

Catholic Prayer

A simple guide to a deeper spiritual life

Clear answers. Rooted in truth.

Begin where you are

Prayer is a living relationship with God. Begin with five or ten minutes at a consistent time. You can use familiar prayers or your own words. Come honestly, listen with faith, and return tomorrow.

01 · BECOME STILL

Turn your attention to God

Make the Sign of the Cross. Set aside distractions as you can. Thank God for one or two specific gifts. You do not need perfect concentration before you begin.

02 · LISTEN

Read a short Scripture passage

Try the Gospel from the day's Mass. Read slowly and notice a word or phrase. Reflect on what it reveals about God and how it invites you to respond.

03 · RESPOND

Speak honestly and pray for others

Tell God what is on your heart. Ask for help, express sorrow for sin, and bring the needs of others before Him. Familiar prayers can help when words are difficult.

04 · REMAIN

Be silent, then carry prayer into life

Rest briefly in God's presence without trying to produce more words. Close with the Our Father. Choose one small act of love or service to put your prayer into practice.

When prayer feels difficult

Distraction is an invitation to return gently to God. Dryness does not mean He is absent. Prayer is not measured by emotion. Begin with the time you have; seek guidance from a trusted priest when needed.

Ways to grow

Pray the Rosary, try Lectio Divina, or join the Liturgy of the Hours. Visit Jesus in Eucharistic Adoration. Let personal devotion lead you toward the Mass and the sacraments.

Honor and worship

Catholics ask Mary and the saints for their prayers. This veneration is distinct from adoration, which belongs to God alone. All healthy devotion draws us toward Christ.

Sources: Catechism, Part Four: Christian Prayer; CCC 971, 2096-2097.

La oración católica

Una guía sencilla para profundizar la vida espiritual

Respuestas claras. Arraigadas en la verdad.

Comience donde está

La oración es una relación viva con Dios. Comience con cinco o diez minutos a una hora habitual. Puede usar oraciones conocidas o sus propias palabras. Acérquese con sinceridad, escuche con fe y vuelva mañana.

01 · HAGA SILENCIO

Dirija su atención a Dios

Haga la señal de la cruz. Aparte las distracciones en lo posible. Dé gracias a Dios por uno o dos dones concretos. No necesita una concentración perfecta para comenzar.

02 · ESCUCHE

Lea un pasaje breve de la Biblia

Pruebe con el Evangelio de la Misa del día. Lea despacio y fíjese en una palabra o frase. Medite en lo que revela sobre Dios y en cómo le invita a responder.

03 · RESPONDA

Hable con sinceridad y rece por otros

Cuente a Dios lo que lleva en el corazón. Pida ayuda, exprese dolor por sus pecados y presente las necesidades de otros. Las oraciones conocidas ayudan cuando faltan palabras.

04 · PERMANEZCA

Guarde silencio y lleve la oración a su vida

Descanse un momento en la presencia de Dios sin buscar más palabras. Termine con el Padrenuestro. Elija un pequeño acto de amor o servicio para poner su oración en práctica.

Cuando cuesta rezar

Ante las distracciones, vuelva suavemente a Dios. La aridez no significa que Él esté ausente. La oración no se mide por la emoción. Comience con el tiempo disponible y busque orientación de un sacerdote de confianza si lo necesita.

Caminos para crecer

Rece el Rosario, pruebe la Lectio Divina o participe en la Liturgia de las Horas. Visite a Jesús en la adoración eucarística. Que la devoción personal lo acerque a la Misa y a los sacramentos.

Honor y adoración

Los católicos piden las oraciones de María y de los santos. Esta veneración es distinta de la adoración, que pertenece solo a Dios. La devoción bien orientada nos acerca a Cristo.

Fuentes: Catecismo, cuarta parte: La oración cristiana; CIC 971, 2096-2097.