

Disciplines of Discipleship: Daily Prayer II

FORMING YOUR OWN HABIT OF PRAYER

Saint Paul, in his first letter to the Thessalonians, wrote *“Pray without ceasing. In all circumstances give thanks, for this is the will of God for you in Christ Jesus. Do not quench the Spirit.”* These principles ought to guide us in forming and re-forming our habit of prayer.

The Catechism of the Catholic Church teaches: “Prayer is the life of the new heart. It ought to animate us at every moment. But we tend to forget him who is our life and our all. This is why the Fathers of the spiritual life in the Deuteronomic and prophetic traditions insist that prayer is a remembrance of God often awakened by the memory of the heart ‘We must remember God more often than we draw breath.’ But we cannot pray ‘at all times’ if we do not pray at specific times, consciously willing it. These are the special times of Christian prayer, both in intensity and duration. The Tradition of the Church proposes to the faithful certain rhythms of praying intended to nourish continual prayer. Some are daily, such as morning and evening prayer, grace before and after meals, the Liturgy of the Hours. Sundays, centered on the Eucharist, are kept holy primarily by prayer. The cycle of the liturgical year and its great feasts are also basic rhythms of the Christian's life of prayer. (Catechism #2697-2698)

VOCAL PRAYER—Framing your Day with Prayer

Morning Offering

beginning the day by offering it to the Lord in praise and thanksgiving

O Most Holy and Adorable Trinity, One God
in three Divine Persons — Father, Son and Holy Spirit,
I praise You and give you thanks for all the favors and blessings you have bestowed upon me in such overflowing fashion — The gift of Life, The gift of Faith in you, The gift of family and friends through whom I experience your love, guidance and companionship.

I offer to you today my whole being,
in particular, all my thoughts, words, attitudes, and actions,
together with all the trials I may undergo this day.

Give them your blessing.
May your divine Love animate each and every one of them.
May they all serve your greater honor and glory.

I make this morning offering in union with the divine intentions of
Jesus Christ,
who offers himself daily in the holy Sacrifice of the Mass
and in union with Mary, his Virgin Mother and our
Mother. Amen.

The Angelus

Traditionally 6 AM, Noon, & 6 PM—morning, noon, and evening—rejoicing in the Incarnation

V/. The Angel of the Lord declared unto Mary:
R/. And she conceived of the Holy Spirit.
Hail Mary, full of grace. . .

V/. Behold the handmaid of the Lord:
R/. Be it done unto me according to Thy word.
Hail Mary, full of grace. . .

V/. And the Word was made Flesh:
R/. And dwelt among us.
Hail Mary, full of grace. . .

V/. Pray for us, O Holy Mother of God,
R/. That we may be made worthy of the
promises of Christ.

Let us pray.

Pour forth, we beseech you, O Lord, your grace into our hearts: that we, to whom the Incarnation of Christ your Son was made known by the message of an Angel, may by his Passion and Cross be brought to the glory of his Resurrection. Through the same Christ our Lord. Amen.

Daily Holy Mass

The most powerful prayer of the Church, in union with Christ her Bridegroom, expressing praise and thanksgiving to God the Father.



Examination of Conscience & Act of Contrition — *at conclusion of the day*

O my God, I am heartily sorry for having offended Thee, and I detest all my sins because of thy just punishments, but most of all because they offend Thee, my God, who art all good and deserving of all my love. I firmly resolve with the help of Thy grace to sin no more and to avoid the near occasion of sin. Amen.

MEDITATIVE PRAYER —The Quest to Understand the How & Why of the Christian Life

- ◆ 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—Gazing upon the Lord

- ◆ Eucharistic Adoration

Silent Contemplation

Las Disciplinas del Discipulado: La Oración Diaria II

FORMANDO SU PROPIO HÁBITO DE ORACIÓN

San Pablo, en su primera carta a los Tesalonicenses, escribió "*Oren sin cesar y den gracias a Dios en toda ocasión; ésta es, por voluntad de Dios, su vocación de cristianos. No apaguen el Espíritu,*"

Estos principios deben guiarnos para formar y reformar nuestro hábito de oración.

El Catecismo de la Iglesia Católica enseña: "La oración es la vida del corazón nuevo. Debe animarnos en todo momento. Nosotros, sin embargo, olvidamos al que es nuestra Vida y nuestro Todo. Por eso, los Padres espirituales, en la tradición del Deuteronomio y de los profetas, insisten en la oración como un «recuerdo de Dios», un frecuente despertar la «memoria del corazón»: «Es necesario acordarse de Dios más a menudo que de respirar» (San Gregorio Nacianceno, *Oratio* 27 [teológica 1], 4). Pero no se puede orar «en todo tiempo» si no se ora, con particular dedicación, en algunos momentos: son los tiempos fuertes de la oración cristiana, en intensidad y en duración. La Tradición de la Iglesia propone a los fieles unos ritmos de oración destinados a alimentar la oración continua. Algunos son diarios: la oración de la mañana y la de la tarde, antes y después de comer, la Liturgia de las Horas. El domingo, centrado en la Eucaristía, se santifica principalmente por medio de la oración. El ciclo del año litúrgico y sus grandes fiestas son los ritmos fundamentales de la vida de oración de los cristianos." (Catecismo #2697-2698)

ORACIÓN VOCAL: Enmarcando su Día con Oración

La Ofrenda de la Mañana

comenzando el día ofreciéndolo al Señor en alabanza y acción de gracias

**Oh Santísima y Adorable Trinidad, un solo Dios
en tres Divinas Personas: Padre, Hijo y Espíritu Santo,**

**Te alabo y te doy gracias por todos los favores y bendiciones
que me has otorgado de manera tan desbordante:**

**el Don de la Vida, el Don de la Fe en Ti,
el Don de la familia y los amigos a través de los
cuales experimento tu amor, guía y compañerismo.**

**Te ofrezco hoy todo mi ser, en particular,
todos mis pensamientos, palabras, actitudes y acciones,
junto con todas las pruebas que pueda sufrir este día.**

**Dales tu bendición.
Que tu Amor Divino anime a todos y cada uno de ellos.
Que todos sirvan a tu mayor honor y gloria.**

**Hago esta ofrenda matutina
en unión con las intenciones divinas de Jesucristo,
que se ofrece diariamente en el Santo Sacrificio de la Misa
y en unión con María, su Madre Virgen y Madre nuestra.
Amén.**

La Santa Misa Diaria

La oración más poderosa de la Iglesia, en unión con Cristo su Esposo, expresando alabanza y acción de gracias a Dios Padre.



The Angelus

Tradicionalmente a las 6 AM., al mediodía y a las 6 PM, —la Mañana, el mediodía y noche, regocijándose en la Encarnación.

V/. El ángel del Señor anunció a María.
R/. Y concibió por obra del Espíritu Santo.
Dios te salve, María...

V/. He aquí la esclava del Señor.
R/. Hágase en mí según tu palabra.
Dios te salve, María...

V/. Y el Verbo se hizo carne.
R/. Y habitó entre nosotros.
Dios te salve, María...

V/. Ruega por nosotros Santa Madre de Dios.
R/. Para que seamos dignos de alcanzar las
promesas de nuestro Señor Jesucristo.

Oremos

Infunde, Señor, tu gracia en nuestras almas, a fin de que habiendo conocido por la voz del Ángel el Misterio de la Encarnación de tu divino Hijo, podamos, por los méritos de su Pasión y de su cruz, alcanzar la gloria de la Resurrección. Por Cristo, nuestro Señor. Amén.

Examen de Consciencia y el Acto de Contrición — al final del día

Pésame, Dios mío, y me arrepiento de todo corazón de haberte ofendido. Pésame por el infierno que merecí y por el cielo que perdí, pero mucho más me pesa porque pecando ofendí a un Dios tan bueno y tan grande como tú. Antes querría haber muerto que haberte ofendido, y propongo firmemente no pecar más y evitar todas las ocasiones próximas de pecado. Amén.

ORACIÓN MEDITATIVA—La Búsqueda para Comprender el cómo y el por qué de la Vida Cristiana

- ♦ **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

ORACIÓN CONTEMPLATIVA—Mirando al Señor

- ♦ **Adoración Eucarística**

Contemplación silenciosa