

Pasos para disponernos a la oración Viernes Santo

Preparándonos para rezar

Realizado por: CVX Secundaria Antofagasta

PREPARO EL CORAZÓN

- Busco un lugar y una posición cómoda
- Preparo lo que usaré en el momento de oración (lapiz, bitácora, biblia, textos etc)
- Determino la gracia, planteándome las preguntas: ¿Qué quiero? ¿Que busco?



ME DISPONGO

- Relajo mi cuerpo, respiro y hago silencio, concentrando mi mente
- Abro el corazón a Dios, pidiéndole la gracia. Contándole, lo que busco y deseo

MEDITO

- Leo, observo o escucho lo preparado para la oración
- Me detengo en lo que me llamó la atención, lo contemplo y desmenuzo
- Presto especial atención en los movimientos internos que me provoca, como sentimientos, recuerdos, pensamientos, imágenes o deseos.



CIERRO Y EXAMINO LA ORACIÓN

- Converso con Dios, como de un amigo a un amigo, contándole lo experimentado
- Cierro el momento con una oración
- Examino, preguntándome lo ocurrido, lo que me ayudó y lo que me distrajo

"NO EL MUCHO SABER HARTA Y SATISFACE EL ALMA, SINO QUE EL SENTIR Y GUSTAR INTERNAMENTE DE LAS COSAS"
-S. IGNACIO DE LOYOLA



TIPS Y SUGERENCIAS



ME RECONOZCO...

Preparo el corazón y mi cuerpo para rezar, controlo mi respiración con intervalos de tiempo, inhalando y exhalando. Te invitamos a encender un vela, para sentir la presencia del Señor.

CUIDO MI POSICIÓN...

Tómate tu tiempo, acomódate y busca una buena posición para tu cuerpo, considera que tomaras unos minutos en la misma posición.



ME CONÉCTO Y -DES-CONÉCTO...

Te recomendamos acompañar tu oración con música de meditación o alguna playlist para rezar. Deja de lado tu teléfonos y redes sociales mientras dure la oración para que te puedas conectar con la oración de una mejor manera.