

CUARTOS DE HORA DE ORACIÓN

INICIAMOS CON LA ORACIÓN DE SAN ENRIQUE

TERMINAMOS CON UN PADRE NUESTRO O UN AVE MARÍA

1. ORACIÓN DEL DÍA

La belleza de nuestro castillo interior

HOY PEDIMOS:

Por intercesión de Sta. Teresa la gracia de admirar y agradecer la belleza que somos porque Dios habita en nosotros, en el centro de nuestro interior.

MEDITACIÓN



«Considerar nuestra alma como un castillo todo de un diamante o de un muy claro cristal, donde hay muchos aposentos, así como en el cielo hay muchas moradas. No es otra cosa el alma del justo sino un paraíso donde Él tiene sus deleites. Pues ¿cómo crees que será el lugar adonde un Rey tan poderoso, tan sabio, tan limpio, tan lleno de todos los bienes se deleita? No encuentro yo otra cosa con que comparar la hermosura de un alma y su gran capacidad. Pues Él mismo dice que nos creó a su imagen y semejanza. Pues si esto es así, como lo es, no hay por qué cansarnos en querer comprender la hermosura de este castillo» (Santa Teresa de Ávila).

PROPÓSITO DEL DÍA

Hoy inicio mi día, siendo consciente que Dios habita en mi Castillo interior, repito ésta jaculatoria durante el día «Yo soy el deleite del Dios que me habita». Al terminar el día miraré cómo me he sentido.

.....

2. ORACIÓN DEL DÍA

Sea mi gozo en el llanto (Segunda Parte)

HOY PEDIMOS:

Por intercesión de Sta. Teresa la gracia de aprender a ver y sentir la presencia de Dios en las dificultades y controversias de la vida.

MEDITACIÓN



«En el hambre mi hartura, mi esperanza en el temor, mis regalos en pavor, mis gustos en amargura. En olvido mi memoria, mi alteza en humillación, en bajeza mi opinión, en afrenta mi victoria. Mi lauro esté en el desprecio, en las penas mi afición, mi dignidad sea el rincón y la soledad mi aprecio. En Cristo mi confianza, y de él solo mi asimiento, en sus cansancios mi aliento y en su imitación mi holganza. Aquí estriba mi firmeza, aquí mi seguridad, la prueba de mi verdad, la muestra de mi firmeza» (Santa Teresa de Ávila).

PROPÓSITO DEL DÍA

En las pequeñas o grandes dificultades del día, meditaré qué me está diciendo Dios, qué mensaje de amor tiene para mí en los momentos de dolor. Al terminar el día miraré cómo me he sentido.

.....

3. ORACIÓN DEL DÍA

Sea mi gozo en el llanto (Primera Parte)

HOY PEDIMOS:

Por intercesión de Sta. Teresa la gracia de aprender a ver y sentir la presencia de Dios en las dificultades y controversias de la vida.

MEDITACIÓN



«Sea mi gozo en el llanto, sobresalto mi reposo, mi sosiego doloroso y mi bonanza el quebranto. Entre borrascas mi amor, y mi regalo en la herida, esté en la muerte mi vida y en desprecios mi favor. Mis tesoros en pobreza, y mi triunfo en pelear, mi descanso en trabajar y mi contento en tristeza. En la obscuridad mi luz, mi grandeza en puesto bajo. De mi camino el atajo y mi gloria sea la Cruz. Mi honra en el abatimiento, y mi palma en el padecer, en las menguas mi crecer, y en menoscabos mi aumento» (Santa Teresa de Ávila).

PROPÓSITO DEL DÍA

Si te encuentras con alguna dificultad en el día, intenta serenarte. Aprovecha para observar tus reacciones. Te ayudará a descubrir lo que Dios quiere decirte. Al terminar el día miraré cómo me he sentido.

.....

4. ORACIÓN DEL DÍA

Yo toda me entregué y di

HOY PEDIMOS:

Por intercesión de Sta. Teresa la gracia de perseverar en la entrega de mi vida a Dios nuestro Señor.

MEDITACIÓN



«Yo toda me entregué y di, y de tal suerte he trocado, que mi Amado para mí y yo soy para mi amado. Cuando el cazador me tiró y dejó rendida en los brazos del amor, mi alma quedó caída, y cobrando nueva vida de tal manera he trocado, que mi Amado para mí y yo para mi amado. Tiróme con una flecha enarbolada de amor, y mi alma quedó hecha una con su Criador; Ya yo no quiero otro amor, pues a mi Dios me he entregado, y mi amado para mí y yo para mi amado» (Santa Teresa de Ávila).

PROPÓSITO DEL DÍA

Comenzando el día me entrego a Dios como Él se entregó por mí. Realizo mis tareas como ofrendas que le presento a cada instante. Al terminar la jornada, revisaré qué he sentido.

.....

5. ORACIÓN DEL DÍA

Dichoso el corazón enamorado

HOY PEDIMOS:

Por intercesión de Sta. Teresa la gracia de, sabiéndome amado por Dios, enamorarme de Él.

MEDITACIÓN



«Dichoso el corazón enamorado que en sólo Dios ha puesto el pensamiento, por Él renuncia todo lo criado, y en Él halla su gloria y su contento. Aún de sí mismo vive descuidado, porque en su Dios está todo su intento, y así alegre pasa y muy gozoso las ondas de este mar tempestuoso. Un alma en Dios escondida, ¿qué tiene que desear si no amar y más amar, y en amor toda encendida tornarte de nuevo a amar?» (Santa Teresa de Ávila).

PROPÓSITO DEL DÍA.

Ten a Dios presente en tus pensamientos todo el día. ¡Acaso no atrapan tu mente los pensamientos que te angustian! ¿Por qué no elegir dónde dirigir tus pensamientos?. Al terminar la jornada, revisa cómo te has sentido haciendo éste ejercicio.

.....

6. ORACIÓN DEL DÍA

Vivo sin vivir en mí

HOY PEDIMOS:

Por intercesión de Sta. Teresa, la gracia de sentir en mí la presencia del amor infinito de Dios.

MEDITACIÓN

«Vivo sin vivir en mí, y de tal manera espero, que muero porque no muero. Vivo ya fuera de mí, después que muero de amor; porque vivo en el Señor, que me quiso para sí. Cuando el corazón le dí, puso en él este

letrero: que muero porque no muero. Del amor con que yo vivo ha hecho a Dios mi cautivo, y libre mi corazón; y causa en mí tal pasión ver a Dios mi prisionero, que muero porque no muero» (Santa Teresa de Ávila).

PROPÓSITO DEL DÍA.



Buscaré estar consciente de las emociones y sentimientos que me surgen al hacer mis tareas cotidianas, pues a través de ellos se manifiesta el Amor de Dios. Al terminar el día repaso las sensaciones y emociones más fuertes del día.

.....

7. ORACIÓN DEL DÍA

Vuestra soy, para vos nací (Primera Parte)

HOY PEDIMOS: Por intercesión de Sta. Teresa, la gracia de reconocer con sincera humildad que soy creatura de Dios.

MEDITACIÓN



«Vuestra soy, para vos nací, ¿Qué mandáis hacer de mí? Soberana Majestad, eterna Sabiduría, Bondad buena al alma mía; Dios, alteza, un ser, bondad, la gran vileza mirad que hoy os canta amor así, ¿qué mandáis hacer de mí? Vuestra soy, pues me criaste; vuestra, pues me redimiste; vuestra, pues que me sufriste; vuestra, pues que me llamaste; vuestra, porque me esperaste; vuestra, pues no me perdí, ¿qué mandáis hacer de mí? ¿Qué mandáis, pues, buen Señor, que haga tan vil criado? ¿Cuál oficio le habéis dado a este esclavo pecador? Vedme aquí, mi dulce Amor, ¿qué mandáis hacer de mí?» (Santa Teresa de Ávila).

PROPÓSITO DEL DÍA.

Repetiré a modo de jaculatoria durante todo el día “Tuyo/a soy, para vos nací”, y al hacerlo meditaré sobre qué significa y cómo se refleja en la actividad que esté realizando. Al terminar la jornada, revisaré qué he sentido.

.....

8. ORACIÓN DEL DÍA

Vuestra soy, para vos nací (Segunda Parte)

HOY PEDIMOS: Por intercesión de Sta. Teresa la gracia de, sabiéndome creatura, vivir para servir, adorar y alabar a Dios nuestro Señor.

MEDITACIÓN

«Ves aquí mi corazón, yo le pongo en vuestra palma, mi cuerpo, mi vida y alma, mis entrañas y afición; dulce esposo y redención, pues vuestra me ofrecí, ¿qué mandáis hacer de mí? Dadme riqueza o pobreza, dadme consuelo o desconsuelo, dadme alegría o tristeza, dadme infierno, o dadme cielo, vida dulce, sol sin velo, pues del todo me rendí, ¿qué mandáis hacer de mí? Si queréis que esté holgando, quiero por amor holgar. Si me mandáis trabajar, morir quiero trabajando. Decid, ¿dónde, cómo y cuándo? Decir, dulce amor, decid, ¿qué mandáis hacer de mí?» (Santa Teresa de Ávila).



PROPÓSITO DEL DÍA.

Al iniciar cada tarea o actividad del día de hoy, repetiré la pregunta “¿qué mandas hacer de mí? Y veré de ejecutarla o desarrollarla con la conciencia de que es servicio, adoración y alabanza a Dios. Al terminar la jornada, revisaré qué he sentido.

.....

9. ORACIÓN DEL DÍA

El verdadero Amor

HOY PEDIMOS: Señor, que aprendamos a amar como Tú nos amas. Que construyamos nuestra relación de pareja desde la gratuidad del amor.

MEDITACIÓN



El mes de la primavera nos impulsa al amor y a la vida. Recemos con el Cantar de los Cantares (2,10-13) donde el amado le habla a su amada: “Habla mi amado, y me dice: “¡Levántate, amada mía, y ven, hermosa mía! Porque ya pasó el invierno, cesaron y se fueron las lluvias. Aparecieron las flores sobre la tierra, llegó el tiempo de las canciones, y se oye en nuestra tierra, el arrullo de la tórtola. La higuera dio sus primeros frutos, y las viñas en flor exhalan su perfume. ¡Levántate, amada mía, y ven, hermosa mía! “. El amor se enciende como la chispa, llega como la primavera, es movimiento continuo. El amor es fuerte y exigente. Es deseo de estar unido para siempre. Nada ni nadie puede separar a los que se aman con un amor de verdad.

PROPÓSITO DEL DÍA. Reza por las personas que amas y han decidido amarte.

.....

10. ORACIÓN DEL DÍA

Del alma que florece en Dios...

HOY PEDIMOS:

La gracia de disfrutar los "toques" de amor de Dios que regocijan el alma.

MEDITACIÓN



No existen momentos más gratos para el alma que cuando se encuentra con Dios. No pienses en los grandes místicos, piensa en que puedes encontrar a Dios en todas las cosas si te lo propones. El Señor está en el que habla dándote ánimo, en el canto de pájaro que llama tu atención, en los colores, en la sonrisa, en la belleza, en el arte, en la poesía que te emociona, en el beso, en el abrazo, en una caricia, en un café con amigos, en el tiempo que brindas al que está sufriendo, en el secreto que sabes guardar. Dios se hace visible en todo lo que te rodea. ¡Descúbrelo! Está

en esos momentos en que sientes el regalo de estar vivo.

PROPÓSITO DEL DÍA

¿He sentido que Dios toca mi alma y me abraza como un Enamorado que busca el encuentro? Hoy le pediré a Dios la gracia de disfrutar profundamente sus toques de amor en mi alma.

.....

11. ORACIÓN DEL DÍA

Un lugar para permanecer

HOY PEDIMOS: La gracia de ofrecer el corazón para descansar.

MEDITACIÓN



Cuando el alma se llena de Dios es como un campo cubierto de flores: Da gusto estar ahí. Piensa un momento ¿Cuánta personas pasan por tu vida cada día? ¿A cuántas de ellas les da gusto encontrarte? Tu presencia puede ser un campo cubierto de flores, un lugar para detenerse y disfrutar, o un terreno devastado por una bomba atómica. ¿Qué ofreces? Tal vez aún no eres consciente de la necesidad que tiene el hombre y la mujer de hoy de encontrar un lugar donde pueda estar a gusto. Un espacio donde no oiga reclamos, gritos ensordecedores, reproches, etc. Tu puedes ofrecer tu corazón como un lugar donde encontrarse con Dios. ¿Ofreces tu corazón?

PROPÓSITO DEL DÍA.

Hoy estaré sumamente atento al que se acerca para ofrecer lo mejor de mí.

.....

12. ORACIÓN DEL DÍA

El Silencio

HOY PEDIMOS: Disfrutar del silencio que me conduce a la experiencia del encuentro.

MEDITACIÓN

El silencio interior es una experiencia de intimidad con Dios. Aumenta la sensibilidad de los sentidos, la claridad mental, ayuda a la comunicación con uno mismo, con Dios y con nuestros hermanos. Podemos comprender más sabiamente lo que nos sucede cuando llevamos al silencio lo que vamos viviendo. El silencio



nos enseña a descubrir lo maravilloso de lo sencillo, a disfrutar de lo pequeño, a descubrir nuestros grandes deseos, a valorar lo que tenemos, y a soltar lo que ya no nos ayuda. Cuando hacemos silencio, Dios es palabra que consuela y anima. En el silencio pulimos nuestra esencia y tomamos conciencia de que hemos sido creados a imagen y semejanza de Dios.

PROPÓSITO DEL DÍA

El desafío de hoy es regalarnos un ejercicio simple de silencio. ¿Te animas a estar a solas con Dios en el silencio? Busca un momento para escuchar la voz de Dios en tu interior?

.....

DEL EVANGELIO EN CASA. FACEBOOK