

## ORACIÓN FINAL

**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 tentación,  
y líbranos del mal. Amén.

**Dios te salve, María,**  
llena eres de gracia; el Señor es contigo,  
bendita tu 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.

**Gloria** al Padre,  
y al Hijo,  
y al Espíritu Santo.

Como era en el principio, ahora y siempre,  
por los siglos de los siglos.

**Te adoramos,**  
Santísimo Señor Jesucristo,  
aquí y en todas tus iglesias  
que hay en todo el mundo,  
y te bendecimos,  
pues por tu santa cruz  
redimiste al mundo. [y a mí pecador.]  
(San Francisco de Asís)

## Preparación para la oración

### Tiempo para orar

Silenciamiento y relajación (No es oración, es preparación )	INVOCACIÓN llamar a Dios, para comenzar la oración.	ORACIÓN con la ayuda de un método.	Oración final Padrenuestro, Avemaría, etc.
---	--	---------------------------------------	---

### 1. Pequeño silenciamiento.

- Toma un posición cómoda y con el cuerpo recto.
- Respira tranquilo, despacio y profundamente.
- Suelta todo el cuerpo hacia abajo.
- Sube y baja los hombros con fuerza, 3 veces.
- Estira los brazos moviendo los dedos, 3 veces.
- Quédate quieto, tranquilo y relajado.
- No pienses en nada y estate en silencio.
- Respira despacio y tranquilo.
- Siéntete vacío, en paz, sereno y bien.
- Vuelve al estado normal.

## 2. Pequeña pedagogía. (Resumen)

- Ten el alma vacía, abierta, tranquila, sin ansiedad.
- Vive y siente que "El Señor viene a mi encuentro."
- Haz una lectura muy lenta: desinteresada, sin buscar nada.
- Escucha a Dios: "Qué me está diciendo el Señor."
- Ante expresiones que no te dicen mucho: tranquilo y sigue.
- Detente y saborea las resonancias y las sensaciones nuevas.
- Con un lápiz subraya las palabras y haz "síntesis-resumen".
- Los nombres propios, cámbialos por el tuyo propio.
- Medita gozosamente en tu corazón la Palabra de Dios.
- Los Salmos no se leen, se rezan y se sienten con el alma.
- Colócate en el lugar del salmista y en el de Jesús.
- Aplica la Palabra a tu vida: ¿Qué haría Jesús en mi lugar?
- Si sientes deseos de orar, hazlo con fe y libertad.

***"El Señor viene y me dice, y Él haría en mi lugar..!"***

## 3. Invocación para comenzar la oración.

La más aconsejable es la "*Invocación al Espíritu Santo*"

### Otra Invocación para comenzar la oración.

- Padre Santo, ven y reza en mí.
- Señor Jesús, ven y reza en mí.
- Espíritu Santo, ven y reza en mí.
- Trinidad Santa, ven y reza en mí.
  
- Virgen María, ven y reza en mí.
- ....., ven y reza en mí.

## Invocación al Espíritu Santo

Ven, Espíritu divino,  
manda tu luz desde el cielo.

Padre amoroso del pobre;  
don, en tus dones espléndido;  
luz que penetras 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 enriquécenos.  
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.