



AÑO DE LA ORACIÓN

Vivir el año de la Oración en preparación al Jubileo 2025

setiembre

La Oración en familia

Jesús, María y José
en vosotros contemplamos
el esplendor del
verdadero amor,
a vosotros, confiados,
nos dirigimos.



LA ORACIÓN EN FAMILIA

ÍNDICE

1. La oración en familia.....	4
1.1 La familia como escuela de oración.....	4
1.2 Ejemplos de oración familiar.....	5
1.2.1 En la mesa antes y después de los alimentos.....	5
1.2.2 La oración al iniciar y al terminar el día.....	5
1.2.3 El domingo con el rezo de Laudes.....	7
2. Oración a la Sagrada Familia.....	10
3. Oración por la familia.....	11



1. LA ORACIÓN EN FAMILIA

1.1 La familia como escuela de oración

En numerosas ocasiones el Magisterio recuerda la importancia de la oración en familia y recuerda como las primeras enseñanzas recibidas en la infancia son decisivas y permanecen en la vida cotidiana, incluso cuando se crece. La familia, dentro de la cual el niño aprende a dar los primeros pasos y a decir las primeras palabras, como “mamá” o “papá”, “gracias” y “por favor”, representa también el lugar para enseñar a orar y a decir “gracias” al Señor. Creciendo, practicará la oración siguiendo el ejemplo de los papás, aprendiendo a confiarse en el Señor incluso en los momentos más difíciles, seguro de su ayuda.

En la Exhortación Apostólica *Amoris Laetitia*, el Papa Francisco recuerda que «los momentos de oración en familia y las expresiones de la piedad popular pueden tener mayor fuerza evangelizadora que todas las catequesis y que todos los discursos» (Ex. Ap. *Amoris Laetitia* [AL], 19 de marzo de 2016, n. 288), concluyendo que «solo a partir de esta experiencia, la pastoral familiar podrá obtener que las familias sean al mismo tiempo Iglesias domésticas y fermento evangelizador en la sociedad» (AL, n. 290).

San Juan Pablo II, en la Exhortación Apostólica *Familiaris Consortio*, reconocía la importancia de la oración compartida en familia, pues «en la familia, de hecho, la persona humana no solo viene generada y progresivamente introducida, mediante la educación, en la comunidad humana, sino que, mediante la regeneración del bautismo y la educación de la fe, ella viene introducida también en la familia de Dios, que es la Iglesia» (FC, n. 15).

1.2 Ejemplos de oración familiar

1.2.1 En la mesa antes y después de los alimentos

Uno de los principales lugares de reunión familiar es seguramente al compartir al menos una comida al día. Este momento podría ser una pequeña pero significativa ocasión para orar juntos en la familia, agradeciendo al Señor por lo recibido y orando por los más necesitados. Los niños pueden aprender así, que el pan cotidiano, que pedimos en la oración del Padre Nuestro, no es solamente un concepto abstracto, sino una petición concreta que hacemos como hijos a nuestro Padre.

El alimento que se come juntos, es una gracia recibida del Señor por medio de la providencia, que nos acompaña en todos los momentos de nuestra vida. Ofrecemos, a continuación, unas oraciones que cada familia puede adaptar según su propia sensibilidad.

- Antes de los alimentos

«Padre Santo, te agradecemos por estos alimentos, haz que también podamos nutrirnos cotidianamente al hacer tu voluntad. Te pedimos por los pobres que no lo tienen: dales lo necesario para que vivan como tú quieres. Amén».

- Después de los alimentos

«Te agradecemos, Señor, por todos tus beneficios: haz que podamos aprovecharlos siempre para el bien. Por Cristo nuestro Señor. Amén».

1.2.2 La oración al iniciar y al terminar el día

Otra ocasión favorable para la oración en familia es el momento en el cual los niños deben ir a dormir. Orar al Señor por el día que concluye, por los familiares enfermos, o incluso solo agradecer por la tarde dedicada a jugar con los amigos, ayuda al niño a reconocer las gracias recibidas



del Señor en ese día. Sería bueno poder concluir estas oraciones con el intercambio de la paz entre los hermanos, para así no ir a dormir enojados por lo sucedido en la jornada, siguiendo así la sugerencia que le gusta repetir al Papa Francisco: ¡no terminen nunca el día sin hacer las paces! Uno de los más bellos ejemplos de este tipo de oración se encuentra en las que son llamadas comúnmente las «Oraciones del Buen Cristiano», es decir, aquellas oraciones que entraron a formar parte de la tradición cristiana de los últimos siglos y que muchos de nosotros hemos podido recibir como don de los abuelos o de otros familiares.

• Oración de la mañana

«Te adoro, Dios mío, y te amo con todo el corazón. Te agradezco por haberme creado, hecho cristiano y conservado en esta noche. Te ofrezco las acciones de la jornada, haz que sean todas según tu santa voluntad y para tu mayor gloria. Presérvame del pecado y de todo mal. Que tu gracia esté siempre conmigo y con todos los que quiero. Amén».

• Oración de la noche

«Te adoro, Dios mío, y te amo con todo el corazón. Te agradezco por haberme creado, hecho cristiano y conservado en este día. Perdóname el mal cometido hoy y, si he realizado algún bien, acéptalo. Custódiamme en el descanso y líbrame de los peligros. Que tu gracia esté siempre conmigo y con todos los que quiero. Amén».

Unidamente a hacer juntos estas y otras oraciones – como el Padre Nuestro, Ave María, Gloria, el Ángel de Dios y el Eterno descanso, o el rezo de una o más decenas del Santo Rosario o de la Corona de la Divina Misericordia – se puede invitar a los más pequeños a entrar en relación con el Señor a través de una oración espontánea, una oración que venga del corazón. De este modo, los pequeños aprenden a dialogar con Jesús, a convertirse en verdaderos y propios amigos del Señor, confiando a Él sus propias necesidades, deseos y preocupaciones.

1.2.3 El domingo con el rezo de Laudes

Las Laudes dominicales con la lectura de un breve pasaje del Evangelio, explicado por los papás, podría ofrecer una ocasión propicia no solo para orar juntos, sino también para compartir las actividades de la semana a la luz de la Palabra de Dios.

San Juan Pablo II señaló en la Exhortación Apostólica Familiaris Consortio que «la familia cristiana vive su tarea profética acogiendo y anunciando la Palabra de Dios: se convierte así, cada día más, en comunidad creyente y evangelizadora» (FC, n. 51).

- Para la oración de Laudes matutinas, puede ser una sugerencia útil la distribución de los roles para recitar las antífonas, los salmos, la lectura bíblica, etc., favoreciendo de este modo involucrar a todos, incluso los más pequeños.
- Los papás podrían dedicar un pequeño espacio para explicar las lecturas escuchadas. Para hacer esto, se pueden encontrar algunas conexiones con la vida cotidiana en la familia o en la escuela, mostrando como el Evangelio y la Palabra de Dios son palabras de vida verdadera que ofrecen luz y nos acompañan en todas las actividades de nuestras jornadas.
- Si algún miembro de la familia sabe tocar un instrumento musical y acompañar el rezo de Laudes con cantos y con melodías apropiadas, sería una forma maravillosa de hacer que la oración involucrara a todos más aún, haciendo nuestro el espíritu con el cual fueron compuestos los salmos, los himnos y los cánticos espirituales.
- Finalmente, una práctica muy edificante, sobre todo para los más pequeños, podría ser la de leer juntos brevemente la vida del santo del día, explicando “por qué” llegó a ser santo y mostrando que se puede pedir su intercesión y protección, especialmente en el día a él dedicado.



LA SAGRADA FAMILIA DE NAZARET

Hoy, nuestra mirada a la Sagrada Familia se deja atraer también por la sencillez de la vida que ella lleva en Nazaret. Es un ejemplo que hace mucho bien a nuestras familias, les ayuda a convertirse cada vez más en una comunidad de amor y de reconciliación, donde se experimenta la ternura, la ayuda mutua y el perdón recíproco. Recordemos las tres palabras clave para vivir en paz y alegría en la familia: permiso, gracias, perdón. Cuando en una familia no se es entrometido y se pide «permiso», cuando en una familia no se es egoísta y se aprende a decir «gracias», y cuando en una familia uno se da cuenta que hizo algo malo y sabe pedir «perdón», en esa familia hay paz y hay alegría. Recordemos estas tres palabras. Pero las podemos repetir todos juntos: permiso, gracias, perdón. (Todos: permiso, gracias, perdón) Desearía alentar también a las familias a tomar conciencia de la importancia que tienen en la Iglesia y en la sociedad. El anuncio del Evangelio, en efecto, pasa ante todo a través de las familias, para llegar luego a los diversos ámbitos de la vida cotidiana.

Invoquemos con fervor a María santísima, la Madre de Jesús y Madre nuestra, y a san José, su esposo. Pidámosle a ellos que iluminen, conforten y guíen a cada familia del mundo, para que puedan realizar con dignidad y serenidad la misión que Dios les ha confiado.

FIESTA DE LA SAGRADA FAMILIA DE NAZARET

PAPA FRANCISCO

ÁNGELUS

Plaza de San Pedro

Jueves 29 de diciembre de 2013



2. ORACIÓN A LA SAGRADA FAMILIA

Jesús, María y José
en vosotros contemplamos
el esplendor del verdadero amor,
a vosotros, confiados, nos dirigimos.

Santa Familia de Nazaret,
haz también de nuestras familias
lugar de comunión y cenáculo de oración,
auténticas escuelas del Evangelio
y pequeñas Iglesias domésticas.

Santa Familia de Nazaret,
que nunca más haya en las familias episodios
de violencia, de cerrazón y división;
que quien haya sido herido o escandalizado
sea pronto consolado y curado.

Santa Familia de Nazaret,
que el próximo Sínodo de los Obispos
haga tomar conciencia a todos
del carácter sagrado e inviolable de la familia,
de su belleza en el proyecto de Dios.

Jesús, María y José,
escuchad, acoged nuestra súplica.

FIESTA DE LA SAGRADA FAMILIA DE NAZARET
PAPA FRANCISCO
ÁNGELUS
Plaza de San Pedro
Jueves 29 de diciembre de 2013

3. ORACIÓN POR LA FAMILIA

Oh Dios, de quien procede toda paternidad
en el cielo y en la tierra,
Padre que eres amor y vida,
haz que cada familia humana sobre la tierra se convierta,
por medio de tu Hijo, Jesucristo, ‘nacido de Mujer’,
y mediante el Espíritu Santo, fuente de caridad divina,
en verdadero santuario de la vida y del amor
para las generaciones que siempre se renuevan.
Haz que tu gracia guíe los pensamientos y las obras de los esposos
hacia el bien de sus familias
y de todas las familias del mundo.
Haz que las jóvenes generaciones encuentren en la familia
un fuerte apoyo para su humanidad
y su crecimiento en la verdad y en el amor.
Haz que el amor corroborado por la gracia del sacramento del
matrimonio, se demuestre más fuerte que cualquier debilidad y
cualquier crisis, por las que a veces pasan nuestras familias.
Haz finalmente, te lo pedimos
por intercesión de la Sagrada Familia de Nazaret,
que la Iglesia en todas las naciones de la tierra
pueda cumplir fructíferamente su misión en la familia
y por medio de la familia.
Tú, que eres la vida, la verdad y el amor,
en la unidad del Hijo y del Espíritu Santo.
Amén.

SAN JUAN PABLO II

ÁNGELUS

Domingo 28 de diciembre de 1980



La familia es el lugar donde aprendemos a convivir, convivir con los más jóvenes y con los más mayores.

Y al estar unidos, jóvenes, ancianos, mayores, niños, al estar unidos en las diferencias, evangelizamos con nuestro ejemplo de vida.

Por supuesto, no existe la familia perfecta. Siempre hay “peros”.

Pero no pasa nada. No hay que tenerle miedo a los errores; hay que aprender de ellos para seguir adelante.

No olvidemos que Dios está con nosotros: en la familia, en el barrio, en la ciudad donde habitamos, está con nosotros.

Y él se preocupa por nosotros, permanece con nosotros en todo momento en el vaivén de la barca agitada por el mar: cuando discutimos, cuando sufrimos, cuando estamos alegres, el Señor está ahí y nos acompaña, nos ayuda, nos corrige.

El amor en la familia es un camino personal de santidad para cada uno de nosotros.

Por esto lo elegí como tema para el Encuentro Mundial de las Familias de este mes.

Recemos por las familias cristianas de todo el mundo, por cada una y por todas las familias, para que, con gestos concretos, vivan la gratuidad del amor y la santidad en la vida cotidiana.

FRANCISCO

ORACIÓN DEL JUBILEO

Padre que estás en el cielo,
la fe que nos has donado en
tu Hijo Jesucristo, nuestro hermano,
y la llama de caridad
infundida en nuestros corazones por el Espíritu Santo,
despierten en nosotros la bienaventurada esperanza
en la venida de tu Reino.

Tu gracia nos transforme
en dedicados cultivadores de las semillas del Evangelio
que fermenten la humanidad y el cosmos,
en espera confiada
de los cielos nuevos y de la tierra nueva,
cuando vencidas las fuerzas del mal,
se manifestará para siempre tu gloria.

La gracia del Jubileo
reavive en nosotros, Peregrinos de Esperanza,
el anhelo de los bienes celestiales
y derrame en el mundo entero
la alegría y la paz
de nuestro Redentor.

A ti, Dios bendito eternamente,
sea la alabanza y la gloria por los siglos.
Amén.