

Guía para *tu oración*



UNIVERSIDAD
SERGIO ARBOLEDA

Guía para *tu oración*



UNIVERSIDAD
SERGIO ARBOLEDA

Universidad Sergio Arboleda. Pastoral Universitaria - PAUSA
Guía para tu oración / Pastoral Universitaria de la Universidad Sergio
Arboleda - Bogotá: Universidad Sergio Arboleda, 2024.
57 p.

1. Devocionarios - Guías 2. Iglesia católica - Oraciones y devocio-
nes - Guías

242.2 ed. 22 CDD

Guía para tu oración

Autores
Pastoral Universitaria - PAUSA

Primera edición: febrero de 2024

Queda prohibida toda reproducción, por
cualquier medio, sin previa autorización
escrita del editor.

Edición realizada por el
Fondo de Publicaciones de la Universidad
Sergio Arboleda.

El contenido del libro no representa la
opinión de la Universidad Sergio Arbo-
leda y es responsabilidad de los autores.

Directora General de Publicaciones
Diana Niño Muñoz

Diseño y diagramación
Fondo de Publicaciones de la
Universidad Sergio Arboleda.

Fotografía de portada
Imagen de Jf Martin en Unsplash

Universidad Sergio Arboleda
Calle 74 No. 14-14
Teléfono: (601) 325 7500 ext. 2131
www.usergioarboleda.edu.co
Bogotá D.C

Contenido

- 9 Padre nuestro
- 10 Ave María
- 11 Gloria
- 12 Credo
- 14 Acto de contrición
- 15 Comunión espiritual
- 16 Comunión espiritual
- 17 Alma de Cristo
- 18 A Jesús crucificado
- 19 Oración a Jesús en el
Santísimo Sacramento
- 22 Oración para después de
comunión
- 23 Ofrecimiento de sí mismo
- 24 Oración al Espíritu Santo

- 26** Oración al Espíritu Santo
- 27** Salve
- 28** El Angelu's
- 29** Oremos
- 30** Reina del cielo – (Regina Coeli)
- 31** Oremos
- 32** El Magnificat
- 34** Acordaos
- 35** Consagración a la
Virgen María
- 36** Dulce Madre
- 37** Bendita sea tu pureza
- 38** Bajo tu amparo
- 39** Oración a la
Virgen del Carmen
- 40** Oración a San José

- 42 Oración a la sagrada familia
- 43 Oración del estudiante
- 44 Oración al Ángel de la guarda
- 45 Oración a San Miguel Arcángel
- 46 Jaculatorias al Corazón de Jesús
- 48 Jaculatorias a la Sagrada Familia
- 49 Oración por la paz
- 51 El Santo Rosario
- 52 Misterios Gozosos
- 53 Misterios Dolorosos
- 54 Misterios Gloriosos
- 55 Misterios Luminosos
- 56 Coronilla de la Divina Misericordia

Presentación

El secreto de la fecundidad de los buenos cristianos está en su oración, en que oran mucho y bien. Se ha dicho que la oración es como el alimento y la respiración del alma, porque nos pone en relación, en un encuentro íntimo y amoroso con Dios, y nos empuja a conocerle mejor y amarle más. Es un diálogo lleno de fe, amor y humildad con el Señor para alabarle, agradecerle, desagraviar y pedir. Y de qué le hablamos al Señor, ¿cuál es el tema de nuestra oración? Nuestra vida: alegrías y penas, éxitos y aparentes fracasos, experiencias, vivencias, sentimientos, afectos, familia, estudio, trabajo, etc. Ten en cuenta que la oración que hagas puede ser mental -y a ella dedícale unos minutos al día siempre o vocal.

La oración mental, o meditación personal, es la que se hace poniéndose en la presencia de Dios y abriéndole confiadamente nuestro corazón, entablando ese diálogo interior con el Señor. La oración vocal, que es muy agradable a Dios, es también verdadera oración, siempre y cuando las palabras expresen el sentir del corazón. No basta recitar meras fórmulas, pues Dios no quiere un culto sólo externo, quiere nuestra intimidad. La oración vocal es un medio sencillo y eficaz, imprescindible, adecuado a nuestro modo de ser, para mantener la presencia de Dios durante el día, para manifestar nuestro amor y nuestras necesidades.

Junto a la oración mental y vocal, también oramos comunitariamente acompañados por nuestros hermanos en la fe. Momento decisivo es la participación en la Eucaristía, o el rezo de la Liturgia de las Horas. Y existen tantos modos de orar como personas oran. Sin embargo, hay una manera excelente de orar, perteneciente a la tradición de la Iglesia Católica: es la Lectio Divina, que contiene cuatro sencillos pasos para orar, a partir de un texto bíblico que culmina en un compromiso de actuar como buen hijo de Dios.

Este devocionario recoge las oraciones que el mismo Dios nos ha enseñado, Padre Nuestro, o sus ángeles, Ave María. El Credo que es una síntesis de las verdades esenciales de nuestra fe; y un sin número de oraciones acrisoladas en el tiempo en las que se ha vertido la piedad de millones de hermanos de fe: las de la liturgia - ley orante-, las que han nacido de la pasión de un corazón enamorado al Señor y a la Virgen, que fueron compuestas por hombres y mujeres - conocidos o no- con mucho amor de Dios y fueron guardadas en el seno de la Iglesia como piedras preciosas para que las utilicemos.

Que este devocionario te ayude, entonces, a continuar encontrando a Jesús en el camino de tu vida para qué conociéndolo, lo ames y amándolo lo sigas de cerca, como discípulo suyo y misionero que anuncia la buena noticia de la Salvación.

Pastoral Universitaria
PAUSA

Padre nuestro

Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre; venga a nosotros tu reino; hágase tu voluntad, en la tierra como en el cielo. Danos hoy nuestro pan de cada día; perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden; no nos dejes caer en la tentación, y líbranos del mal.

Amén.

Ave María

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

Gloria

Gloria al Padre, y al Hijo, y al
Espíritu Santo. Como era en el
principio, ahora y siempre, por
los siglos de los siglos. Amen.

Credo

Creo en Dios Padre todopoderoso,
Creador del cielo y de la tierra.
Creo en Jesucristo, su único Hijo,
nuestro Señor; que fue concebido
por obra y gracia del Espíritu
Santo, nació de Santa María
Virgen; padeció bajo el poder
de Poncio Pilato, fue crucificado,
muerto y Sepultado; descendió a
los infiernos, al tercer día resucitó
de entre los muertos; subió a los
cielos y está sentado a la diestra

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.

Acto de contrición

Señor mío Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío; por ser vos quien sois, bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberos ofendido; también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuere impuesta.

Amén.

Comunión espiritual

Creo, Jesús mío, que estáis realmente presente en el Santísimo Sacramento del Altar. Os amo sobre todas las cosas y deseo recibirlos en mi alma. Pero como ahora no puedo recibirlos sacramentado, venid a lo menos espiritualmente a mi corazón. Y como si ya os hubiese recibido, os abrazo y me uno del todo a Ti. Señor, no permitas que jamás Me aparte de Ti.
Amén.

Comunión espiritual

Yo quisiera, Señor, recibirlos con
aquella pureza, humildad y devoción
con que os recibió vuestra santísima
Madre con el espíritu y fervor de los
santos.

Alma de Cristo

Alma de Cristo, santifícame. Cuerpo de Cristo, sálvame. Sangre de Cristo, embriágame. Agua del Costado de Cristo, lávame. Pasión de Cristo, confórtame. Oh buen Jesús, óyeme. Dentro de tus llagas, escóndeme. No permitas que me aparta de Tí. Del enemigo malo, defiéndeme. En la hora de mi muerte, llámame. Y mándame ir a Tí. Para que con tus Santos te alabe. Por los siglos de los siglos.

Amén.

A Jesús crucificado

Miradme, ¡oh mi amado y buen Jesús!,
postrado en tu presencia; te ruego con
el mayor fervor imprimas en mi corazón
vivos sentimientos de fe, esperanza y
caridad, verdadero dolor de mis pecados
y propósito de jamás ofenderte, mientras
que yo, con el mayor afecto y compasión de
que soy capaz, voy considerando tus cinco
llagas, teniendo presente lo que de Tí dijo
el Santo Profeta David: «Han taladrado mis
manos y mis pies y se pueden contar todos
mis huesos.»

Oración a Jesús en el Santísimo Sacramento

¡Oh Divino Jesús! que durante la noche estáis solitario en tantos tabernáculos del mundo, sin que ninguna de vuestras creaturas vaya a visitaros y adoraros. Yo os ofrezco mi pobre corazón, deseando que todos sus latidos sean otros tantos de amor y adoración. Vos, Señor, estáis siempre en vela bajo las especies Sacramentales, vuestro amor misericordioso nunca duerme ni se cansa de velar por los pecadores. ¡Oh Jesús amantísimo!, ¡Oh

Jesús solitario! haced mi corazón
cual lámpara encendida; en caridad
se inflame y arda siempre en
vuestro amor. ¡Vela oh centinela
Divino! vela por el mísero mundo,
por los sacerdotes, por las almas
consagradas, las extraviadas, por
los pobres enfermos cuyas noches
interminables necesitan tu fortaleza
y tu consuelo, por los moribundos
y por este tu humilde siervo que,
para mejor servirte, descansa pero
sin alejarse de Ti, de tu Sagrario...
donde vives en la soledad y el
silencio de la noche. Sea siempre
bendito, alabado, adorado, amado

y reverenciado el Corazón Sagrado
de Jesús en todos los Sagrarios del
mundo. Amén.

Oración para después de comunión

(San Buenaventura)

Que Tú seas siempre mi herencia, mi posesión, mi tesoro, en el cual esté siempre fija y firme e incommoviblemente arraigada mi alma y mi corazón. Señor, ¿a dónde iría yo sin Ti?

Ofrecimiento de sí mismo

(San Ignacio de Loyola)

Tomad, Señor, y recibid toda mi libertad,
mi memoria, mi entendimiento y toda
mi voluntad; todo mi haber y mi poseer,
Vos me lo disteis, a Vos Señor lo torno,
disponed de ello a toda vuestra voluntad.
Dadme vuestro amor y vuestra gracia que
ésta me basta. Amén.

Oración al Espíritu Santo

Ven Espíritu Santo, envía tu luz desde el cielo. Padre amoroso del pobre; don, en tus dones espléndido; luz que penetra las almas; fuente del mayor consuelo.

Ven, dulce huésped del alma, descanso de nuestro esfuerzo, tregua en el duro trabajo, brisa en las horas de fuego, gozo que enjuga las lágrimas y reconforta en los duelos. Entra hasta el fondo del alma, divina luz y enriquecénos.

Mira el vacío del hombre si Tú le faltas por dentro; mira el poder del pecado cuando no envías tu aliento.

Riega la tierra en sequía, sana el corazón enfermo, lava las manchas, infunde calor de vida en el hielo, doma el espíritu indómito, guía al que tuerce el sendero. Reparte tus Siete Dones según la fe de tus siervos. Por tu bondad y tu gracia dale al esfuerzo su mérito; salva al que busca salvarse y danos tu gozo eterno.

Amén.

Oración al Espíritu Santo

¡Oh! Espíritu Santo, Amor del Padre, y del Hijo, Inspírame siempre lo que debo pensar, lo que debo decir, cómo debo decirlo, lo que debo callar, cómo debo actuar, lo que debo hacer, para gloria de Dios, bien de las almas y mi propia Santificación. Espíritu Santo, Dame agudeza para entender, capacidad para retener, método y facultad para aprender, sutileza para interpretar, gracia y eficacia para hablar. Dame acierto al empezar dirección al progresar y perfección al acabar.
Amén.

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. Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios. Para que nos hagamos dignos de alcanzar las promesas de nuestro Señor Jesucristo.

Amén.

El Angelu's

El ángel del Señor anunció a María Y
concibió por obra y gracia del Espíritu
Santo Ave maría... He aquí la esclava del
Señor Hágase en mí según tu palabra
Ave maría... El Verbo de Dios se hizo carne
Y habitó entre nosotros Ave María....

Oremos

Derrama, Señor, tu Gracia en nuestros corazones, para que quienes hemos creído, por el anuncio del ángel, en la Encarnación de tu Hijo, por los méritos de su Pasión y su Muerte, lleguemos a la Gloria de la resurrección. Por Jesucristo Nuestro Señor.

Amén

Reina del cielo — *(Regina Coeli)*

(Para el tiempo de Pascua)

Alégrate, Reina del cielo. Aleluya. Porque
el que mereciste llevar en tu seno. Aleluya.

Ha resucitado, según predijo. Aleluya.
Ruega por nosotros a Dios. Aleluya. Gózate
y alégrate, Virgen María. Aleluya. Porque
ha resucitado Dios verdaderamente.

Aleluya.

Oremos

Oremos: Oh Dios que, por la Resurrección de tu Hijo, nuestro Señor Jesucristo, te has dignado dar la alegría al mundo, concédenos por su Madre, la Virgen María, alcanzar el gozo de la vida eterna. Por el mismo Jesucristo Nuestro Señor.

Amén.

El Magnificat

Proclama mi alma la grandeza del Señor,
se alegra mi espíritu en Dios mi Salvador,
porque ha mirado la humillación de su
esclava. Desde ahora me felicitarán todas
las generaciones porque el Poderoso ha
hecho obras grandes por mí. Su nombre
es Santo y su misericordia llega a sus
fieles de generación en generación. Él
hace proezas con su brazo, dispersa a los
soberbios de corazón. Derriba del trono a
los poderosos y enaltece a los humildes.
A los hambrientos los colma de bienes y

a los ricos despide vacíos. Auxilia a Israel su siervo, acordándose de su santa alianza según lo había prometido a nuestros padres en favor de Abrahán y su descendencia por siempre. Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo como era en principio ahora y siempre por los siglos de los siglos.

Amén.

Acordaos

Acordaos, ¡oh piadosísima Virgen María!, que jamás se ha oído decir que ninguno de los que han acudido a vuestra protección, implorando vuestro auxilio, haya sido desamparado.

Animado por esta confianza, a Vos acudo, Madre, Virgen de las vírgenes, y gimiendo bajo el peso de mis pecados me atrevo a comparecer ante Vos.

Madre de Dios, no desechéis mis súplicas, antes bien, escuchadlas y acogedlas benignamente

Amén.

Consagración a la Virgen María

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

Amén.

Dulce Madre

Dulce Madre no te alejes, tu vista de mí no apartes, ven conmigo a todas partes y nunca solo me dejes. Ya que me proteges tanto como verdadera madre, haz que me bendiga El Padre, El Hijo y El Espíritu Santo.
Amén.

Bendita sea tu pureza

Bendita sea tu pureza, y eternamente lo sea, pues todo un Dios se recrea en tu graciosa belleza. A ti, celestial princesa, Virgen sagrada, María, te ofrezco desde este día alma, vida y corazón. Mírame con compasión, no me olvides, Madre mía.

Amén.

Bajo tu amparo

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

Oración a la Virgen del Carmen

Tengo mil dificultades: ayúdame. De los enemigos del alma: sálvame. En los desiertos: ilumíname. En mis dudas y penas: confórtame. En mis soledades: acompáñame.

En mis enfermedades: fortaléceme. Cuando me desprecien: anímame. En las tentaciones: defiéndeme. En las horas difíciles: consuélame.

Con tu corazón Maternal: ámame. Con tu inmenso poder: protégame. Y en tus brazos al expirar: recíbeme.

Amén.

Rezar tres veces el Ave María.

Oración a San José

Nos dirigimos a ti, ¡Oh! bendito San José, nuestro protector en la tierra, como quien conoce el valor del trabajo y la respuesta a nuestro llamado. A través de tu Santa Esposa, la Inmaculada Virgen Madre de Dios, y sabiendo el amor paternal que tuviste a nuestro Señor Jesús, te pedimos nos asistas en nuestras necesidades y fortalezcas nuestros trabajos. Por la promesa de realizar

dignamente nuestras tareas diarias,
líbranos de caer en el pecado de la
avaricia, de un corazón corrupto. Se
tú el solícito guardián de nuestro
trabajo, nuestro defensor y fortaleza
contra la injusticia y el error.
Seguimos tu ejemplo y buscamos
tu auxilio. Socórrenos en todos
nuestros esfuerzos, para así poder
obtener contigo el descanso eterno
en el Cielo.

Amén

Oración a la sagrada familia

Sagrada Familia de Nazaret; enséñanos el recogimiento, la interioridad; danos la disposición de escuchar las buenas inspiraciones y las palabras de los verdaderos maestros. Enséñanos la necesidad del trabajo de reparación, del estudio, de la vida interior personal, de la oración, que sólo Dios ve en los secreto; enséñanos lo que es la familia, su comunión de amor, su belleza simple y austera, su carácter sagrado e inviolable.

Amén

Oración del estudiante

¡Oh María! Madre mía, Trono de la Sabiduría Eterna... Alcánzame la gracia: de estudiar con aplicación, de aprender con facilidad y de retener con firmeza y seguridad, para la Gloria de Dios y salvación de mi alma...

Amén.

Oración al Ángel de la guarda

Ángel de mi guarda, mi dulce compañía,
no me desampares, ni de noche ni de día,
hasta que me entregues en los brazos de
Jesús, José y María.

Amén.

O bien,

Ángel del Señor, que eres mi custodio,
puesto que la Providencia Soberana me
encomendó a ti, ilumíname, guárdame,
rígeme y gobiérname en este día”.

Amén.

Oración a San Miguel Arcángel

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

Amén.

Faculatorias al Corazón de Jesús

Jesús manso y humilde de corazón,
haced mi corazón semejante al vuestro.
Mi Jesús Sacramentado, mi dulce amor
y consuelo, quien te amara tanto que de
amor muriera.

Corazón de Jesús, en vos confió.
Todo por vos, Corazón Sacratísimo de
Jesús

Corazón dulcísimo de mi Jesús, haced
que os ame siempre más.

Sagrado Corazón de Jesús, proteged a

nuestras familias.

Divino Corazón de Jesús, convertid
a los pecadores, salvad a los
moribundos y libertad a las almas
de purgatorio.

Sagrado Corazón de Jesús, Venga a
nosotros tu reino.

Faculatorias a la Sagrada Familia

Jesús, José y María, os doy el corazón y el
alma mía.

Jesús, José y María, asistidme en mi
última agonía.

Jesús, José y María, en vos, descansen en
paz el alma mía.

Oración por la paz

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz. Que allá donde hay odio, yo ponga el amor. Que allá donde hay ofensa, yo ponga el perdón. Que allá donde hay discordia, yo ponga la unión. Que allá donde hay error, yo ponga la verdad. Que allá donde hay duda, yo ponga la Fe. Que allá donde hay desesperación, yo ponga la esperanza. Que allá donde hay tinieblas, yo ponga la luz. Que allá donde hay tristeza, yo ponga la alegría. Maestro, que yo no busque tanto ser consolado, cuanto

consolar, ser comprendido, cuanto
comprender, ser amado, cuanto amar.
Porque es dándose como se recibe, es
olvidándose de sí mismo como uno se
encuentra a sí mismo, es perdonando,
como se es perdonado, es muriendo
como se resucita a la vida eterna.

Amén.

El Santo Rosario

Se comienza con la señal de la Cruz y se recita al Credo.

Luego se anuncia el primer misterio del día, se reza un Padre nuestro y diez Ave María y finalmente un Gloria.

Así, se continúa con cada misterio.

Al final de los cinco misterios se recita el Salve.

Y por último, se reza un Padre Nuestro, un Ave María y un Gloria por las intenciones del Santo Padre.

Misterios Gozosos

(Lunes y sábado)

1. La Anunciación del Arcángel San Gabriel a María Santísima.
2. La visita de María Santísima a su prima Santa Isabel.
3. El nacimiento del Niño Jesús en el portal de Belén.
4. La Presentación del Niño Jesús en el templo.
5. La Perdida y hallazgo del Niño Jesús en el templo.

Misterios Dolorosos

(Martes y viernes)

1. La Oración de Jesús en el Huerto.
2. La Flagelación de Jesús.
3. La Coronación de Espinas de Jesús.
4. Jesús con la Cruz auestas.
5. La Crucifixión y Muerte de Jesús.

Misterios Gloriosos

(Miércoles y domingo)

1. La Resurrección de Jesús.
2. La Ascensión de Jesús a los cielos
3. La venida del Espíritu Santo sobre el Colegio Apostólico
4. La Asunción de Nuestra Señora a los cielos.
5. La Coronación de María como Reina y Madre de todo lo creado.

Misterios Luminosos

(Jueves)

1. El bautismo de Jesús en el río Jordán.
2. La autorrevelación en las bodas de Caná.
3. El Anuncio del Reino de Dios para alcanzar la conversión.
4. La Transfiguración de Jesús en el monte Tabor.
5. La Institución de la Sagrada Eucaristía.

Coronilla de la Divina Misericordia

Al comenzar se recita:

Padre Nuestro... Ave María y... Credo.

Iniciando cada decena:

Padre Eterno, te ofrezco el Cuerpo y la
Sangre, el Alma y la Divinidad de Tu
Amadísimo Hijo Nuestro Señor Jesucristo

como propiciación de nuestros pecados y los del mundo entero.

(1 vez)

En las cuentas de la decena:

Por Su dolorosa Pasión. Ten misericordia de nosotros y del mundo entero. *(10 veces)*

Para terminar: Santo Dios, Santo

Fuerte Santo Inmortal. Ten misericordia de nosotros y del mundo entero. *(3 veces)*

UNIVERSIDAD SERGIO ARBOLEDA
Departamento de Bienestar Universitario
Pastoral Universitaria - PAUSA

Carrera 15 N.º 74-40. Tels: (601) 325 7500 - 601 325 8181. Bogotá, D.C.
Calle 18 N.º 14A-18. Tel.: (605) 434 6444. Santa Marta
Calle 58 N.º 68-91. Tel.: (605) 368 9417. Barranquilla
www.usergioarboleda.edu.co



**UNIVERSIDAD
SERGIO ARBOLEDA**
Fondo de Publicaciones