



Parroquia Inmaculado Corazón de María  
SAN RAFAEL ABAJO, DESAMPARADOS

- Catequesis Parroquial -

## DOCTRINA Y ORACIONES BÁSICAS

BASADO EN: "WWW.STA-TERESITA.COM /WWW.DIOCESISDETERUEL.ORG/  
WWW.ES.CATHOLIC.NET / WWW.CORAZONES.ORG / WWW.WIKIPEDIA.ORG



### LA SEÑAL DE LA CRUZ

La señal de la cruz es un signo, un sacramental (VER NOTA APARTE), por el cual manifestamos nuestra fe que Cristo nos redimió por Su Cruz. Como todo signo, vale en cuanto se hace como expresión auténtica del corazón. Al señalarnos con la cruz decimos "En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo". Catecismo #2157

"El cristiano comienza su jornada, sus oraciones y sus acciones con la señal de la cruz, 'en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, Amén'. El bautizado **consagra la jornada a la gloria de Dios e invoca la gracia del Señor que le permite actuar en el Espíritu como hijo del Padre**. La señal de la cruz nos fortalece en las tentaciones y en las dificultades."

En el libro "Gestos y Símbolos" editado por el centro de Pastoral Litúrgica de Barcelona, encontramos una explicación más extensa:

Los cristianos, con frecuencia hacemos con la mano la señal de la cruz sobre nuestras personas. O nos la hacen otros, como en el caso del bautismo o de las bendiciones.

Al principio parece que era costumbre hacerla sólo sobre la frente. Luego se extendió poco a poco a lo que hoy conocemos: o hacer la gran cruz sobre nosotros mismos (**desde la frente al pecho y desde el hombro izquierdo al derecho**) o bien la triple cruz pequeña, en la frente, en la boca y el pecho, como en el caso de la proclamación del Evangelio.

Es un gesto sencillo, pero lleno de significado. Esta señal de la cruz es una verdadera confesión de nuestra fe: Dios nos ha salvado en la Cruz de Cristo. Es un signo de pertenencia, de posesión: al hacer sobre nuestra persona es como si dijéramos: **"estoy bautizado, pertenezco a Cristo, El es mi Salvador, la Cruz de Cristo es el origen y la razón de ser de mi existencia cristiana..."**

Es fácil hacer distraídamente la señal de la Cruz en los momentos que estamos acostumbrados. Lo que es difícil es escuchar y asimilar el mensaje que nos transmite este símbolo: -Un mensaje de salvación y esperanza, de muerte y de resurrección.

Los cristianos tenemos que reconocer a la Cruz todo su contenido, para que no sea un símbolo vacío. Y entonces sí, puede ser un signo que continuamente alimente la fe y el estilo de vida que Cristo nos enseñó. Si entendemos la Cruz, y si nuestro pequeño gesto de la señal de la cruz es consciente, estaremos continuamente reorientando nuestra vida en buena dirección.

### DOCTRINA CATÓLICA

La doctrina católica es el conjunto de dogmas (procedentes de la Revelación a través de la Sagrada Escritura o la Sagrada Tradición y definidos por el Magisterio de la Iglesia) que la Iglesia Católica enseña como de creencia obligatoria (dogma de fe). Son aquellos que cumplen con alguno de estos requisitos:

- 1-Fue formalmente revelada por Dios (Ej.: la Presencia Real Eucarística).
- 2-Es una conclusión teológica (Ej.: la canonización de un santo).
- 3-Es parte de la ley natural (Ej.: la pecaminosidad de los anticonceptivos).

En cada caso, lo que lo constituye doctrina es la autoridad de la Iglesia que lo enseña. Esta enseñanza puede darse:

- 1-Solemnemente (pronunciamientos ex cathedra por parte del Papa), o
- 2-por el magisterio ordinario (en el ejercicio de la Iglesia de su autoridad peremnia para enseñar).

### PARA PERSIGNARSE

Por la señal ✠ de la Santa Cruz, de nuestros ✠□□ enemigos, líbranos, Señor, ✠□ Dios Nuestro.

**PARA SANTIGUARSE:** En el nombre del Padre ✠ y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

### LOS SACRAMENTALES

Los sacramentales son signos sagrados que han sido instituidos por la Iglesia Católica para que imitando de alguna manera los sacramentos, se expresen efectos, sobre todo espirituales, obtenidos por la intercesión de la Iglesia. Estos sacramentales infunden la gracia por intercesión de la Iglesia y permiten la santificación de las diversas circunstancias de la vida.

#### Características

- No confieren la gracia del Espíritu Santo a la manera de los sacramentos, pero por la oración de la Iglesia preparan a recibirla y disponen a cooperar con ella.
- Proceden del sacerdocio bautismal: todo bautizado es llamado a ser una "bendición" (cf Gn 12,2) y a bendecir (cf Lc 6,28; Rm 12,14; 1 P 3,9). Por eso los laicos pueden presidir ciertas bendiciones

## Diversas formas de sacramentales

• **Bendiciones** (de personas, de la mesa, de objetos, de lugares). Toda bendición es alabanza de Dios y oración para obtener sus dones. En Cristo, los cristianos son bendecidos por Dios Padre "con toda clase de bendiciones espirituales" (Ef 1,3). Por eso la Iglesia da la bendición invocando el nombre de Jesús y haciendo habitualmente la señal santa de la cruz de Cristo.

**Ciertas bendiciones tienen un alcance permanente:** su efecto es consagrar personas a Dios y reservar para el uso litúrgico objetos y lugares.

Entre las que están destinadas a personas - que no se han de confundir con la ordenación sacramental - figuran

- la bendición **del abad o de la abadesa** de un monasterio,
- la **consagración de vírgenes y de viudas**,
- el rito de la **profesión religiosa**
- y las **bendiciones para ciertos ministerios de la Iglesia** (lectores, acólitos, catequistas, etc.).

Como ejemplo de las que se refieren a objetos, se puede señalar

- la **dedicación o bendición de un templo o de un altar**,
- la **bendición de los santos óleos**,
- de **los vasos y ornamentos sagrados**,
- de **las campanas**, etc.

Otros sacramentales son

- las procesiones,
- el rezo del rosario,
- la veneración de reliquias,
- las visitas a santuarios,
- peregrinaciones,
- el Vía Crucis,
- las danzas religiosas,
- las medallas, etc.

Estas expresiones de religiosidad popular prolongan la vida litúrgica de la Iglesia, pero de ninguna manera la sustituyen .

## EL PADRE NUESTRO

*Explicación de las partes del Padrenuestro*  
[www.es.catholic.net](http://www.es.catholic.net)

Uno de sus discípulos le pidió a Jesús que los enseñara a orar y Él lo hizo, enseñándoles la oración del Padrenuestro. Es así como Jesús nos regaló esta oración siendo **la oración cristiana fundamental**. A esta oración también se le llama "Oración del Señor" porque nos la dejó Cristo u "Oración dominical" porque anteriormente sólo se rezaba el día domingo.

Se trata de vivir las palabras de esta oración, no solo de repetirlas sin fijarnos en lo que estamos diciendo. El Padrenuestro está formado por un saludo y siete peticiones.

### 1. SALUDO

**PADRE NUESTRO QUE ESTÁS EN EL CIELO.** Con esta pequeña frase nos ponemos en presencia de Dios para adorarle, amarle y bendecirle.

**¡PADRE!** : Al decirle Padre, nosotros nos reconocemos como hijos suyos y tenemos el deseo y el compromiso de portarnos como hijos de Dios, tratar de parecernos a Él. Confiamos en Dios porque es nuestro Padre.

**PADRE "NUESTRO":** Al decir Padre Nuestro reconocemos todas las promesas de amor de Dios hacia nosotros. Dios ha querido ser nuestro Padre y Él es un Padre bueno, fiel y que nos ama muchísimo. "Padre Nuestro" porque es mío, de Jesús y de todos los cristianos. Nos comprometo a actuar como hermanos.

**"QUE ESTÁS EN EL CIELO":** El cielo no es un lugar sino una manera de estar. Dios está en los corazones que confían y creen en Él. Dios puede habitar en nosotros si se lo permitimos. Dios no está fuera del mundo, sino que su presencia abarca más allá de todo lo que podemos ver y tocar.

### 2. LAS SIETE PETICIONES

Las tres primeras son para dar gloria al Padre, son los deseos de un hijo que ama a su Padre sobre todas las cosas. Las cuatro últimas le pedimos su ayuda, su gracia.

#### 1.SANTIFICADO SEA TU NOMBRE:

Con esto decimos que Dios sea alabado, santificado en cada nación, en cada hombre. Depende de nuestra vida y de nuestra oración que su nombre sea santificado o no.

Expresamos nuestro deseo de que el nombre de Dios sea pronunciado por todos los hombres de una manera santa, para bendecirlo y no para blasfemar contra él. Nos comprometemos a bendecir el nombre de Dios con nuestra propia vida.

**2.VENGA A NOSOTROS TU REINO:** Al hablar del Reino de Dios, nos referimos a hacerlo presente en nuestra vida de todos los días, a tener a Cristo en nosotros para darlo a los demás y así hacer crecer su Reino; y también nos referimos a que esperamos a que Cristo regrese y sea la venida final del Reino de Dios.

Se trata de ayudar en la Evangelización y conversión de todos los hombres. Hacer apostolado para que todos los hombres lo conozcan, lo amen. Pedimos el crecimiento del Reino de Dios en nuestras vidas, el retorno de Cristo y la venida final su Reino.

#### 3.HÁGASE TU VOLUNTAD EN LA TIERRA COMO EN EL CIELO:

La voluntad de Dios, lo que quiere Dios para nosotros es nuestra salvación, es que lleguemos a estar con Él.

Le pedimos que nuestra voluntad se una a la suya para que en nuestra vida tratemos de salvar a los hombres. Que en la tierra el error sea desterrado, que reine la verdad, que el vicio sea destruido y que florezcan las virtudes.



#### 4. DANOS HOY NUESTRO PAN DE CADA DÍA:

Al decir “danos” nos estamos dirigiendo a nuestro Padre con toda la confianza con la que se dirige un hijo a un padre.

Al decir “nuestro pan” nos referimos tanto al pan de comida para satisfacer nuestras necesidades materiales como al pan del alma para satisfacer nuestras necesidades espirituales. En el mundo hay hambre de estos dos tipos, por lo que nosotros podemos ayudar a nuestros hermanos necesitados.

#### 5. PERDONA NUESTRAS OFENSAS COMO TAMBIÉN NOSOTROS PERDONAMOS A LOS QUE NOS OFENDEN.

##### PERDONA NUESTRAS OFENSAS:

Los hombres pecamos y nos alejamos de Dios, por eso necesitamos pedirle perdón cuando lo ofendemos. Para poder recibir el amor de Dios necesitamos un corazón limpio y puro, no un corazón duro que no perdone los demás.

**COMO TAMBIÉN NOSOTROS PERDONAMOS A LOS QUE NOS OFENDEN:** Este perdón debe nacer del fondo del corazón. Para esto necesitamos de la ayuda del Espíritu Santo y recordar que el amor es más fuerte que el

pecado.

#### 6. NO NOS DEJES CAER EN TENTACIÓN

El pecado es el fruto de consentir la tentación, de decir sí a las invitaciones que nos hace el demonio para obrar mal. Le pedimos que no nos deje tomar el camino que conduce hacia el pecado, hacia el mal. El Espíritu Santo nos ayuda a decir no a la tentación. Hay que orar mucho para no caer en tentación.

#### 7. Y LÍBRANOS DEL MAL

El mal es Satanás, el ángel rebelde. Le pedimos a Dios que nos guarde de las astucias del demonio. Pedimos por los males presentes, pasados y futuros. Pedimos estar en paz y en gracia para la venida de Cristo.

AMÉN: Así sea.



El Ave María consta de tres partes: la primera está tomada del saludo angélico: *Ave, llena de gracia, el Señor es contigo* (Lc 1,28).

La segunda está formada por las palabras de alabanza que Isabel, pariente de la Virgen, y esposa de Zacarías, dirige a María al pisar su casita de Ain karim: *Bendita eres entre las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre* (Lc 1,42).

La tercera parte es una invocación de la Iglesia de origen muy posterior: *Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén.*

Lo primero que hemos de advertir es que esta plegaria tiene origen divino y origen eclesástico. El ángel e Isabel fueron los personajes inspirados por Dios. La Iglesia, asistida por el Espíritu Santo, completó la primera oración a nuestra Santísima Madre María.

### 3. EL AVE MARÍA

#### DIOS TE SALVE:

¡Dios te salve! ¡La paz sea contigo! Así saludaba Cristo a los suyos. Hoy correspondería en lenguaje cristiano a estas expresiones populares y devotas: “Dios le guarde, buenos días nos dé Dios, vaya con Dios, quede con Dios, adiós” Es tener presente a Dios en todo, estar bajo su mirada y providencia.

#### MARÍA:

Es una palabra dulcisima, la más tierna y entrañable para un cristiano. María significa: “Señora”, “Belleza”, “Estrella del mar”, con todo lo que significa “Estrella”: guía, amparo, refugio, esperanza, consuelo, socorro. María es Estrella. Así como la Estrella guía al navegante al puerto, así María nos guía al cielo. Así como la estrella da aliento y esperanza, así María nos da fuerza. Así como la estrella en medio de la tempestad consuela, así María nos alegra en nuestras luchas.

#### LLENA ERES DE GRACIA:

Llena de gracia porque fue habitada por

Dios.

#### EL SEÑOR ES CONTIGO:

Indica la presencia de Dios activa y eficaz para la misión encomendada. Esta presencia llena de gozo y alegría. Dios está con Ella. Está invadida de Dios.

#### BENDITA TÚ ENTRE LAS MUJERES:

Por ser la Madre de Dios, escogida y preferida... por ser madre y virgen, única entre todas las mujeres... por ser concebida sin pecado original... por ser más santa que todas las mujeres santas del mundo.

#### Y BENDITO EL FRUTO DE TU VIENTRE:

Es Jesús ese fruto. Quien lo come quedará saciado. María nos ofrece el fruto de la Salvación. La fragancia de este bendito fruto, viene exhalada en la Eucaristía.

#### JESÚS:

Palabra que añadió la Iglesia al final de la 1° parte del Ave María. Como sabemos Jesús significa Dios Salva.

#### SANTA MARÍA, MADRE DE DIOS:

Santa porque cumplió fidelísimamente la

voluntad de Dios en todo. Ser santos, para eso vinimos a la tierra. Y es Madre de Dios, Madre del Soberano Dios.

#### RUEGA POR NOSOTROS PECADORES:

Que estamos desterrados en este valle de lágrimas... que somos pecadores... que estamos tentados.

#### AHORA Y EN LA HORA DE NUESTRA MUERTE:

en este día, en esta hora. Y en la hora de nuestra muerte, que no sabemos cómo será, si cuándo será, ni cómo nos sorprenderá... que demos el último suspiro pronunciando tu santo nombre y el de tu Hijo Jesús. . No olvidemos al acostarnos las tres Avemarías, prenda segura de una buena muerte.

AMÉN: Así es. Así sea.



#### 4. EL 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. - Amén.**

Con esta doxología (ver nota aparte), aparte de dar Gloria a Dios, recordamos el misterio de la Santísima Trinidad.

La Trinidad es el término empleado para expresar la verdad que en la unidad del Altísimo, hay Tres Personas, el Padre, el Hijo, y el Espíritu Santo. Estas Tres Personas siendo verdaderamente distintas una de la otra, "El Padre es Dios, el Hijo es Dios, y el Espíritu Santo es Dios, no son tres Dioses sino uno solo"

Es un dogma y un misterio de nuestra fe.

#### Doxología:

En el lenguaje de la liturgia indica la oración de alabanza dirigida a Dios.

#### Misterio:

Es una verdad la cual no somos capaces de descubrir sino que es una Revelación Divina, pero la cual, aún cuando ha sido revelada se mantiene "escondida bajo el velo de la fe y, como quien dice, introducida en un sobre por una especie de oscuridad" (Const., "De fide. Cath", iv).

#### Dogma:

Los dogmas son aquellas doctrinas que la Iglesia propone para ser creídas como formalmente reveladas por Dios. Los dogmas pertenecen al depósito de la fe de una manera irreversible. O sea son verdades de fe.

#### Ascética:

Es el conjunto de acciones y conductas que niegan las necesidades corporales como sacrificio u ofrenda para alcanzar mayor perfección espiritual.

#### 5. MANDAMIENTOS DE LA IGLESIA

Los mandamientos de la Iglesia son aquellos preceptos dados por la Iglesia para promover el acercamiento a los sacramentos y a la vida litúrgica de todos sus hijos y así ayudarles a participar activamente en la vida de la Iglesia, a cumplir sus deberes con Cristo y beneficiarse de los dones de salvación que Él nos entregó.

Los mandamientos generales son:

##### 1 Participar en la Misa todos los domingos y fiestas de guardar.

Todos tenemos la obligación de emplear parte de nuestro tiempo para consagrarlo a Dios y darle culto, esta es una ley inscrita en el corazón. De este modo la Iglesia concreta el tercer mandamiento de la Ley de Dios y el deber de los cristianos es cumplirlo, además de ser sobre todo un inmenso privilegio y honor.

Este mandamiento exige a los fieles participar en la celebración eucarística, el día en que se conmemora la Resurrección de Cristo y en algunas fiestas litúrgicas importantes. El no cumplirlo es pecado grave para todos aquellos que tienen uso de razón y hayan cumplido los siete años. Para cumplir este precepto hay que hacerlo el día en que está mandado, **no se puede suplir**. Implica una presencia real, es decir, hay que estar ahí y hay que participar en la Eucaristía completa.

La Misa o sacrificio eucarístico del cuerpo y la sangre de Cristo, instituido por Él para perpetuar el sacrificio de la Cruz, es nuestro más digno esfuerzo que podemos hacer para acercarnos a Dios, y más útil para

conseguir el aumento de la gracia.

##### 2. Confesar los pecados mortales, al menos una vez al año, en peligro de muerte y si se ha de comulgar.

Hay que acudir a este sacramento – como todos los demás, signo sensible eficaz de la gracia, instituido por Cristo y confiado a la Iglesia - para asegurar la preparación para la Eucaristía mediante su recepción que continua la obra de conversión y perdón del Bautismo. No basta con acudir, sino que hay que cumplir con todos los requisitos que el sacramento impone. **El asistir sin cumplir con los actos del penitente, se convierte en una confesión sacrílega**. Recordemos los pasos para una buena Confesión:

1. Examen de conciencia.
2. Dolor de los pecados (Arrepentimiento)
3. Propósito de enmienda. (Cambio)
4. Decir todos los pecados al confesor.
5. Cumplir la penitencia.

##### 3. Comulgar por Pascua de Resurrección.

Este mandamiento garantiza un mínimo en la recepción del Cuerpo de Cristo. Siempre hay que comulgar en estado de gracia y cumplir con el ayuno eucarístico (1 hora antes de comulgar).

##### 4. Hacer penitencia, como ayunar y abstenerse de comer carne los días señalados.

Esto asegura los tiempos de ascesis



(ver nota aparte) y de penitencia que nos preparan para las fiestas litúrgicas y contribuyen a adquirir el dominio sobre nuestros instintos y la libertad de corazón. No implica que hacer penitencia durante todo el año no sea de provecho.

La abstinencia es una práctica penitencial por la que se le ofrece a Dios el sacrificio de no tomar carne u otro alimento, recordando así y uniéndose a los dolores de Cristo por nuestros pecados. ¿Me obliga la abstinencia?

##### 5. Ayudar a la Iglesia en sus necesidades.

El mandamiento señala la obligación de cada uno **según sus posibilidades** a ayudar a la Iglesia en sus necesidades materiales, para poder continuar con su misión. Las necesidades de la Iglesia son muchas. Sería bueno considerar seriamente la ofrenda del diezmo.

La Iglesia fue querida por Nuestro Señor Jesucristo, su fundador. Ella vela por el bien de los fieles, su misión es ayudar a alcanzar la salvación. Como católicos debemos sentirnos parte de Ella, amándola y defendiéndola siempre.

## 6. LA SALVE

La Salve es un maravilloso ejemplo de lo que significa una oración "esencial". En ella se hace una única petición: (y después de este destierro, muéstranos a Jesús, fruto bendito de tu vientre) Esta única súplica va precedida de un saludo (Dios te salve, Reina y Madre de misericordia, vida, dulzura y esperanza nuestra) y de una breve presentación (a Ti llamamos los desterrados hijos de Eva; a Ti suspiramos gimiendo y llorando en este valle de lágrimas).

**El saludo es una sucesión rápida pero abundante de piropos, que tienen la función de "atraer la mirada" y ganar la benevolencia de la Santísima Virgen.**

**SALVE:** es el típico saludo latino, respetuoso y familiar al mismo tiempo, y ciertamente, no tan solemne como la traducción española: "Dios te salve". Es simplemente un augurio de buena salud.

**REINA:** es el primer piropo de la oración. Este título también nos recuerda -a María y a nosotros- que Ella, por ser reina, es poderosa y puede concedernos lo que le pedimos.

**MADRE DE MISERICORDIA:** inmediatamente después la oración pasa al título más querido por nosotros: Madre. Y además, con un matiz especial: misericordiae. El que suplica quiere salir al paso, cuanto antes, de una posible objeción: es cierto que él no se presenta con méritos y que no tiene ningún derecho para obtener lo que pide. Su único argumento es que Ella, María, es misericordiosa.

**VIDA, DULZURA:** apelativos muy tiernos y cariñosos. Creo que no hay oración mariana en la que le dirijamos nombres más dulces: "mi vida... dulzura...".

**ESPERANZA NUESTRA:** el adjetivo "nuestra" nos indica que cuando rezamos esta oración no nos presentamos a María como hijos únicos, sino junto con todos los hermanos. Si ya de por sí es difícil a una madre resistirse cuando su hijo le pide algo, ¿qué será cuándo se le presentan todos al mismo tiempo?

**Antes de entrar de lleno en su única petición, el suplicante se presenta a sí mismo y describe el estado en el que se encuentra:**

**A TI LLAMAMOS:** la traducción exacta es más fuerte que la que ordinariamente se usa en castellano. No sería "llamamos" sino más bien "gritamos" o "clamamos".

**SUSPIRAMOS, GIMIENDO Y LLORANDO,** indica esa dificultad para respirar propia de aquél al que le asaltan las lágrimas o una pena muy grande.

No hace falta más introducción para expresar que el suplicante no es feliz y que se encuentra en una situación de necesidad.

### LOS DESTERRADOS HIJOS DE EVA

Sin concretar sus penas, las resume todas ellas en su condición de pecador (hijo de Eva), desterrado de un Paraíso maravilloso que podría haber sido suyo.

**ABOGADA:** "si tú, que eres nuestra defensora, no nos ayudas, ¿a quién vamos a recurrir?". ¿cómo va a negar algo una madre cuando su hijo le está mirando a los ojos? Por eso, el hijo le pide a María que, por favor, le mire. Pero, obviamente, no lo dice así, sino con un giro poético y finísi-



mo: "dirige hacia nosotros esos tus ojos misericordiosos". De nuevo, otro piropo a María.

Finalmente, llegamos a la petición. En latín, por el hipérbaton característico, que pone normalmente el verbo al final, la construcción de la frase tiene un encanto especial: et Jesum, benedictum fructum ventris tui, nobis post hoc exsilium, ostende. Refleja muy bien el titubeo, la indecisión, los anacolutos del que quiere hacer una petición difícil y no sabe cómo comenzar. Una traducción literal sería ésta: "y a Jesús, que es el fruto bendito de tu vientre... a nosotros, después de este exilio... muéstranoslo".

¡Qué bien dicho! La idea es que nos deje entrar en el cielo, que nos alcance esa gracia. Pero no lo dice de modo tan directo y burdo, pues podría parecer una petición interesada. El suplicante quiere expresar que lo de menos es el cielo; lo que a él le interesa es... ver a Jesús. Obviamente, es lo mismo, pero dicho de modo más fino, más elegante.

### Coda final

La coda, que algunos atribuyen a san Bernardo, es el broche final y la despedida de esta hermosísima oración: - **O CLEMENTE:** invoca la clemencia de María y muy discretamente hace referencia a nuestra condición de pecadores. **O PIADOSA** alude a nuestra triste condición de hombres que sufren. **O DULCE VIRGEN** sintetiza todos los cariñosos apelativos que se le han dirigido a la Virgen a lo largo de la oración. Y concluye de modo magistral pronunciando simplemente el nombre de María: Maria. El último recurso para alcanzar de la Virgen la gracia de las gracias: pronunciar su nombre con un hilo de voz, con amor y mirándola confiadamente a los ojos.

## 7. EL ANGELUS

Anteriormente en los pueblos o ciudades, tres veces al día, o sea, al amanecer, al mediodía y al anochecer, el dulce tañido de la campana desde lo alto de las Iglesias o catedrales invitaba a los cristianos a elevar al cielo la sublime plegaria del Ángelus para saludar a María y recordarle la escena más grandiosa de su vida: la anunciación del ángel en Nazareth y el misterio de la Encarnación del Verbo en sus en sus virginales entrañas: "El ángel del Señor anunció a María, y concibió del Espíritu Santo..."

El Ángelus sufrió un lento proceso evolutivo hasta alcanzar su forma definitiva tal como lo rezamos hoy.

El primer documento conocido en el que encontramos el Ángelus en su forma actual, con indulgencia concedida por el Papa Paulo III, en un catecismo impreso en Venecia en 1560.

Benedicto XIV estableció el 20 de abril de 1742 que durante el tiempo pascual se sustituyese el Ángelus por la antífona: Regina caeli lactare.

Suele rezarse a las seis de la mañana, al medio día y a las seis de la tarde.

### Cómo se reza:

V: El Ángel del Señor anunció a María

R: Y concibió por obra y gracia 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 de Dios 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.

**ORACIÓN:** Derrama Señor, tu gracia en nuestras almas, para que, habiendo conocido por la voz del Ángel el misterio de la Encarnación de tu Hijo Jesucristo, por su Pasión y Cruz, lleguemos a la gloria de la resurrección. Por Cristo nuestro Señor. R: Amén.

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo, como era en el principio ahora y siempre por los siglos de los siglos. Amén. (tres veces)

## 8. LAS OBRAS DE MISERICORDIA

Las "obras de misericordia" son un hermoso catálogo de acciones, o de sentimientos y actitudes, que hacen efectivo y concreto el precepto del amor fraterno, distintivo de los cristianos.

La Iglesia nos propone practicar y vivir estas "catorce obras de misericordia" en todo tiempo y en toda ocasión.

### Las ESPIRITUALES son éstas:

#### 1. ENSEÑAR AL QUE NO SABE.

Es una importante obra de misericordia, pero a veces nos gusta tanto que queremos dar lecciones a todos y no medimos la forma en que lo hacemos. Debemos practicarla con moderación y teniendo en cuenta la caridad.

Enseña, sí, al que no sabe, pero sin humillarle. Enséñale a saber. Y -no

hace falta decirlo- para que sea obra de misericordia se necesita una condición: la gratuidad.

También es obra de misericordia: saber escuchar y agradecer lo que has aprendido.

#### 2. DAR BUEN CONSEJO AL QUE LO NECESITA.

Cuando el otro te lo pida o lo quiera o de verdad lo necesite. Da un consejo, siempre que estés tú dispuesto a recibirlo. Un buen consejo, una palabra orientadora, puede ser luz en la noche, puede ahorrar muchos tropiezos y caídas, puede salvar una vida del fracaso y la desesperación.

#### 3. CORREGIR AL QUE SE EQUIVOCA.

La corrección fraterna es una obra de misericordia, cuando se hace

### Sabías que:

El toque característico del Ángelus consiste en el tañido de tres campanadas antes de cada Avemaría, seguidas, finalmente de nueve campanadas algo más rápidas que las tres rítmicas anteriores.

Nuestros mayores quizá recuerden esa preciosa práctica, que hoy, por desgracia, no se ha conservado.



### Sabías que:

Benedicto XIV estableció, en 1742, que durante el tiempo Pascual (desde la Resurrección del Señor hasta el día de Pentecostés) se sustituyera el rezo del Ángelus por la antífona "Regina Coeli".

#### V: Reina del cielo, alégrate, aleluya.

R: Porque el Señor, a quien has llevado en tu vientre, aleluya.

#### V: Ha resucitado según su palabra, aleluya.

R: Ruega al Señor por nosotros, aleluya.

#### V: Goza y alégrate Virgen María, aleluya.

R: Porque en verdad ha resucitado el Señor, aleluya.

### Oremos:

Oh Dios, que por la resurrección de Tu Hijo, Nuestro Señor Jesucristo, has llenado el mundo de alegría, concédenos, por intercesión de su Madre, la Virgen María, llegar a los gozos eternos. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amen.

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo, como era en el principio ahora y siempre por los siglos de los siglos. Amén. (tres veces)

desde la humildad y desde el amor.

Desde la humildad, reconociendo que también nos equivocamos.

Desde el amor, no para herir al hermano sino para salvarle. Y hacerlo cariñosa, delicada y simpáticamente.

#### 4. PERDONAR LAS OFENSAS.

Es lo más difícil. Somos tan propensos a la venganza y el resentimiento. Esta es una de las obras de misericordia más cristiana.

Perdona, aunque la ofensa te duela mucho. Perdona setenta veces siete. Perdona, si puedes, hasta olvidar. Perdona y ama. Y perdónate también a ti mismo.

### **5. CONSOLAR AL QUE ESTÁ TRISTE.**

Nosotros tenemos que ser un ángel del consuelo, como el que se acercó a Jesús en su agonía, y escribir cada día alguna página del libro de la Consolación. Son muchas las personas que sufren la tristeza, a veces por cosas bien pequeñas. ¡Resulta tan fácil y tan bonito hacer felices a los demás!. Podría bastar una palabra, una sonrisa, una explicación, un desahogo, un gesto de cariño.

El que consuela se parece a Dios, que se dedica a enjugar las lágrimas de todos los rostros.

### **6. SUFRIR CON PACIENCIA**

#### **LAS FLAQUEZAS DE NUESTRO PRÓJIMO.**

Damos por supuesto que todos tenemos flaquezas.

Llevar con paciencia las flaquezas del prójimo –y las tuyas-. Te ayudará a crecer en el amor y la misericordia. Como Dios, que tiene paciencia infinita con nosotros. Y llévalas también con humor.

### **7. ROGAR A DIOS POR LOS VIVOS Y DIFUNTOS.**

Rezar no es una rutina. Rezar es amor. Cuando rezas por alguien te solidarizas con él, lo quieres como a ti mismo. No rezas para ablandar el corazón de Dios, sino para agrandar el tuyo. Rezar es llenar tu corazón de nombres.

Rezar por los demás te hace bien a ti mismo, porque te ayuda a amar y te compromete para hacer realidad, en la medida de tus fuerzas, aquello que pides.

Ruega a Dios por los vivos y difuntos y sentirás cómo crece la comunión de los santos.

### **LAS CORPORALES SON ÉSTAS:**

#### **1. VISITAR Y CUIDAR A LOS ENFERMOS.**

No desde lejos, ni por cumplir. Es algo que signifique cercanía y compasión. Una visita supone comunicación, ayuda, cuidado, ternura, consuelo, confianza. Son partecitas del cuerpo doliente de Cristo.

#### **2. DAR DE COMER AL HAMBRIENTO.**

Hay que compartir el pan -¡hay tantas hambres!-. Pero no basta. Hay que hacerse pan y pan partido, como hizo

nuestro Señor Jesucristo. El pan es fraternidad y es vida. El pan partido y compartido es amor.

#### **3. DAR DE BEBER AL SEDIENTO.**

Dar un vaso de agua es fácil y es bonito. Saciar otra sed más profunda es difícil. Saciar la sed definitivamente es imposible, esa sed sólo la sacia el Señor, por eso a estos sedientos hemos de mostrarles el camino para llegar a Él.

#### **4. DAR POSADA AL PEREGRINO.**

Acoge al que llama a la puerta de tu casa, pero no sólo materialmente sino cordialmente. Todo el que se acerca a ti es un peregrino, que a lo mejor sólo te pide una palabra, una sonrisa o una escucha. Acoge con prudencia. Acoge con sentido común.

#### **5. VESTIR AL DESNUDO.**

Además de la vestidura material hay otro tipo de vestidura: la del honor, el respeto, la protección.

Siempre tendrás que cubrir la desnudez del prójimo con el manto de la caridad.

Pero hay algo mucho más grave que no vestir al desnudo; es el desnudar al vestido. Esto es ya tema de justicia. Son millones los que por lujuria estamos desnudando. “Si, pues, ha de ir al fuego eterno aquel a quien le diga: estuve desnudo y no me vestiste, ¿qué lugar tendrá en el fuego eterno aquel a quien le diga: estaba vestido y tú me desnudaste?” (San Agustín).

#### **6. VISITAR A LOS PRESOS.**

No está en nuestras manos sacar a los presos de la cárcel; pero sí podemos aliviar y orientar a los presos que están en la cárcel. No podemos quitar las esposas de las muñecas; pero sí podemos quitar las cadenas del alma.

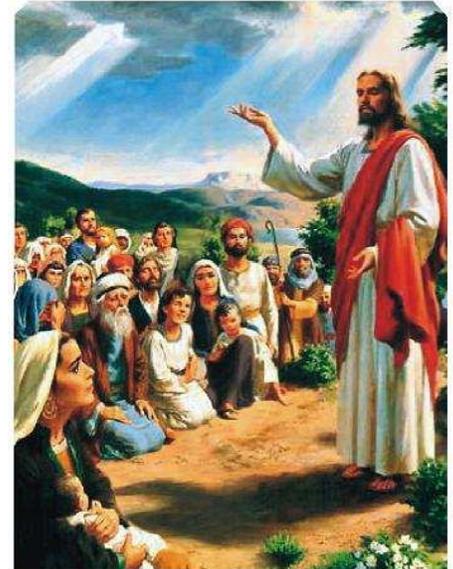
Hay muchas cárceles y esclavitudes íntimas. Es tarea nuestra, es obra de misericordia, liberar a todos los cautivos: desde el preso al drogadicto, desde el avaricioso al consumista, desde el lujurioso al hedonista...

#### **7. ENTERRAR A LOS MUERTOS.**

De esto ya se encargan las funerarias. Tú envuelve a los difuntos en la oración esperanzada, en el amor y el agradecimiento.

El problema está más no en los que se van, sino en los que se quedan. La muerte de un ser querido deja casi siempre heridas sangrantes. Es una obra de misericordia estar cerca de los que sufren por estas muertes.

Cuando damos el pésame o “acompañamos en el sentimiento”, que no sea una rutina o una palabra vacía.



*Podríamos también hablar de catorce obras de misericordia y liberación. Las siete primeras son individuales, las otras siete son colectivas.*

Las individuales son éstas:

1. Acompañar y alegrar al que está sólo.
2. Llenar de esperanza al desilusionado.
3. Ayudar a encontrar trabajo.
4. Acoger y reinserir al transeúnte y extranjero.
5. Educar y rehacer al delincuente.
6. Rescatar al cautivo de la droga.
7. Dignificar al que se ha prostituido

Las siete colectivas son éstas:

1. Promocionar a los pueblos subdesarrollados.
2. Defender los derechos de los marginados.
3. Combatir las injusticias y la opresión.
4. Defender el desarme y la no-violencia.
5. Liberar de la tiranía del consumo.
6. Trabajar por la unión de los pueblos.
7. Construir la civilización del amor.

## 9. EL SANTO ROSARIO

Hasta ahora se ha considerado como la mejor definición del Rosario, la que dio el Sumo Pontífice San Pío V en su "Bula" de 1569: "El Rosario o salterio de la Sma. Virgen, es un modo piadosísimo de oración, al alcance de todos, que consiste en ir repitiendo el saludo que el ángel le dio a María; interponiendo un Padrenuestro entre cada diez Avemarías y tratando de ir meditando mientras tanto en la Vida de Nuestro Señor". El Rosario constaba de 15 Padrenuestros y 150 Avemarías, en recuerdo de los 150 Salmos. Ahora son 20 Padrenuestros y 200 Avemarías, al incluir los misterios de la luz.

La palabra Rosario significa "Corona de Rosas".

El Rosario esta compuesto de dos elementos: oración mental y oración verbal.

En el Santo Rosario la oración mental no es otra cosa que la meditación sobre los principales misterios o hechos de la vida, muerte y gloria de Jesucristo y de su Santísima Madre. Estos veinte misterios se han dividido en cuatro grupos: Gozosos, Luminosos, Dolorosos y Gloriosos.

La oración verbal consiste en recitar quince decenas (Rosario completo) o cinco decenas del Ave María, cada decena encabezada por un Padre Nuestro, mientras meditamos sobre los misterios del Rosario.

La Santa Iglesia recibió el Rosario en su forma actual en el año 1214 de una forma milagrosa: cuando Nuestra Señora se apareciera a Santo Domingo y se lo entregara como un arma poderosa para la conversión de los herejes y otros pecadores de esos tiempos. Desde entonces su devoción se propagó rápidamente alrededor del mundo con increíbles y milagrosos resultados.

Siendo un sacramental, el Santo Rosario contiene los principales misterios de nuestra religión Católica, que nutre y sostiene la fe, eleva la mente hasta las verdades divinamente reveladas, nos invita a la conquista de la eterna patria, acrecienta la piedad de los fieles, promueve las virtudes y las robustece.

Como se reza:

1. Señal de la Cruz.
2. Acto de Contrición
3. Gloria
5. Enuncia el Primer Misterio (Según corresponda el día) Hagamos silencio para meditar. Rezamos el Padre Nuestro.(En la cuenta grande)
6. Recitamos Diez Ave Marías (En las cuentas pequeñas)
7. Recitamos el Gloria al Padre.
8. Continúe rezando las otras cuatro decenas de la misma forma.
9. Al terminar los cinco misterios, en la siguiente cuenta grande recite un Padre Nuestro y tres Ave Marías orando por la Iglesia Universal y las intenciones del Santo Padre el Papa.
10. Salve.
11. Letanías
12. Oración Final y Bendición.

### MISTERIOS GOZOSOS(LUNES Y SÁBADOS)

- **PRIMER MISTERIO:** - La Encarnación del Señor (Lucas 1, 26-38)
- **SEGUNDO MISTERIO:** - La visita de Nuestra Señora a su Prima Santa Isabel. (Lc 1., 39-56)
- **TERCER MISTERIO:** -El Nacimiento del Hijo de Dios en el portal de Belén. (Lucas 2, 1-20)
- **CUARTO MISTERIO:** - La presentación del Niño en el templo y la purificación de la Santísima Virgen. (Lucas 2, 22-33)
- **QUINTO MISTERIO:** El Niño Jesús perdido y hallado en el templo. (Lc 2, 41-52)



### MISTERIOS DOLOROSOS (MARTES Y VIERNES)

- **PRIMER MISTERIO:** La oración de Jesús en el huerto. (Mt 26, 36-46)
- **SEGUNDO MISTERIO:** - Los azotes que dieron al Hijo de Dios atado a la columna. (Jn 19, 1)
- **TERCER MISTERIO:** La coronación de espinas. (Jn 19, 2-5)
- **CUARTO MISTERIO:** Jesús con la Cruz a cuestas en la calle de la Amargura. (Jn 19, 16-17)
- **QUINTO MISTERIO:** La Crucifixión y Muerte de Nuestro Redentor. (Mc 15, 20-40)

### MISTERIOS GLORIOSOS (MIÉRCOLES Y DOMINGOS)

- **PRIMER MISTERIO:** - La Gloriosa Resurrección del Señor. (Mt 28, 1-8)
- **SEGUNDO MISTERIO:** - La admirable Ascensión del Señor a los cielos. (Hch 1, 1-11)
- **TERCER MISTERIO:** - La venida del Espíritu Santo sobre el Colegio Apostólico. (Hch 2, 1-4)
- **CUARTO MISTERIO:** - La Asunción gloriosa de Nuestra Señora en alma y cuerpo a los cielos. (Lucas 1, 46-49)
- **QUINTO MISTERIO:** - La Coronación de María como Reina y Señora de todo lo creado. (Apocalipsis 12, 1)

### MISTERIOS LUMINOSOS (JUEVES)

- **PRIMER MISTERIO:** - El Bautismo del Jesús en el Jordán. (Mt 3, 13-17)
- **SEGUNDO MISTERIO:** - Jesús se revela en las bodas de Caná. (Jn 2, 1-12)
- **TERCER MISTERIO:** Jesús anuncia el Reino de Dios invitando a la conversión. (Mc. 1, 14-15)
- **CUARTO MISTERIO:** La Transfiguración del Señor Jesús. (Lc. 9, 28-34.1.35)
- **QUINTO MISTERIO:** La Institución de la Eucaristía. (Lc. 22, 14-16.19-20)

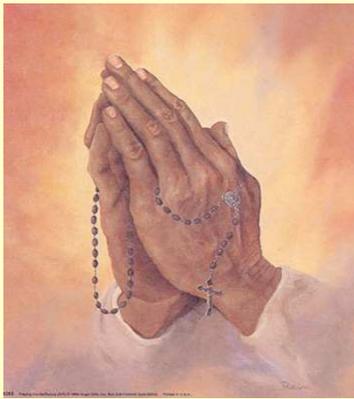
\* Terminados los misterios se reza un Padrenuestro y tres Avemarías del modo siguiente:

Dios te salve María Hija de Dios Padre la más poderosa... - Llena eres de gracia...

Dios te salve María, Madre de Dios Hijo, la más sabia... - Llena eres de gracia...

Dios te salve María, Esposa de Dios Espíritu Santo, la más amable... - Llena eres de gracia...

*Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo: perdónanos Señor.  
Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo: escúchanos Señor  
Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo: ten misericordia de nosotros.*



## ¿QUÉ ES UNA LETANÍA?

Una letanía es una plegaria formada por una serie de cortas invocaciones, que los fieles rezan o cantan en honor a Dios, de la Virgen o de los santos. Tiene un origen muy antiguo, pues encontramos vestigios de ellas en los textos de los padres apostólicos del siglo II, al parecer siguiendo la recomendación de San Pablo: "Recomiendo, ante todo, que se hagan peticiones, oraciones, súplicas y acciones de gracias por los hombres de toda clase, por los jefes de estado y todos los gobernantes, para que podamos llevar una vida tranquila y de paz, con toda piedad y dignidad" (1 Tim 2, 1-2).

Estas fórmulas de invocación tienen un carácter eminentemente popular, por lo que son muy abundantes y de estilos diversos, algunas en verso y otras en prosa. Se usaban en procesiones, en la Vigilia Pascual, en las ordenaciones, en las oraciones por los enfermos y los difuntos. Es hasta el siglo XII donde encontramos unas primeras letanías de la Virgen que recogieron los principales títulos tributados a la Madre de Dios, del modo análogo al que se habían recogido en la antigüedad tantas alabanzas a Cristo.

La colección más famosa de estas letanías de la Virgen María es conocida como "lauretana", por proceder del Santuario de la Virgen de Loreto en Italia. Procede de los siglos XVI y XVII aunque con el tiempo esta letanía fue enriqueciéndose con nuevos títulos que por decreto los papas añadían al texto tradicional que tenía como base de 50 invocaciones.

## ¿QUÉ ES UNA VIRTUD?

(Etim. Latín *virtus*, viril, fuerza de carácter)

**Virtud es una propensión, facilidad y prontitud para conocer y obrar el bien.**

La virtud es un hábito bueno que hace al hombre capaz de cumplir el bien de un modo fácil y gratificante.

### ¿Cómo se dividen las virtudes?

La distinción fundamental es entre virtudes **adquiridas**, es decir, que se adquieren con nuestro esfuerzo a través de la repetición de acciones buenas, y **virtudes infusas**, es decir, recibidas como don de Dios junto con la gracia santificante.

### ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES VIRTUDES ADQUIRIDAS?

Las virtudes adquiridas, llamadas también virtudes morales, se reagrupan en torno a cuatro virtudes fundamentales, llamadas cardinales, y que son la prudencia, la justicia, la fortaleza y la templanza.

#### ¿Qué es la prudencia?

La prudencia es la virtud que nos dispone para comprender en toda circunstancias lo que hay que hacer.

#### ¿Qué es la justicia?

La justicia es el firme propósito de dar a cada uno lo que le es debido.

#### ¿Qué es la fortaleza?

La fortaleza es la constancia para alcanzar el bien y la capacidad de superar los obstáculos que a ello se oponen.

#### ¿Qué es la templanza?

La templanza es el pleno dominio de sí mismo que nos pone en condición de no dejarnos vencer por los placeres de los sentidos.

#### ¿Cuál es la utilidad de estas virtudes?

Las virtudes cardinales, y en general todas las otras virtudes morales ligadas a ellas, nos permiten cumplir el bien prontamente, con naturalidad y con alegría.

#### ¿Es posible hacer el bien sin las virtudes?

Sin las virtudes el hombre puede hacer alguna acción buena, si quiere, pero la mayoría de las veces puede hacerlo sólo con fatiga y con esfuerzos, por lo cual no puede ser constante en el bien.

### ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES VIRTUDES INFUSAS?

Las principales virtudes infusas son la fe, la esperanza y la caridad, que toman el nombre de virtudes teologales porque se refieren directamente a Dios.

#### ¿Qué es la fe?

La fe es la virtud teologal mediante la cual creemos firmemente lo que Dios ha revelado y la Santa Iglesia nos propone como verdades que hay que creer.

#### ¿Es necesario creer todas las verdades reveladas?

Es necesario creer todas las verdades reveladas por Dios y propuestas infaliblemente por el Magisterio de la Iglesia. Si se niega una sola verdad no se es católico.

#### ¿Qué es la esperanza?

La esperanza es la virtud teologal gracias a la cual deseamos y aguardamos la vida eterna que Dios nos ha prometido, y las ayudas necesarias para obtenerla.

#### ¿En qué se funda nuestra esperanza?

Nuestra esperanza se funda en la misericordia de Dios y en los méritos de Jesucristo, Nuestro Salvador.

#### ¿Qué es la caridad?

La caridad es la virtud teologal mediante la cual amamos a Dios sobre todas las cosas en cuanto bondad infinita que nos llama a participar de su misma vida mediante la gracia, y amamos al prójimo como a nosotros mismos por amor de Dios.

#### ¿En qué medida debemos amar a Dios?

Debemos amar a Dios con todo el corazón, con toda el alma y con todas las fuerzas, es decir, sin medida.

PECADOS CAPITALES	VIRTUDES CAPITALES
<b>SOBERBIA:</b> Es una sobre estima de sí mismo, o amor propio indebido, que busca la fama y el honor y se pone uno en oposición con Dios	<b>HUMILDAD:</b> La virtud moral por la que el ser humano reconoce depende de Dios, ha descubierto que ser hijo de Dios es un valor muy superior.
<b>AVARICIA:</b> Deseo desordenado de placeres o de posesiones. Está prohibido por el noveno y décimo mandamiento. Virtud que lo vence: <b>GENEROSIDAD</b>	<b>GENEROSIDAD:</b> Dar con gusto de lo propio a los que necesiten, no solamente bienes materiales sino también de nuestro tiempo, talento y la propia vida para cumplir la voluntad de Dios, sin esperar nada en cambio en este mundo.
<b>LUJURIA:</b> Deseo desordenado por el placer sexual. Los deseos y actos son desordenados cuando se realizan sólo por la propia satisfacción, y se oponen al propósito divino. Virtud: <b>CASTIDAD.</b>	<b>CASTIDAD:</b> Es la virtud que gobierna y modera el deseo del placer sexual según los principios de la fe y la razón. La persona adquiere dominio de su sexualidad y es capaz de integrarla en una sana personalidad, en la que el amor de Dios reina sobre todo.
<b>IRA:</b> Es la pasión del alma que causa indignación y enfado, o bien, deseo de venganza, o como causa de violencia contra los de-	<b>PACIENCIA.</b> Sufrir con paz y serenidad todas las adversidades. La Paciencia modera la tristeza y la Mansedumbre modera la cólera.
<b>GULA:</b> Comer o beber en exceso. Comer cierta clase de comida a sabiendas que va en detrimento de la salud. Virtud: <b>TEMPLANZA</b>	<b>TEMPLANZA:</b> Moderación en el comer y en el beber, en el comportarse.... Asegura el dominio de la voluntad sobre los instintos y mantiene los deseos en los límites de la honestidad.
<b>ENVIDIA:</b> Rencor o tristeza por la buena fortuna de alguien, junto con el deseo desordenado de poseerla. Se opone al décimo mandamiento. Virtud: <b>CARIDAD</b>	<b>CARIDAD:</b> Es la virtud sobrenatural infusa por la que la persona puede amar a Dios sobre todas las cosas, por El mismo, y amar al prójimo por amor a Dios.
<b>PEREZA:</b> Del desgano por obrar en el trabajo o por responder a los bienes espirituales. Falta culpable de esfuerzo físico o espiritual; acedía, ociosidad. Virtud: <b>DILIGENCIA</b>	<b>DILIGENCIA:</b> Es prontitud, cuidado y eficiencia en el cumplimiento del deber y para obrar el bien.

## DONES DEL ESPÍRITU SANTO

### SABIDURÍA:

La sabiduría "es la luz que se recibe de lo alto. "Un cierto sabor de Dios" (Sto Tomás), por lo que el verdadero sabio no es simplemente el que sabe las cosas de Dios, sino el que las experimenta y las vive " Nos da una capacidad especial para juzgar las cosas humanas según la medida de Dios, a la luz de Dios.

### INTELIGENCIA (ENTENDIMIENTO):

Es una gracia del Espíritu Santo para comprender la Palabra de Dios y profundizar las verdades reveladas. Mediante este don el Espíritu Santo, comunica al creyente una chispa de capacidad penetrante que le abre el corazón a la gozosa percepción del designio amoroso de Dios.

### CONSEJO:

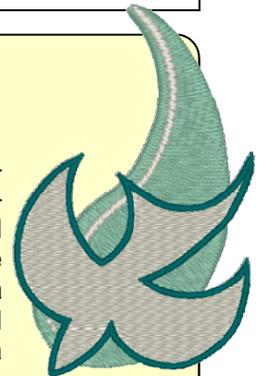
Ilumina la conciencia en las opciones que la vida diaria le impone, sugiriéndole lo que es lícito, lo que corresponde, lo que conviene más al alma. El cristiano, ayudado por este don, penetra en el verdadero sentido de los valores evangélicos, en especial de los que manifiesta el sermón de la montaña.

### FORTALEZA:

Fuerza sobrenatural para obrar valerosamente lo que Dios quiere de nosotros, y sobrellevar las contrariedades de la vida. Para resistir las incitaciones de las pasiones internas y las presiones del ambiente. Es la virtud de quien actúa rectamente en el cumplimiento del propio deber. La timidez y la agresividad son dos formas de falta de fortaleza

### CIENCIA:

Nos da a conocer el verdadero valor de las criaturas en su relación con el Creador. Gracias a este don el hombre no estima las criaturas (las cosas. el dinero, la tecnología, la naturaleza...) más de lo que valen y no pone en ellas, sino en Dios, el fin de su propia vida. Ve las cosas como manifestaciones verdaderas, aunque limitadas, de la verdad, de la belleza, del amor infinito que es Dios, y como consecuencia, traduce este descubrimiento en alabanza, cantos, oración, acción de gracias, le empuja a volverse con mayor ímpetu y confianza a Aquel que es el único que puede apagar plenamente la necesidad de infinito que le acosa.



**PIEDAD:**

Sana nuestro corazón de todo tipo de dureza y lo abre a la ternura para con Dios como Padre y para con los hermanos como hijos del mismo Padre. La ternura, como actitud sinceramente filial para con Dios, se expresa en la oración. La ternura, como apertura fraterna hacia el prójimo, se manifiesta en la mansedumbre. Este don extingue en el corazón aquellos focos de tensión y de división como son la amargura, la cólera, la impaciencia, y lo alimenta con sentimientos de comprensión, de tolerancia, de perdón.

**TEMOR DE DIOS:**

Temor a ofender a Dios, humildemente reconociendo nuestra debilidad. Sobre todo: temor filial, que es el amor de Dios: el alma se preocupa de no disgustar a Dios, amado como Padre, de no ofenderlo en nada, de "permanecer" y de crecer en la caridad. El crecimiento en los Dones del Espíritu Santo forma en el alma perfecciones llamadas Frutos del Espíritu Santo

**FRUTOS DEL ESPÍRITU SANTO****CARIDAD:**

No significa el acto o el sentimiento benéfico por sí mismo, sino el don espiritual, el amor de Dios que el Espíritu Santo infunde en el corazón humano y que lleva a entregarse a su vez al mismo Dios y al prójimo.

**GOZO:**

Cuando el Espíritu Santo habita en el alma, esta tiene gozo de estar en comunión con Dios. El gozo que es fruto del Espíritu no se pierde por las tribulaciones.

**PAZ:**

La paz interior del hombre es fruto de la unidad de la voluntad humana con la voluntad divina. Se puede obtener aún en medio de grandes tormentos exteriores.

**PACIENCIA Y MANSEDUMBRE:**

Es propio de la virtud de la paciencia moderar los excesos de la tristeza y de la virtud de la mansedumbre moderar los arrebatos de cólera que se levanta impetuosa para rechazar el mal presente. Cuando son frutos del Espíritu Santo, apartan a sus enemigos sin combate, o si llegan a combatir, es sin dificultad y con gusto. Porque al tomar el Espíritu Santo posesión de todas sus facultades y residir en ellas, aleja la tristeza o no permite que le haga impresión.

**BONDAD Y BENIGNIDAD:**

La **bondad** es la inclinación que lleva a ocuparse de los demás y a que participen de lo que uno tiene.

La **Benignidad**. La palabra benignidad se usa únicamente para significar dulzura, consiste en tratar a los demás con gusto, cordialmente, con alegría, sin sentir la dificultad que sienten los que tienen la benignidad sólo como de virtud y no como fruto del Espíritu Santo.

**LONGANIMIDAD:**

La longanimidad o perseverancia nos ayudan a mantener-nos fieles al Señor a largo plazo. Impide el aburrimiento y la pena por la espera de lo que se necesita.

**FE:**

La fe como fruto del Espíritu Santo, es cierta facilidad para aceptar todo lo que hay que creer, firmeza para afianzarnos en ello, seguridad de la verdad que creemos.

**MODESTIA:**

Como fruto del Espíritu Santo, detiene a nuestro espíritu para que no se apeque a las cosas sin importancia y que no exagere al hablar, modera y deja al alma en una profunda paz. La modestia incluye: humildad, estudiosidad y dos tipos de modestia externa: modestia en el vestir, modestia en el comportamiento.

**TEMPLANZA:**

La virtud de la templanza conduce a evitar toda clase de exceso, el abuso de la comida, del alcohol, del tabaco y de las medicinas.

**CASTIDAD:**

Castidad es la virtud que gobierna y modera el deseo del placer sexual según los principios de la fe y la razón. Por la castidad la persona adquiere dominio de su sexualidad y es capaz de integrarla en una sana personalidad, en la que el amor de Dios reina sobre todo.

**Los casados:** Castidad Conyugal. **Los no casados que aspiran al matrimonio**, la castidad requiere abstención. Es una necesaria preparación para lograr la madurez y la castidad en el matrimonio. **Los que han decidido no casarse**, renuncian plenamente a las relaciones sexuales a favor de la entrega de todas las energías y todo el amor a Cristo y su misión en la Iglesia.