



**Ve todos** los Domingos y si puedes, todos los días. **Llega 10 min. antes de empezar la Ceremonia**, para prepararte bien.

Al entrar y salir de la Iglesia, **Santiguarse con agua bendita y arrodillarse mirando al Sagrario.**

Para no distraernos y entender bien la misa, **cierra los ojos** para poder seguir mejor la celebración.

Vestir adecuadamente, vamos a una fiesta, y no podemos ir desarreglados. No usar el móvil, y estar en silencio. Tú no ves a Dios, pero el si nos ve. Y **Dios merece nuestro máximo respeto.**

**Confíesate.** Es recomendable confesarse cada 15 días. Nunca comulgues en pecado, pues comerías un pecado grave. Toma la comunión, sólo, si no has comido nada 1 hora antes.

**Comulga** en la boca y si puedes de rodillas, sino haz una inclinación con la cabeza. Las únicas manos que pueden tocar a la Sagrada Hostia, a Jesus, son las de los sacerdotes.

Durante la Consagración, piensa en lo que sufrió Jesús y **arrodíllate si no tienes impedimento físico**, esto permite a los demás ver también la Ceremonia.

**Si ves a alguien nuevo, al salir salúdale**, que el que viene de fuera, sienta también el Amor de la gente de tu Iglesia.



**Jesús y la Virgen lo recuerdan constantemente en sus Apariciones:** Sonríe, se alegre, no critiques y juzgues y perdona mil veces, y reza mucho.

**Bendice desde tu interior** a los que te encuentres, deséales un buen día con el corazón. La alegría te inundará, pruébalo. 😊

**Haz obras de Amor y Caridad** con los necesitados, con las personas, aunque sólo sea una palabra de amor, de comprensión, un abrazo. Tu ejemplo es como mejor divulgas la Fe Católica.

**Hacer apostolado y compartir** es algo necesario para ser un buen Católico y además **ite hará más feliz!** 😊

**Ayuda a tu Comunidad, al Sacerdote.** Dale ideas, para mejorar la parroquia. Colabora. Y pídele también que en Misas os de 5 min. de formación.

**Adora Jesús vivo en la Eucaristía** una hora a la semana en una capilla de adoración eucarística perpetua. Sino tienes ninguna, puedes motivar a tu sacerdote a abrir una, internet ésta lleno de testimonios de las gracias que se reciben en las parroquias y barrios que abren una. También puedes **visitar a Jesús en el Sagrario**, pues está dentro, en las Hostias consagradas, esperándonos y casi siempre muy sólo.

Al empezar y acabar el día, **haz una Señal de la Cruz**, pensando bien cada palabra y su significado y ofrécelo a Dios y la Virgen.

**Piensa en hacer una obra buena al día**, puede ser un simple abrazo. Tu vida mejorará 1000%.



**No reces sin pensar lo que dices**, eso no es rezar. Sino puedes concentrarte, **habla con Dios, que también es otra forma de Oración.**

Lleva 1 **Rosario** bendecido encima. El Diablo huye del Santo Rosario.

**Rezar 1 Rosario al día**, la oración que más ama la Virgen. Si puedes hazlo con tu familia. La familia que reza unida, permanece unida.

**Intenta hacer ayuno** los miércoles y/o viernes. Sólo pan y agua. O sino, quitándote pequeños placeres ofreciéndoselos a la Trinidad y a la Virgen.

**Intenta realizar algún Retiro Espiritual**, como pueden ser los que realiza El Camino de Emaus. No esperes solo que te formen los sacerdotes, **el interés tiene que salir primero de ti.**

En [www.catolicoactivo.com](http://www.catolicoactivo.com) encontrarás el Evangelio comentado de cada día, con explicaciones detalladas sobre lo que nos quiere enseñar cada mensaje del Evangelio.

Lee el libro de la **Verdadera Devoción al Corazón de Jesús**, en el están los últimos mensajes de Jesus y La Virgen María. Encuéntralo en [www.vdcj.org](http://www.vdcj.org) es gratuito o [www.catolicoactivo.com](http://www.catolicoactivo.com)

**Ayuda siempre, se pro-activo** 😊 no te quedes parado cuando veas que puedes hacer algo, como dar una idea o un consejo.

**Perdona, perdona mucho**, o al menos inténtalo, cada vez que lo intentas **te acercas más a Dios y mejoras como persona.**

Padre Eterno, yo Te ofrezco la preciosísima Sangre de Tu Divino Hijo Jesús, en unión a todas las Misas celebradas hoy en el mundo entero, por todas las benditas almas en el Purgatorio, por todos los pecadores en la Tierra, por los pecadores en la Iglesia universal, y por aquellos en la propia casa y dentro de mi familia, Amén.

#### Promesas

Nuestro Señor Jesucristo prometió a Santa Gertrudis, que cada vez que ella rezara esta oración, **Él liberaría hasta 1000 almas del Purgatorio.** Asimismo, se infiere que Dios obrará estupendas gracias en los pecadores del mundo entero y nuestras familias, si nosotros somos fieles en invocarlo mediante este rezo.

#### Origen

Santa Gertrudis de Helfta (1256 - 1302), monja benedictina cisterciense y escritora mística, también conocida como Gertrudis la Grande o Gertrudis Magna. El 22 de enero de 1678 fue inscrita oficialmente en el Martirologio Romano, y en 1739 su fiesta se eleva a memoria para toda la Iglesia Católica. En la actualidad ha sido propuesta para ser nombrada Doctora de la Iglesia.



**Se reza una Ave María, una en cada dolor de la Virgen y meditamos este Dolor.** Al mismo tiempo le pedimos que nos ayude a entender el mal que hemos cometido y nos lleve a un verdadero arrepentimiento. Al unir nuestros dolores a los de María, tal como Ella unió Sus dolores a los de su Hijo, participamos en la redención de nuestros pecados y los del mundo entero.

**1 Dolor** - La profecía de Simeón (cf. Lucas 2,22-35)

**2 Dolor** - La huida a Egipto (Mateo 2,13-15)

**3 Dolor** - El niño Jesús perdido en el Templo (Lucas 2,41-50)

**4 Dolor** - María se encuentra con Jesús camino al Calvario (IV Estación del Via Crucis)

**5 Dolor** - Jesús muere en la Cruz (Juan 19,17-39)

**6 Dolor** - María recibe el cuerpo de Jesús al ser bajado de la Cruz (Marcos 15,42-46)

**7 Dolor** - Jesús es colocado en el Sepulcro (Juan 19,38-42)

**Oración Final:** Oh Doloroso e Inmaculado Corazón de María, morada de pureza y santidad, cubre mi alma con tu protección maternal a fin de quésiendo siempre fiel a la voz de Jesús, responda a Su amor y obediencia Su divina voluntad. Quiero, Madre mía, vivir íntimamente unido a tu Corazón que está totalmente unido al Corazón de tu Divino Hijo. Átame a tu Corazón y al Corazón de Jesús con tus virtudes y dolores. Protégeme siempre. Amén

#### Promesas

Nuestra Señora prometió que concedería siete gracias a aquellas almas que la honren y acompañen diariamente, rezando siete Ave Marías mientras meditan en sus lágrimas y dolores:

"Yo concederé la paz a sus familias."  
"Serán iluminadas en cuanto a los divinos Misterios.

"Yo las consolaré en sus penas y las acompañaré en sus trabajos.

"Les daré cuanto me pidan, con tal de que no se oponga a la adorable voluntad de mi divino Hijo o a la salvación de sus almas."

"Los defenderé en sus batallas espirituales contra el enemigo infernal y las protegeré cada instante de sus vidas."

"Les asistiré visiblemente en el momento de su muerte y verán el rostro de su Madre.

"He conseguido de mi Divino Hijo que todos aquellos que propaguen la devoción a mis lágrimas y dolores, sean llevadas directamente de esta vida terrena a la felicidad eterna ya que todos sus pecados serán perdonados y mi Hijo y yo, seremos su consuelo y gozo eterno."

#### Origen

Nuestro Señor reveló Santa Brígida de Suecia (1303-1373): que El concedería cuatro gracias especiales a los devotos de los dolores de Su Madre Santísima. Aquellos que antes de su muerte invoquen a la Santísima Madre en nombre de sus dolores, obtendrán una contrición perfecta de todos sus pecados.



[www.catolicoactivo.com](http://www.catolicoactivo.com)

*Esta Oración es preferible rezarla a las 3 de la tarde en recuerdo de la hora que murió Nuestro Señor.*

Con un Rosario en la mano y haciendo la Señal de la Cruz y después:

**Padre Nuestro... Ave María... El Credo...**

Al comenzar cada misterio decimos:

**Padre Eterno, te ofrezco el Cuerpo, la Sangre, el Alma y la Divinidad de Tu Amadísimo Hijo, Nuestro Señor Jesucristo, para el perdón de nuestros pecados y los del mundo entero.**

En cada cuenta pequeña decimos:

**Por Su dolorosa Pasión ten misericordia de nosotros y del mundo entero.**

Al finalizar las 5 decenas del rosario, con las oraciones mencionadas, recitaremos la siguiente oración final (3 veces):

**«Santo Dios, Santo Fuerte, Santo Inmortal, ten piedad de nosotros y del mundo entero»** Acabaremos haciendo la Señal de la Cruz.



[www.catolicoactivo.com](http://www.catolicoactivo.com)

#### Promesas

En las revelaciones que Jesucristo hizo a Sor Faustina Kowalska:

"en esta hora, de las 3 de la tarde, no le rehusaré nada al alma que me lo pida por los méritos de Mi Pasión"

"Quienquiera que la rece recibirá gran misericordia a la hora de la muerte"

"Cuando recen esta coronilla junto a los moribundos, Me pondré ante el Padre y el alma agonizante no como Juez justo sino como el Salvador Misericordioso."

"Los sacerdotes se la recomendarán a los pecadores como la última tabla de salvación. **Hasta el pecador más empedernido, si reza esta coronilla una sola vez, recibirá la gracia de Mi misericordia infinita.**"

"A través de ella obtendrás todo, si lo que pides está de acuerdo con Mi voluntad" "Deseo conceder gracias inimaginables a las almas que confían en Mi misericordia"

#### Origen

Nuestro **Señor** reveló a Santa María Faustina Kowalska esta oración. Fue beatificada el 18 de abril del año 1993 y Santificada el 30-04-2000. San Juan Pablo II sentía por ella una gran devoción, e instituyó la fiesta de la Misericordia, que se celebra el domingo siguiente al de Pascua de Resurrección.

[www.catolicoactivo.com](http://www.catolicoactivo.com)

