

# EN TIEMPO DE CUARENTENA REZAR CON NUESTRAS MANOS\*

## Pauta de oración diaria



Sabemos que hay muchas maneras de comunicarnos con el Señor, también sabemos que a muchos, muchas nos cuesta concentrarnos y rápidamente estamos pensando otra cosa o situación, nos distraemos.

Hoy les 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.

### ¿Para que nos ayuda este ejercicio de 6 u 8 minutos?.

- Para hacerme más consciente.
- Para mejorar el conocimiento interno.
- Para agradecer.
- Para aprender.
- Para crecer.
- Para amar y servir mejor.

### ¿Que debes tener?:

un cuaderno, lápiz



## Unas preguntitas para comenzar:

- ¿De qué manera yo hablo con el Señor?  
¿cómo rezo?

Si puedo lo escribo.... Si estoy con otra persona en mi casa lo comparto.

## Oremos con la Palabra:

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

- 1 de tesalonicense 5,17
- Juan 15,7
- Romanos 8, 26.



## Oremos con nuestras manos

### 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.

Hagamos el paso siguiente:

Dibujamos nuestra mano en la hoja 2 del cuaderno.

(Abre tu mano, ponla encima de la hoja y pasa el lápiz por todo el entorno)

## Dedo Pulgar



Reflexiona y escribe en tu dedo “gordo”, que representará tu **dimensión corporal** lo que sentiste (5 sentidos):

1. Anota todo lo placentero, lindo y agradable que percibió tu cuerpo, y lo que éste afectó positivamente a los demás y al entorno. Agradéclo.
2. 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**, lo que sentiste (sentimientos) hoy:

1. Anota las emociones lindas y nutritivas, sentidas o provocadas, que recuerdes de hoy
2. Anota las emociones feas y tóxicas, sentidas o provocadas a otras personas.

## Dedo Medio



Reflexiona y escribe en tu dedo medio, que representará tu **dimensión cognitiva** (conocer, aprender, estudiar, etc.)

1. Anota lo que aprendiste o descubriste de ti el día de hoy.
2. Anota lo que aprendiste o descubriste de los demás
3. Anota lo que aprendiste o descubriste del entorno.

## Dedo Anular



Reflexiona y escribe en tu dedo anular, que representará tu **dimensión espiritual/religiosa**, lo que hoy rezaste, contemplaste, etc.

1. anota dónde (situaciones) sentiste la presencia del Buen Espíritu (mociones, inspiraciones) el día de hoy.
2. anota qué influencias del Mal Espíritu percibiste (tentaciones, auto referencias, ego)
3. anota qué faltas cometiste contra ti mismo, contra los demás y contra Dios.

## Dedo Meñique



Reflexiona y escribe en tu dedo “chico”, que representará **la de la autoeducación** - y recordando las 4 dimensiones anteriores, responde lo siguiente:

1. ¿de qué das gracias el día de hoy y por qué valió la pena vivirlo?
2. ¿de qué te arrepientes y sientes que debes pedir perdón y reparar el daño el día de hoy?
3. ¿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?

**Termina mirando tu mano y da gracias al Dios Creador por la Vida, rezando un Padrenuestro**

### Algunas recomendaciones:

Al inicio de cada oración diaria comenzar saludando al Padre al Hijo y al Espíritu Santo y te puede ayudar a cantar una canción breve que se repita ej. Amor, amor

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