



ORACIÓN DIARIA

LUNES 13 – LA CUARESMA ES UN CAMINO A LA INTERIORIDAD

Guía: Sentémonos cómodamente en nuestra silla...

Vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente.

Aquietemos la mente, tratemos de dejar nuestras preocupaciones fuera de la mente. Vamos a sentir el latido de nuestro corazón, o tal vez concentrarnos en cómo se llenan de aire nuestros pulmones y luego se vacían cada vez que respiramos lenta y profundamente... (3 veces)

Guía: En los primeros minutos de esta mañana, y antes de iniciar el día escolar, estamos invitados a dedicar estos minutos a reflexionar y a orar. A hacer un pequeño ejercicio y practica de INTERIORIDAD... y a través de esto, descubrir el mensaje que la Oración de hoy nos dejará... Que lo que reflexionemos, nos ayude a descubrir, ¿Cómo queremos que nuestra vida se transforme? ¿Qué persona queremos ser?

Guía: MOTIVACIÓN:

La cuaresma es un tiempo que nos recuerda la necesidad de mirar a nuestro interior, de examinarnos, de descubrir ¿qué sentimientos se alojan en nuestro corazón... alegría, optimismo, rabia, envidia, desconfianza, seguridad, comprensión, paciencia, entendimiento, confianza, orgullo, cansancio... etc.

Guía: Con los ojos cerrados, tomemos conciencia del sentimiento de la rabia... pensemos en aquellos momentos en los que nos ha dominado la rabia o ira... **(por favor entre cada pregunta dejar unos segundos para que busquen la respuesta a cada una de ellas. Gracias)**

¿Cómo es esa emoción? ¿Cómo se expresa en mí? ¿En qué parte del cuerpo la siento? ¿Alguien que no sea yo, se ve afectado por mi rabia o ira? ¿A quién daña más mi rabia o ira... a mí o a la(s) persona(s) a mi alrededor?

Guía: Quedémonos un tiempo repasando estas preguntas... tomemos conciencia de lo que cada pregunta me lleva a descubrir en mí. Pensemos en las consecuencias de esta emoción, tanto para mí, como para las personas a que se ven afectadas por mi rabia o ira.

Guía: a partir de lo que acabo de descubrir, me propongo hacer un cambio en mi vida y me hago el propósito de tomar conciencia que, cada vez que comience a sentir rabia o ira... debo intentar controlarla. Tengo que buscar una alternativa para que la rabia no me domine.

Oración para pedir a Dios Padre que nos ayude a lograr este propósito: Padre, te agradezco este momento de reflexión y oración. Hoy he discernido sobre la RABIA y he tomado conciencia del daño que me hace a mí y a las personas que me rodean. Al mismo tiempo, he tenido la oportunidad de proponerme hacer un cambio en mí... te pido que me ayudes a lograr este propósito... que la IRA no me domine. Ayúdame para que cuando aflore en mí esta emoción, tenga conciencia de lo que me está pasando y pueda controlarme y lograr la calma. Padre ayúdame...

Guía: Para terminar... **BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICIENDO:**

EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU

MARTES 14 - LA CUARESMA ES UN CAMINO A LA INTERIORIDAD

Guía: Sentémonos cómodamente en nuestra silla...

Vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente.

Aquietemos la mente, tratemos de dejar nuestras preocupaciones fuera de la mente. Vamos a sentir el latido de nuestro corazón, o tal vez concentrarnos en cómo se llenan de aire nuestros pulmones y luego se vacían cada vez que respiramos lenta y profundamente... (3 veces)

Guía: En los primeros minutos de esta mañana, y antes de iniciar el día escolar, estamos invitados a dedicar estos minutos a reflexionar y a orar. A hacer un pequeño ejercicio y practica de INTERIORIDAD... y a través de esto, descubrir el mensaje que la Oración de hoy nos dejará... Que lo que reflexionemos, nos ayude a descubrir, ¿Cómo queremos que nuestra vida se transforme? ¿Qué persona queremos ser?

Guía: MOTIVACIÓN:

En cuaresma estamos invitadas/os a mirar a nuestro interior, a examinarnos, a descubrir: ¿qué sentimientos se alojan en nuestro corazón...

Guía: Con los ojos cerrados, tomemos conciencia del sentimiento de la **CONFIANZA**... pensemos en aquellos momentos en los que he sentido confianza, frente a otras personas, frente a una actividad que me pone a prueba... etc. **(por favor entre cada pregunta dejar unos segundos para que busquen la respuesta a cada una de ellas. Gracias)**

¿Cómo es esa emoción? ¿Cómo se expresa en mí? ¿En qué parte del cuerpo la siento? ¿Alguien que no sea yo, se ve afectado por mi confianza? ¿Qué me aporta sentir confianza? ¿cómo beneficia a otras personas mi confianza?

Guía: Quedémonos un tiempo repasando estas preguntas... tomemos conciencia de lo que cada pregunta me lleva a descubrir en mí. Pensemos en las consecuencias de esta emoción, tanto para mí, como para las personas a que me rodean en el momento en el que tengo CONFIANZA.

Guía: a partir de lo que acabo de descubrir, me propongo hacer un cambio en mi vida, si es que descubrí que no tengo CONFIANZA en mí mismo/a. Y me hago el propósito de tomar conciencia que, cada vez que flaqueo mi confianza, debo recordar aquellas ocasiones en las que producto de esta fe en mí, logré salir adelante en aquello que era difícil.

Oración para pedir a Dios Padre que nos ayude a lograr este propósito: Padre, te agradezco este momento de reflexión y oración. Hoy he discernido sobre la CONFIANZA y he tomado conciencia de lo beneficioso que es para mí y para las personas que me rodean, cada vez que enfrento situaciones complicadas con fe en mí mismo/a. Al mismo tiempo, he tenido la oportunidad de que, si siento que mi CONFIANZA se debilita, yo pueda detenerme un momento, piense en mis dones y talentos y vea que tengo todo para solucionar las dificultades, teniendo presente que soy una persona capaz y con todas las cualidades para salir adelante... te agradezco todo lo que pones a mi disposición para avanzar: mis capacidades, mi inteligencia, mi amor propio, mis fortalezas y virtudes, también el apoyo y el amor de las personas que me rodean. Gracias Padre

Guía: Para terminar... **BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICRIENDO:**

EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU

MIÉRCOLES 15 – LA CUARESMA ES UN CAMINO A LA INTERIORIDAD

Guía: Sentémonos cómodamente en nuestra silla...

Vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente.

Aquietemos la mente, tratemos de dejar nuestras preocupaciones fuera de la mente. Vamos a sentir el latido de nuestro corazón, o tal vez concentrarnos en cómo se llenan de aire nuestros pulmones y luego se vacían cada vez que respiramos lenta y profundamente... (3 veces)

Guía: En los primeros minutos de esta mañana, y antes de iniciar el día escolar, estamos invitados a dedicar estos minutos a reflexionar y a orar. A hacer un pequeño ejercicio y practica de INTERIORIDAD... y a través de esto, descubrir el mensaje que la Oración de hoy nos dejará... Que lo que reflexionemos, nos ayude a descubrir, ¿Cómo queremos que nuestra vida se transforme? ¿Qué persona queremos ser?

Guía: MOTIVACIÓN:

La cuaresma es un tiempo que nos recuerda la necesidad de mirar a nuestro interior, de examinarnos, de descubrir ¿qué sentimientos se alojan en nuestro corazón... alegría, optimismo, rabia, envidia, desconfianza, seguridad, comprensión, paciencia, entendimiento, confianza, orgullo, cansancio... etc.

Guía: Con los ojos cerrados, tomemos conciencia del sentimiento de la IRA... pensemos en aquellos momentos en los que nos ha dominado esta emoción... **(por favor entre cada pregunta dejar unos segundos para que busquen la respuesta a cada una de ellas. Gracias)**

¿Qué momentos o situaciones me provocan ira? ¿En qué parte del cuerpo la siento? ¿Cómo descargo mi ira?... ¿Con gritos, con golpes, me voy a mi habitación y no hablo con nadie?

Guía: Quedémonos un tiempo repasando estas preguntas... recordemos una situación en la que se despertó la ira en mí... (esperar unos 10 segundos)

Tomemos conciencia de ese momento vivido. ¿Quién se vio más perjudicado, física y emocionalmente con la situación y/o persona que provocó en mí esta emoción negativa?

Al hacer esta reflexión, podemos comprender por qué es bueno tomar conciencia de la emoción que nos invade y tratar de controlarla, manejarla, intentar respirar profundo, pensar antes de actuar y buscar otra forma de manejar la situación que nos incomoda...

Oración para pedir a Dios Padre que nos ayude a lograr este propósito: Padre, te agradezco este momento de reflexión y oración. Hoy he discernido sobre la IRA y he tomado conciencia del daño que me hace a mí y a las personas que me rodean. Al mismo tiempo, he tenido la oportunidad de descubrir cuánto daño me hace física y emocionalmente. Te pido que me ayudes a esta en conciencia, a ser más comprensivo/a con las personas que me hacen enojar... deseo lograr este propósito... que la IRA no me domine. Ayúdame para que cuando aflore en mí esta emoción, tenga la fuerza para controlarme y lograr la calma. Padre ayúdame...

“Haz de mí un instrumento de tu paz, que donde haya ira, ponga yo amor”. (de la Oración de San Francisco de Asís)

Guía: Para terminar... **BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICRIENDO:**

EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...

SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU

JUEVES 16 - LA CUARESMA ES UN CAMINO A LA INTERIORIDAD - SILENCIO

Guía: En estos primeros minutos de este mañana, y antes de iniciar el día escolar, estamos invitados a dedicar estos minutos a reflexionar y a orar y a través de esto, descubrir el mensaje que la Oración de hoy nos dejará... y con lo que reflexionemos, podremos descubrir, ¿Cómo queremos que se desarrolle este día?

Guía: Sentémonos cómodamente en nuestra silla...

Vamos a cerrar los ojos y a respirar... profunda y lentamente.

Aquietemos la mente, tratemos de no pensar en nada, dejemos que las ideas, las preocupaciones para otro momento, vamos a sentir el latido de nuestro corazón... respiremos lenta y profundamente...

El ruido exterior no puede quitarte este momento, es sólo para ti... respiremos lenta y profundamente...

Guía: Continuemos con los ojos cerrados y hagamos SILENCIO. Sí, sólo eso... silencio (dar 1 minuto)

Finalicemos nuestra oración, poniéndonos en manos de María, madre Jesús y nuestra amorosa y atenta Madre...

JUNTO A TI MARÍA

Junto a ti María, como un niño quiero estar, tómame en tus brazos, guíame en mi caminar.

Quiero que me eduques, que me enseñes a rezar hazme transparente, lléname de paz.

**BENDIGAMOS NUESTRO DÍA DICIENDO: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...
SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU**

VIERNES 17 - LA CUARESMA ES UN CAMINO A LA INTERIORIDAD - AGRADECIMIENTO

Guía: Siéntate cómodamente en tu silla...

o Con los ojos cerrados respira lenta y profundamente unas tres veces...

Guía: Vamos a recorrer mentalmente lo reflexionado y orado esta semana, recuerda lo que has aprendido con tus reflexiones y oraciones... sobre las emociones de la RABIA o IRA y de la CONFIANZA...

¿Cuánto amor, valoración y respeto ha nacido en tu corazón hacia ti y hacia las personas que son parte de tu vida? ¿Ha sido sencillo descubrir a Dios Padre manifestándose en lo que ves, en lo que sientes y en las y los que amas (dar 1 minuto)

Te invito a agradecer por todo aquello que descubriste, compartiste, disfrutaste y amaste... (en tu corazón y con tus palabras)

**BENDIGAMOS NUESTRO DÍA, DICIENDO: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DEL HIJO Y DEL ESPÍRITU SANTO...
SANTA JUANA DE LESTONNAC, RUEGA POR NOSOTRAS/OS Y GUÍA NUESTRO ESPÍRITU**