

ORACIONES

DIARIAS

Oración al Espíritu Santo (Secuencia de Pentecostés)

Ven, Espíritu divino,
manda 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 enriquecemos.
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.



OFRECIMIENTO DE SÍ MISMO (P. 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, dis-
poned de ello a toda vuestra voluntad.
Dadme vuestro amor y vuestra gracia
que ésta me basta.
Amén.

Oraciones

para renunciar a las barreras que impiden nuestra curación

1. Vínculos no saludables (lazos del alma profanos)

Comienza orando y pidiendo al Espíritu Santo que te revele cualquier apego malsano o profano en tu vida. Estos pueden incluir relaciones sexuales fuera del matrimonio (pasadas o presentes), el consumo de pornografía o la entrega a fantasías impuras. También pueden involucrar relaciones emocionales inadecuadas. Reflexiona sobre cualquier relación en la que el control, la manipulación o la codependencia hayan reemplazado el amor auténtico, ya sea con familiares, amigos o miembros de la comunidad.

Asimismo, cualquier vínculo en el que hayas transgredido los límites morales de Dios con otra persona (por ejemplo, participando juntos en prácticas ocultistas o en el consumo de drogas) puede generar un lazo del alma profano. Pídele al Espíritu Santo la fuerza para liberarte de estos apegos. Si existen aspectos positivos en la relación, pasados o presentes, no significa que debas rechazar a la persona (por ejemplo, un padre, cónyuge o amigo), sino únicamente aquellos aspectos que no sean saludables y que se opongan a la voluntad de Dios.

En el nombre de Jesucristo, renuncio a todos los apegos profanos con [nombre de la persona]. Tomo la espada del Espíritu, que es la palabra de Dios, y rompo y corto todos los lazos mentales, emocionales, físicos, sexuales o espirituales malsanos con [nombre de la persona]. Señor, te pido que nos perdones a ambos por haber pecado contra ti y el uno contra el otro. Por favor, libéranos a cada uno de nosotros para vivir en la libertad del Espíritu Santo.

2. Juicios amargos enraizados

Los juicios amargos son percepciones erróneas que formamos sobre los demás, sobre nosotros mismos e incluso sobre Dios, basadas en heridas pasadas o presentes. Estos juicios suelen estar ligados a la falta de perdón y nos llevan a condenarnos a nosotros mismos o a los demás. Se diferencian de los juicios sanos, que implican un discernimiento entre el bien y el mal.

Cuando alimentamos un juicio amargo hacia una persona o grupo de personas, hacia nosotros mismos o incluso hacia Dios, desarrollamos una imagen distorsionada de ellos y perdemos de vista su bondad inherente. Para liberarnos de estos juicios, podemos recurrir a la oración. La siguiente oración puede ayudarte a sanar estas percepciones erróneas, ya sea en relación con Dios, contigo mismo o con los demás.

Señor, reconozco que mis percepciones de [nombre de la persona] no son amorosas. [Mencione los juicios específicos, y sea real con la forma en que ve a esta persona de manera negativa]. En el nombre de Jesucristo, y por el poder de su sangre preciosa, renuncio ahora a estos juicios [nombre de cada juicio] hacía [nombre de la persona]. Te pido ahora que me liberes para ver a [nombre de la persona] de la forma en que tú los ves y que los bendigas ahora. Por favor, perdóname por despreciar a esta persona y perder de vista su dignidad.



3. Votos impíos

Los votos impíos son decisiones internas que tomamos con la intención de protegernos o salvarnos del miedo y las heridas. Estos votos son muy distintos de los votos sagrados que hacemos al recibir los Sacramentos. En lugar de abrirnos a la gracia de Dios, nos atan a nuestra propia voluntad, bloqueando así su acción en nuestra vida.

Renunciar a estos votos nos permite invitar al Espíritu Santo a guiarnos hacia la libertad y la plenitud de su gracia en esas áreas de nuestra vida. La oración para romperlos es sencilla, pero el primer paso —pedirle al Espíritu Santo que nos revele dónde hemos hecho estos votos impíos— puede ser el más desafiante.

Generalmente, estos votos están asociados con patrones de lucha repetitiva, en los que hemos intentado manejar las situaciones por nuestra cuenta, sin recurrir a la gracia de Dios. Comienza orando y pidiendo al Espíritu Santo que te muestre en qué áreas estás atado a un voto impío. Estos votos suelen estar vinculados a heridas profundas y a juicios amargos. Cuando identifiques uno, pídele a Dios la gracia y la fortaleza para romperlo y ser libre.

En el nombre de Jesucristo, renuncio al voto de [mencionar el voto, p. ej., “nunca seré como mi madre o mi padre”, “me protegeré a mí mismo”, “nunca volveré a confiar en un hombre o una mujer”, o “no volveré a complacer tanto a la gente para no ser rechazado”].

Te pido, Señor, que me perdones por confiar en mí mismo, y ahora te pido que me lleves a una nueva libertad en el Espíritu Santo.





4. Heridas y mentiras sobre la identidad

Las mentiras sobre nuestra identidad suelen estar profundamente arraigadas en heridas psicosexuales. Pídele al Espíritu Santo que te muestre las heridas específicas que has experimentado, como el abandono, el rechazo, el miedo, la vergüenza, la impotencia, la desesperanza o la confusión. También pídele que te revele las creencias erróneas que has interiorizado como resultado de esas heridas.

Las oraciones de renuncia pueden ser una herramienta poderosa y continua para liberarnos de las mentiras que nos atormentan y distorsionan nuestra identidad. A continuación, se presenta una oración general de renuncia. Después de ella, encontrarás oraciones específicas para cada herida y la mentira identitaria asociada a ella.

En el nombre de Jesucristo, renuncio a la mentira de que [por ejemplo, “estoy solo”, “no soy amado”, “no estoy seguro”, “soy malo”, “estoy atrapado”, “las cosas nunca cambiarán” o “tengo que resolverlo por mi cuenta”]. Anuncio la verdad de que [por ejemplo, tú (Dios) estás conmigo, me amas incondicionalmente, eres mi protector, me has hecho bueno, me liberas, eres mi esperanza, y me das entendimiento].

RECHAZO:

En el nombre de Jesucristo, renuncio a la mentira de que no soy amado ni digno de ser amado. Renuncio a la mentira de que no soy querido, deseado o lo suficientemente bueno. En el nombre de Jesús anuncio la verdad de que soy el amado del Padre (1 Jn 3, 1). Soy amado, valorado, deseado y apreciado por Dios y por los demás (Rom 8:31–39).

ABANDONO:

En el nombre de Jesucristo, renuncio a la mentira de que estoy solo, que nadie me comprende ni se preocupa por mí. Renuncio a la mentira de que Dios me ha abandonado. En el nombre de Jesús, anuncio la verdad de que Jesús está siempre conmigo (Mt 28,20). Él nunca me dejará ni me abandonará (Hebreos 13:5). Anuncio la verdad de que estoy rodeado por una gran nube de testigos (Heb 12:1).

MIEDO:

En el nombre de Jesucristo, renuncio a la mentira de que no estoy seguro, que estoy desprotegido y que, si confío, seré herido, defraudado o moriré. En el nombre de Jesús anuncio la verdad de que Dios es mi roca, mi fortaleza, mi libertador y mi protector (Sal 23, 27, 91). Anuncio la verdad de que el amor perfecto de Dios echa fuera todo temor (1 Jn 4,18).



VERGUENZA:

En el nombre de Jesucristo, renuncio a la mentira de que soy malo, sucio, feo, estúpido, inútil, pervertido. . . [completar otras creencias basadas en la vergüenza]. En el nombre de Jesús, anuncio la verdad de que soy aceptado, querido, lavado, limpiado y restaurado en Cristo (1 Cor 6). Anuncio la verdad de que Jesús no viene a condenarme (Jn 3, 17-21).



IMPOTENCIA:

En el nombre de Jesucristo, renuncio a la mentira de que soy impotente, débil, atascado, atrapado, víctima, indefenso, etc. En el nombre de Jesús, anuncio la verdad de que la gracia de Dios se hace poderosa en mi debilidad, así que cuando soy débil, soy fuerte (2 Corintios 12: 8–10). Anuncio la verdad de que todo lo puedo en Cristo que me fortalece (Fil 4,13).

DESESPERANZA:

En el nombre de Jesucristo, renuncio a la mentira de que nada cambiará jamás y nunca tendré lo que quiero o necesito. Renuncio a la mentira de que la vida no tiene sentido y que no tengo nada por qué vivir. En el nombre de Jesús anuncio la verdad de que mi esperanza es firme y que él hace nuevas todas las cosas (Ap 21, 5). Anuncio la verdad de que Dios está obrando en mí y Él la llevará a cabo (Flp 1, 6).

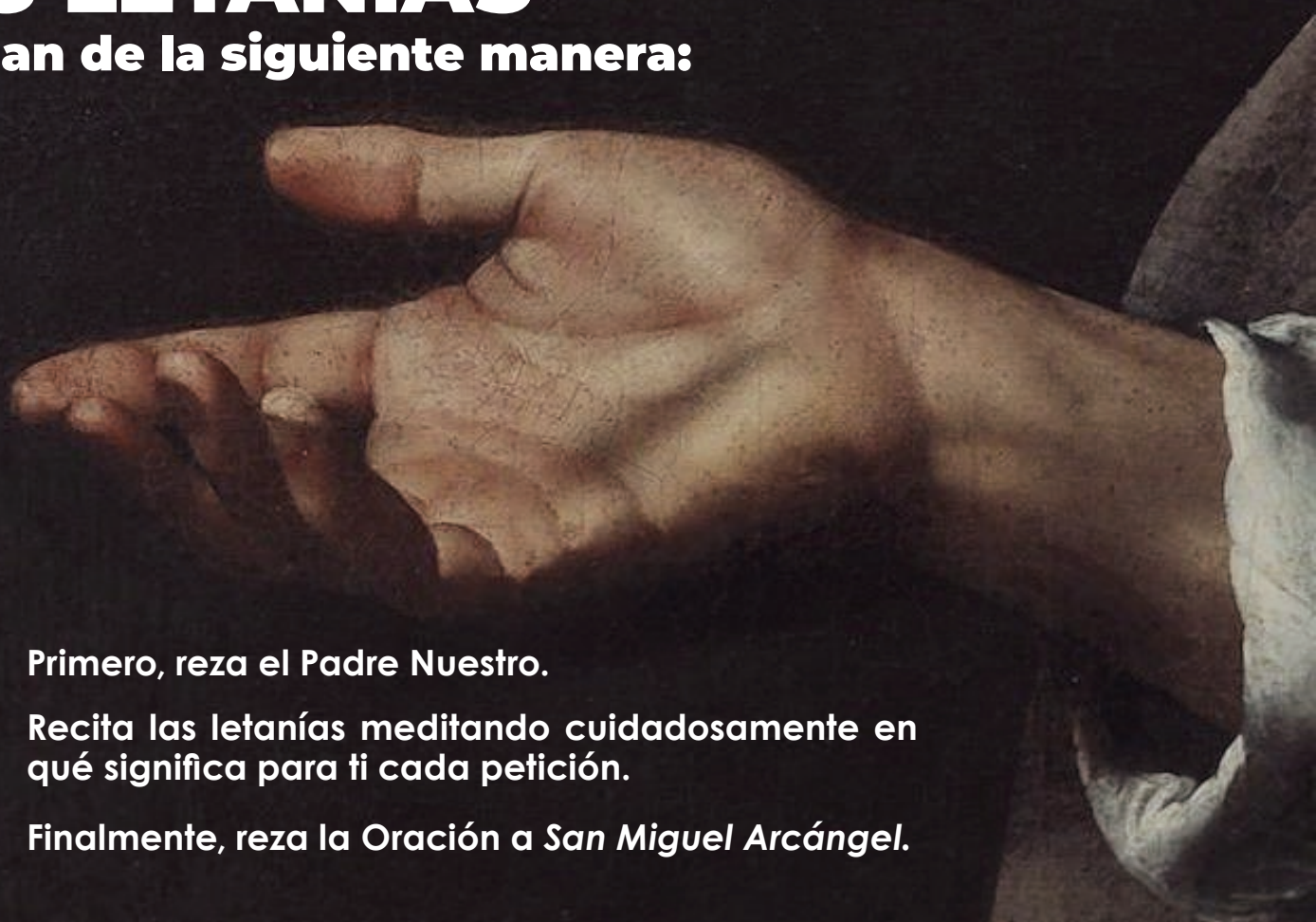


CONFUSIÓN:

En el nombre de Jesucristo, renuncio a la mentira de que tengo que resolver todo por mí mismo y que nada tiene sentido y todo es confuso. En el nombre de Jesús, anuncio la verdad de que tengo la mente de Cristo (1 Cor 2, 16) y que el Espíritu Santo me dará sabiduría, inteligencia e iluminación cuando lo pida (1 Cor 1, 7; Stg 1: 5).

LAS LETANÍAS

se rezan de la siguiente manera:



Primero, reza el Padre Nuestro.

Recita las letanías meditando cuidadosamente en qué significa para ti cada petición.

Finalmente, reza la Oración a *San Miguel Arcángel*.

LETANÍA

DE LA CASTIDAD

Para que pueda vivir en casta pureza de corazón, dame el coraje, Señor.

(Después de cada frase decir:
Dame la gracia, Señor)

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe al desear la validación de otros,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe al hacer de mi cuerpo -que es templo del Espíritu Santo- un objeto de lujuria y placer,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe al no querer sanar mis heridas,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe, al usar a otros como medios para otros fines y negarme a amarlos como un fin en sí mismos,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe, al dejar que otros me usen de forma física, emocional o afectiva para compensar mi soledad o mis carencias,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe al no aceptar mi historia y los sucesos que he vivido,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe al banalizar la grandeza de la sexualidad y menospreciar su significado sagrado,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe por la inmodestia,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe al escuchar, ver o consumir de cualquier forma contenido contrario a mi dignidad y la de otros,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe al usar vestimentas sensuales y reveladoras para llamar la atención de otros o validarme como persona,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe por el entretenimiento popular,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe por la ira y la hostilidad,

Para admitir que mi corazón se hiere y se rompe por enojo escondido hacia mis padres,

Para admitir que mi corazón se se hiere y se rompe cuando busco venganza hacia quienes me han herido,

Para admitir que mi corazón se se hiere y se rompe cuando guardo resentimientos,

Para admitir que mi corazón se se hiere y se rompe cuando no me perdono a mí mismo ni acepto el perdón del Padre Dios,

Para admitir que mi corazón se se hiere y se rompe cuando necesito ayuda y no la pido,

Para admitir que mi corazón se se hiere y se rompe cuando escondo mi dolor,

Para admitir que mi corazón se se hiere y se rompe cuando busco tener el control,

Para admitir que mi corazón se se hiere y se rompe cuando me falta confianza en la Providencia de Dios,

Para admitir que mi corazón se se hiere y se rompe cuando me falta confianza en la Misericordia de Dios.

(Después de cada frase decir:
Líbrame, Señor)

De la tentación de vivir para mí mismo/a,

De la tentación de vivir mi sexualidad para mi propio placer y sin miras a la eternidad,

De la tentación de usar a otros o dejarme usar por otros,

De la tentación de deshonrar mi cuerpo o el de otros,

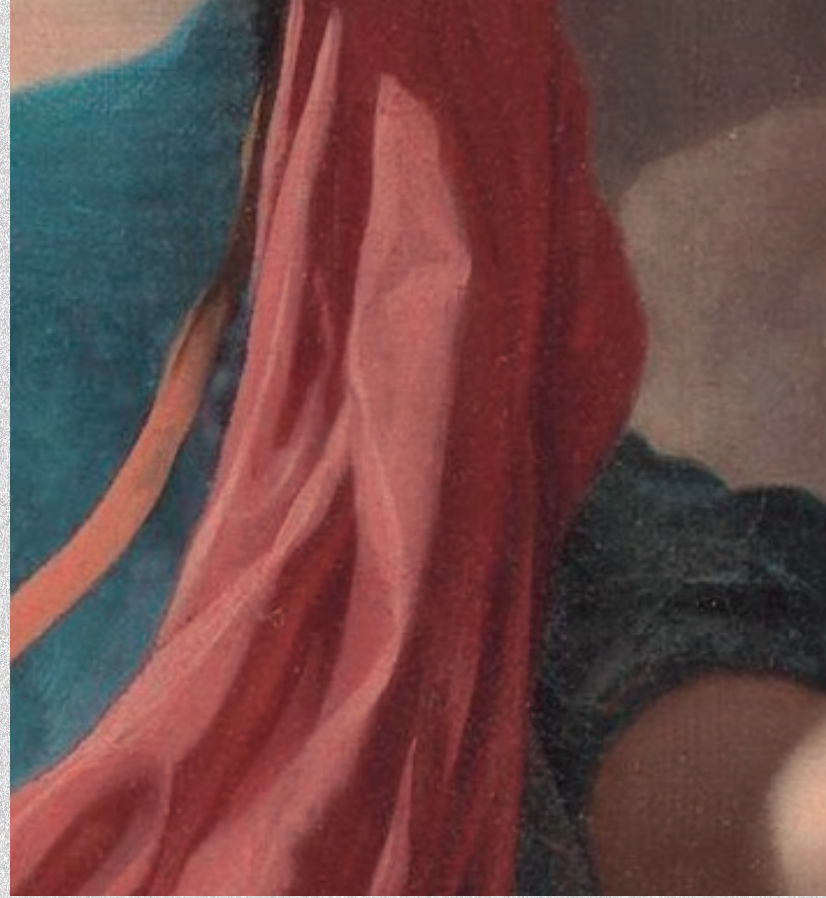
De la tentación de mostrar o vestir mi cuerpo de forma indigna,

De la tentación de consentir pensamientos impuros,

De la tentación de consentir sueños impuros,

De la tentación de consentir fantasías impuras,

De la tentación de consumir pornografía,



De la tentación de masturbarme,

De la tentación de tener relaciones sexuales fuera de tu orden sagrado,

De la tentación de ser causa de caída para otros,

De la tentación de incitar a otros a pecar,

De la tentación de recordar pecados del pasado,

De la tentación de creer que un cuerpo -mío o ajeno- puede llenar mi vacío y soledad.

De la tentación de creer que no tengo perdón o que no podrás sanarme jamás,

(Después de cada frase decir:
Inspírame, Señor)

Para que pueda amar la pureza de corazón,



Para que pueda amar la humildad,
Para que pueda amar la quietud,
Para que pueda amar el santo silencio,
Para que pueda amar el vivir en el mundo, sin ser del mundo,
Para que pueda amar la oración contemplativa,
Para que pueda amar el consuelo de Dios,
Para que pueda amar a Dios de tal manera que sea capaz de alejarme de todo lo que contradiga su plan para mí y para los demás,
Para que pueda amar a Dios de tal manera que lo glorifique con mi cuerpo, mis deseos y mis acciones,
Para que pueda amarme de tal forma que solo llene mis sentidos de lo bueno, lo bello y lo verdadero,

Para que pueda amar a todos de tal forma que todo lo perdone,

Para que pueda amar a todos de tal forma que viva mi vocación entre-gándome al bien de ellos,

Para que pueda amar de tal forma que mi sexualidad sea un regalo para mí y para todos los que me rodean,

(Después de cada frase decir:
Te pido, Señor, me lo concedas)

Que crezcan frutos espirituales en mi corazón,

Que crezca el amor en mi corazón,

Que crezca la alegría en mi corazón,

Que crezca la paz en mi corazón,

Que crezca la paciencia en mi corazón,

Que crezca la bondad en mi corazón

Que crezca la generosidad en mi corazón,

Que crezca la mansedumbre en mi corazón,

Que crezca la templanza en mi corazón,

Que crezca la modestia en mi corazón,

Que crezca la castidad en mi corazón.

Que crezca en mi corazón la libertad gloriosa de los hijos de Dios.





Oración **a San Miguel Arcángel**

San Miguel Arcángel, defiéndenos en la lucha.

Sé nuestro amparo contra la perversidad y asechanzas del demonio.

Que Dios manifieste sobre él su poder, es nuestra humilde súplica.

Y tú, oh Príncipe de la Milicia Celestial, con el poder que Dios te ha conferido, arroja al infierno a Satanás, y a los demás espíritus malignos que vagan por el mundo para la perdición de las almas.

Amén.