

Disciplines of Discipleship: Daily Prayer

INDIVIDUAL & PARISH RENEWAL THRU INTENTIONAL DISCIPLESHIP

As athletes must train to become proficient in their sport, so Christians must cultivate their relationship with the Lord through the habits or disciplines of discipleship. As one of the **Six Disciplines of Intentional Discipleship** “prayer is a remembrance of God often awakened by the memory of the heart. ‘We must remember God more often than we draw breath.’¹ But we cannot pray ‘at all times’ if we do not pray at specific times, consciously willing it.” (Catechism #2697)

VOCAL PRAYER— brings together both body & soul in communicating with God.

Vocal prayer employs the rhythm of time and our bodiliness, and thus can be individual or communal. It can take the form of praise, thanksgiving, petition, and intercession.

- ◆ **Morning Offering**—beginning the day by offering it to the Lord in praise and thanksgiving
- ◆ **The Angelus**—the morning, noon, and evening prayer rejoicing in the Incarnation
- ◆ **Daily Mass**—the powerful prayer of the Church in union with Christ her Bridegroom
- ◆ **Liturgy of the Hours**—the Divine Office throughout the day that includes Lauds & Vespers
- ◆ **Prayers Composed by the Saints**
- ◆ **Examination of Conscience & Act of Contrition** — conclusion of the day

MEDITATIVE PRAYER—“Meditation is above all a quest. The mind seeks to understand the why and how of the Christian life, in order to adhere and respond to what the Lord is asking.” “Meditation engages thought, imagination, emotion, and desire.”

(Catechism #2705 & 2708)

- ◆ **Sacred Scripture**— listening to God’s Word with one’s heart
- ◆ **Family Rosary** — meditation on the ‘mysteries’ of Christ and his Blessed Mother

CONTEMPLATIVE PRAYER— “Contemplation is a *gaze* of faith, fixed on Jesus. ‘I look at him and he looks at me’. . . This focus on Jesus is a renunciation of self. His gaze purifies our heart; the light of the countenance of Jesus illumines the eyes of our heart and teaches us to see everything in the light of his truth and his compassion for all men. Contemplation also turns its gaze on the mysteries of the life of Christ. Thus it learns the “interior knowledge of our Lord,” the more to love him and follow him. ”

(Catechism #2715)

- ◆ **Eucharistic Adoration**
- ◆ **Silent Contemplation**

Las Disciplinas del Discipulado: La Oración Diaria

RENOVACIÓN INDIVIDUAL Y PARROQUIAL A TRAVÉS DEL DISCIPULADO INTENCIONAL

Así como los atletas deben entrenarse para ser competentes en su deporte, los cristianos deben cultivar nuestra relación con el Señor a través de los hábitos o disciplinas del discipulado. Como una de **las 6 Disciplinas del Discipulado Intencional**, la oración es “como un «recuerdo de Dios», un frecuente despertar la «memoria del corazón»: «Es necesario acordarse de Dios más a menudo que de respirar». Pero no se puede orar «en todo tiempo» si no se ora, con particular dedicación, en algunos momentos. (Catecismo #2697)

LA ORACION VOCAL— úne cuerpo y alma en la comunicación con Dios. La oración vocal emplea el ritmo del tiempo y nuestra corporalidad, por lo que puede ser individual o comunitaria. Puede tomar la forma de alabanza, acción de gracias, petición e intercesión.

- ♦ **La Ofrenda de la Mañana** —comenzando el día ofreciéndose al Señor en alabanza y acción de gracias
- ♦ **El Angelus**—la oración de la mañana, el mediodía y la tarde regocijándose en la Encarnación
- ♦ **La Misa Diaria**— la poderosa oración de la Iglesia en unión con Cristo su Esposo
- ♦ **La Liturgia de las Horas** -el Oficio Divino durante todo el día que incluye Laudes y Vísperas
- ♦ **Las Oraciones compuestas por los Santos**—
- ♦ **La Examen de Conciencia y El Acto de of Contrición** — al fin del día

LA ORACION MEDITATIVA —«La meditación es, sobre todo, una búsqueda. El espíritu trata de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana para adherirse y responder a lo que el Señor pide.» «La meditación hace intervenir al pensamiento, la imaginación, la emoción y el deseo.» (Catecismo #2705 & 2708)

- ♦ **La Escritura Sagrada**— escuchar la Palabra de Dios con el corazón
- ♦ **El Rosario Familiar** — la meditación sobre los "misterios" de Cristo y su Santísima Madre

LA ORACION CONTEMPLATIVA— «La oración contemplativa es mirada de fe, fijada en Jesús. ‘Yo le miro y él me mira’ . . . Esta atención a Él es renuncia a “mí”. Su mirada purifica el corazón. La luz de la mirada de Jesús ilumina los ojos de nuestro corazón; nos enseña a ver todo a la luz de su verdad y de su compasión por todos los hombres. La contemplación dirige también su mirada a los misterios de la vida de Cristo. Aprende así el “conocimiento interno del Señor” para más amarle y seguirle » (Catecismo #2715)

- ♦ **La Adoración Eucarística**
- ♦ **La Contemplación Silenciosa**