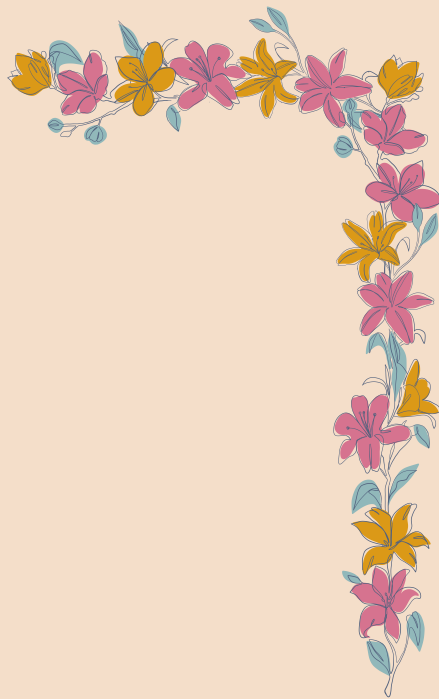
Hacia la venida  
de Jesús







Nos aproximamos al inicio del Año Jubilar. Por ello en estos últimos días las oraciones y reflexiones se centrarán en el nacimiento de Cristo, el cual celebraremos de manera especial durante el 2025.





“El próximo Jubileo, por tanto, será un Año Santo caracterizado por la esperanza que no declina, la esperanza en Dios. Que nos ayude también a recuperar la confianza necesaria –tanto en la Iglesia como en la sociedad– en los vínculos interpersonales, en las relaciones internacionales, en la promoción de la dignidad de toda persona y en el respeto de la creación. Que el testimonio creyente pueda ser en el mundo levadura de genuina esperanza, anuncio de cielos nuevos y tierra nueva

(cf. 2 P 3,13), donde habite la justicia y la concordia entre los pueblos, orientados hacia el cumplimiento de la promesa del Señor (...) Que la fuerza de esa esperanza pueda colmar nuestro presente en la espera confiada de la venida de Nuestro Señor Jesucristo, a quien sea la alabanza y la gloria ahora y por los siglos futuros”.

Bula de convocación al jubileo ordinario del 2025,  
Papa Francisco.







## 06 de diciembre: Dios escogió a María



**“La oración mental no es otra cosa, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama”.**

*Santa Teresa de Jesús.*



**De la carta de San Pablo a los Gálatas (Gal 4, 4-5):**

*Pero cuando se cumplió el tiempo establecido, Dios envió a su Hijo, nacido de una mujer y sujeto a la Ley, para redimir a los que estaban sometidos a la Ley y hacernos hijos adoptivos.*

Palabra de Dios / Te alabamos, Señor.

**Reflexión:**

“Tú eres la fidelísima paloma que, interponiéndote ante Dios, has obtenido al mundo perdido, la paz y la salvación. María fue la celestial paloma que trajo al mundo el ramo de olivo, señal de misericordia, ya que en ella nos dio a Jesucristo que es la fuente de la misericordia, habiéndonos obtenido por sus méritos todas las gracias que Dios nos concede. Y así como por María fue dada al mundo la paz del cielo, como dice san Epifanio, así, por medio de María se siguen reconciliando los pecadores con

Dios. Por eso san Alberto le hace decir: 'Yo soy la paloma de Noé que trajo a la Iglesia la paz universal'".

*Las glorias de María,*  
San Alfonso María de Liguori.

**Canción:** *Himno de la Candelaria.*

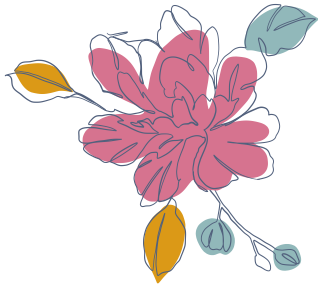


### **Propósito:**

Piensa en algún adulto mayor que conozcas. Si puedes llámale o visítale y si no te es posible, al menos haz una oración por él.



## 07 de diciembre: Dios con nosotros



“A medida que me fui concentrando más en mis oraciones, menos y menos tenía para decir, hasta que quedé en silencio. Empecé a escuchar, lo cual es mucho más que no hablar. Al principio pensaba que orar implicaba hablar. Luego aprendí que orar es escuchar, no simplemente estar en silencio. Eso es lo que es: orar no significa escucharse hablar a uno mismo. Implica estar tranquilo, en silencio y esperar a escuchar a Dios”.

*Soren Kierkegaard.*

**Lectura del Evangelio según San Juan  
(Jn 1,14):**

*Y la Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros. Y nosotros hemos visto su gloria, la gloria que recibe del Padre como Hijo único, lleno de gracia y de verdad.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.

**Reflexión:**

“Cantemos con toda la creación, los animales y las plantas... Jesús ríe y María también. Hagamos olvidar a nuestra Madre bendita la congoja de verse desamparada de los hombres. Ella y José no encontraron cobijo... Hagamos olvidar a María sus penas. Amemos a su Hijo que no pase frío... No hagamos ruido que duerme..., es Jesús, bendito Niño... acaba de nacer y ya nos quiere, ya nos conoce, ya se sonríe con su carita tan blanca... ¡Que ternura tan grande, que alegría! Y ese



Niño es Jesús es Dios..., es nuestro Dios. Que alegría tan grande es tener un Dios como el nuestro (...) la alegría del que solo vive para Dios, del que sólo en Dios confía. Y esa alegría no es ruidosa; es la alegría serena del alma que apenas vive en la tierra; que del mundo nada espera. Es la alegría del que vive para Cristo, del que sueña con María”.

San Rafael Arnaiz Barón.

**Petición:**

Señor, te pedimos por todos quienes buscamos vivir con mayor alegría y sencillez, a imagen de nuestra madre.

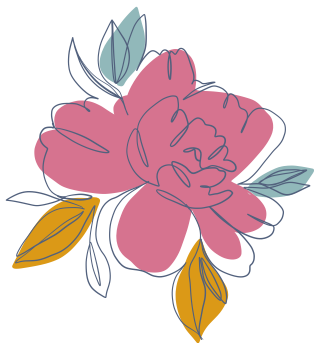
Con María, roguemos al Señor /  
Escúchanos, Señor, te rogamos.

**Canción:** *Buscando un lugar.*





## 08 de diciembre: Inmaculada concepción



### Lectura del Evangelio según San Lucas (Lc 2, 6-7):

*Mientras se encontraban en Belén, le llegó el tiempo de ser madre; y María dio a luz a su Hijo primogénito, lo envolvió en pañales y lo acostó en un pesebre, porque no había lugar para ellos en el albergue.*

Palabra del Señor / Gloria a ti, Señor Jesús.



**Reflexión:**

Ya que era llegado el tiempo  
en que de nacer había,  
así como desposado  
de su tálamo salía,

abrazado con su esposa,  
que en sus brazos la traía,  
al cual la graciosa Madre  
en un pesebre ponía,

entre unos animales  
que a la sazón allí había.  
los hombres decían cantares,  
los ángeles, melodía,

festejando el desposorio  
que entre tales dos había.  
Pero Dios en el pesebre  
allí lloraba y gemía,

que eran joyas que la esposa  
al desposorio traía,  
y la Madre estaba en pasmo  
de que tal trueque veía:

el llanto del hombre en Dios,  
y en el hombre la alegría,  
lo cual del uno y del otro.  
tan ajeno ser solía.

*Romance del Nacimiento,*  
San Juan de la Cruz.





### **Propósito:**

Reflexiona sobre cómo puedes aplicar la pureza y la humildad de María en tus propias decisiones y acciones diarias.

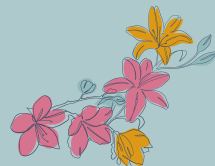
**Canción:** *Reina del Cielo.*





## ANEXO: Camino para hacer oración

- 1. Decídete:** Decide con firmeza: “Ahora quiero ponerme a orar”, aunque no sepas cómo hacerlo.
- 2. Sé fiel en lo pequeño:** No hagas grandes propósitos de oración sino destina breves espacios de oración y sé fiel a ellos.
- 3. Tómate tiempo para orar:** Orar significa estar despierto, atento al hecho de que Dios está ahí y que se dirige a mí. Para eso: Elige un tiempo fijo, al principio no tan largo, un momento de calma en que puedas hacer silencio externo e interno, un tiempo que aprecies, no lo que te sobra.
- 4. Prepara bien el lugar:** Busca ese espacio que te ayude a la oración, incluso puedes preparar un lugar en tu casa, puede ser con una imagen religiosa, una alfombra, tu cuaderno espiritual, una vela, la Biblia, etc.
- 5. Estructura tu vida de oración:** No es para quitarte libertad, sino para ayudarte a hacerlo lo mejor posible. Antes de orar ponte conscientemente en presencia de Dios, después de orar date un espacio para dar gracias y recordar lo que ha salido en ella.





6. **Ora con todo tu ser:** No se ora sólo con pensamientos y palabras. Es toda tu persona la que hace oración: tu cuerpo, lo que sientes, tu memoria, tu voluntad, incluso tus distracciones.
7. **Ora de diferentes formas:** Hay muchas formas de hacer oración dependiendo del estado de ánimo, de tu personalidad, de las circunstancias. Puede ser con una oración hecha por algún santo, puede ser con un texto de la escritura, puede ser solo en silencio, puede ser con alguna canción religiosa. Aquello que te sirva para empezar la conversación con Dios.
8. **Deja hablar a Dios:** Orar es escuchar la voz de Dios. Dios habla por medio de las Escrituras, por la Tradición de la Iglesia, pero también en lo profundo de tu corazón. Con el tiempo, el ejercicio y el acompañamiento espiritual; puedes empezar a escuchar y distinguir la voz de Dios.
9. **Ora en comunidad:** Al orar uno se hace parte de una gran comunidad en Dios: la Iglesia, los ángeles, los santos. Por eso es importante que hagas oración con una comunidad parroquial, tus amigos, comunidad de oración u otra comunidad.



# Bibliografía

*Orar: Su pensamiento espiritual.* Madre Teresa de Calcuta. González-Balado, José Luis ed. Barcelona: Planeta (1997).

*Conceptos del amor de Dios.* Santa Teresa de Jesús. Disponible en: <https://www.portalcarmelitano.org/>

*Historia de un alma.* Santa Teresita del Niño Jesús. Buenos Aires: Bonum (2013)

*El cielo en la fe.* Santa Isabel de la Trinidad. Disponible en: <https://carmelotesajuan.wordpress.com/isabel-de-la-trinidad/>

*Introducción a la vida devota.* San Francisco de Sales. Francisco, de Sales, Santo, 1567-1622.; Alburquerque Frutos, Eugenio. 2013.

*Homilias y audiencias generales del papa Francisco.* <https://www.vatican.va/>

De las Disertaciones de san Sofronio, obispo. Texto del oficio de lectura en la festividad de Santa María Virgen. <https://liturgiadelashoras.github.io/sync/2024/jul/09/2/oficio.htm>

*Escritos.* San Alberto Hurtado. Fundación San Alberto Hurtado. <https://padrealbertohurtado.cl/biblioteca/escritos/>

San Bernardo de Claraval. Sermón del acueducto. Oficio de lectura de la Natividad de la Virgen María <https://sigillumilitumxpisti.blogspot.com/2013/08/en-la-natividad-de-la-virgen-maria.html>

Carta Apostólica *Rosarium Virginis Mariae.* San Juan Pablo II. <https://www.vatican.va/>

Tratado de la Verdadera Devoción a la Santísima Virgen María. San Luis María Grignon de Montfort. Madrid, España EDIBESA. (2002)

*Carta a Elena Salas González.* Santa Teresa de Los Andes. Disponible en: <https://santateresadelosandes.org/>

## MES DE MARÍA – BIBLIOGRAFÍA



YouCat

*Tercera Carta a Santa Inés de Praga.* Santa Clara de Asís. Disponible en: <https://www.franciscanos.org/>

Voces místicas de la naturaleza. Santa Laura Montoya. Rionegro: Fondo Editorial Universidad Católica de Oriente. Edición anotada. Edición y notas, Natacha Ramírez Tamayo. (2020)

Oficio de lectura 31 de mayo. San Beda, el Venerable.

*El diálogo.* Santa Catalina de Siena. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos (1996)

Nicán Mopohua. 12ª edición. Tomado del Oficio de Lectura del 12 de diciembre. Fiesta de Nuestra Señora de Guadalupe. <https://www.oficiodivino.com/oficgua.htm>

Homilias y audiencias Benedicto XVI. <https://www.vatican.va/>

*Los Caminos del Silencio Interior.* Santa Edith Stein. Madrid: Editorial de Espiritualidad (2010)

Exhortación Apostólica *Marialis Cultus.* San Pablo VI. Ciudad del Vaticano. 2 de febrero de 1974. <https://www.vatican.va/>

Audiencias generales. Juan Pablo II. <https://www.vatican.va/>

*Las Glorias de María.* San Alfonso María de Liguorio. Santiago, Chile: Sagrado Corazón de Jesús. 1961.

*Spes non confundit.* Bula de convocación del jubileo ordinario del año 2025. Papa Francisco. Disponible en: <https://www.vatican.va/> Roma, 9 de mayo de 2024.

Boletín informativo. Abadía San Isidro de Dueñas. Año LVI. Diciembre de 2017. No. 187.

*Romances.* San Juan de la Cruz. Disponible en: <https://www.portalcarmelitano.org/>

A decorative floral illustration featuring pink and teal flowers, yellow buds, and green leaves, positioned to the left of the word 'Créditos'.

# Créditos



### **EDICIÓN GENERAL**

Carmen Villa

### **INVESTIGACIÓN Y REDACCIÓN**

Carmen Villa y Francisca Ruiz-Tagle

### **CORRECCIÓN DE ESTILO**

Sophie Berthet y Julián Castillo

### **DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**

María del Carmen Riesco

2024 | 350 ejemplares  
Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 340  
Santiago, Chile  
+(56 2) 2354 4749

**pastoral.uc.cl**



 [pastoral.uc.cl](http://pastoral.uc.cl)

 [@pastoral\\_uc](https://www.instagram.com/pastoral_uc)