

EN TIEMPOS DE CUARENTENA REZAR CON NUESTRAS MANOS¹

INTRODUCCIÓN

Sabemos que hay muchas maneras de comunicarnos con el Señor, también sabemos que a muchos y muchas, nos cuesta concentrarnos, rápidamente dejamos la conexión y estamos en otra cosa o situación dejando de lado el encuentro gratuito con Dios.

Hoy los queremos acompañar con una forma muy didáctica, sencilla y profunda a rezar 6 u 8 minutos diariamente. Además, tenemos tiempo, estamos en casa, solo tenemos que buscar el espacio.

Que debes tener: un cuaderno, lápiz y deseos de querer regalarte este tiempo de oración y gracia.

Para que nos ayude este ejercicio de 6 u 8 minutos: Para: hacerme consciente. Para: un conocimiento interno. Para: agradecer. Para: aprender. Para: crecer. Para: amar y servir mejor.

Esperamos que te ayude a seguir avanzando en este camino de Fe y Vida.

PRIMER MOMENTO: UNAS PREGUNTITAS PARA COMENZAR

1. ¿De qué manera yo hablo con el Señor?
2. ¿Cómo rezo? Si puedo lo escribo.... Si estoy con otra persona en mi casa lo comparto.

Aquí tienes tres textos bíblicos, ¿Con cuál te identificas más, por qué?

1 Tesalonicense 5,17; Juan 15,7; Romanos 8, 26...

Paso siguiente:

Dibujamos nuestra mano en la hoja 2 del cuaderno.



¹ Colaboración de P. Juan Pablo Cárcamo, SJ.



SEGUNDO MOMENTO: PETICIÓN PREVIA



“Señor dame el don, para el día de hoy, de poder hallarte y encontrarte en mi cuerpo, en mis emociones, en mis pensamientos y en mis movimientos espirituales; para en todo darte gracias, pedirte perdón y así poder discernir y elegir sólo aquello que me permita amar más y servir” Amén.

TERCER MOMENTO: REZAR CON NUESTRAS MANOS

DEDO PULGAR



Reflexiona y escribe en tu dedo “gordo”, que representará tu dimensión corporal, las siguientes indicaciones:

Primera falange: revisa y anota todo lo placentero, lindo y agradable que percibió tu cuerpo, a través de sus 5 sentidos, y lo que éste afectó positivamente a los demás y al entorno. Agradéclo.

Segunda falange: revisa y anota qué dolores, incomodidades o molestias corporales sentiste y/o provocaste a los demás y al entorno, el día de hoy. Ofrécelo.

DEDO ÍNDICE



Reflexiona y escribe en tu dedo índice, que representará tu dimensión socioafectiva, las siguientes indicaciones:

Primera falange: anota las emociones lindas y nutritivas, sentidas o provocadas, que recuerdes del día de hoy.

Segunda falange: ahora recuerda y anota las emociones feas y tóxicas, sentidas o provocadas, del día hoy.

Tercera falange: anota qué cosas, en esta dimensión, te quedaron pendientes el día de hoy. ¿A qué te mueven o invitan?



DEDO MEDIO



Reflexiona y escribe en tu dedo medio, que representará tu dimensión cognitiva, las siguientes indicaciones:

Primera falange: anota lo que aprendiste o descubriste de ti el día de hoy.

Segunda falange: anota lo que aprendiste o descubriste de los demás el día hoy.

Tercera falange: anota lo que aprendiste o descubriste del entorno el día de hoy

DEDO ANULAR



Reflexiona y escribe en tu dedo anular, que representará tu dimensión espiritual/religiosa, las siguientes indicaciones:

Primera falange: anota dónde sentiste la presencia del Buen Espíritu (mociones, inspiraciones) el día de hoy.

Segunda falange: anota qué influencias del Mal Espíritu (tentaciones, auto referencias, ego) percibiste el día de hoy.

Tercera falange: anota qué faltas cometiste contra ti mismo, contra los demás y contra Dios.

DEDO MEÑIQUE



Reflexiona y escribe en tu dedo "chico", que representará una 5 dimensión - la de la autoeducación - y recordando las 4 anteriores, las siguientes indicaciones:

Primera falange: anota de qué das gracias el día de hoy y porqué valió la pena vivirlo.

Segunda falange: anota de qué te arrepientes y sientes que debes pedir perdón y reparar el daño el día de hoy.

Tercera falange: reflexiona y anota con qué actitud te quieres levantar mañana o qué acciones debes realizar para multiplicar el bien y/o reparar el mal para comenzar el día venidero.



VICARIA ZONA OESTE

DEPARTAMENTO DE CATEQUESIS Y CCBS

Coordinadora de Catequesis: María Olivia Videla Abarca

A MODO CONCLUSIÓN

Al terminar la oración con tus manos, puedes rezar un **Padre Nuestro**, como forma de agradecer a Dios por tanto bien recibido.

Si esto lo hacemos todos los días por un mes vivirás más atento, atenta, a lo que el Señor, la comunidad y la familia te está mostrando y que te ayuda a crecer como persona.

Si lo imprimes, una vez usado lo puedes compartir con tus vecinos y amigos, para mantenernos unidos en la oración.

