

Implorando la Presencia del Espíritu Santo

1) **Espíritu Santo, el querido de mi alma, Te adoro. Ven Espíritu Santo, ven, por medio de la poderosa intercesión del Inmaculado Corazón de María, Tu querida esposa. Ilumíname y guíame; fortaléceme y reconfortame. Dime que hacer. Ordéname. Prometo hacer lo que me digas y aceptar todo lo que permites que me ocurra. Solamente déjame saber Tu voluntad. Gracias, Espíritu Santo, por venir fuertemente a mí. Visualizo Tu llegada como una luz que va llenando un cuarto oscuro. Amen.**

2) **Padre, lléname con Tu Espíritu Santo para que yo pueda... (ej. alabarte o perdonar a...) por la gracia de Tu presencia y por los méritos de la muerte y resurrección de Jesús. Quiero que Tú, Padre, seas glorificado. Espíritu Santo, Te recibo en mi vida en este momento con mucha más intensidad. Imagino Tu llegada como una luz que va llenando un cuarto oscuro. Te agradezco, Espíritu Santo, por venir a mí con tanta energía.**

3) **¡Ven Espíritu Santo, ven, por medio de la poderosa intercesión del Inmaculado Corazón de María, Tu querida esposa!**

Consagración a Jesús por la Santísima Virgen Maria, Madre de Misericordia

Sagrado Corazón de Jesús, Te me consagro a Ti hoy por el inmaculado corazón de Maria para que yo pueda amarte y servirte cada día más y más.

Maria, Madre de Jesús y Madre de misericordia, porque Jesús de la cruz te dio a mi, te acepto como mi propia Madre y porque Jesús me dio a ti, acéptame como tuyo. Hazme dócil como Jesús en la cruz, obediente al Padre confiando con humildad y amor. Maria, mi Madre, en imitación del Padre celestial, quien te dio Su Hijo, también te doy mi todo; te entrego todo lo que soy y todo lo que hago. Ayúdame a entregarme más completamente al Espíritu Santo. Guíame a entrar más profundamente en el misterio de la cruz, la cena del Señor y la vida en la Iglesia (el cuerpo de Cristo). Como tu formaste el Corazón de Jesús por el Espíritu Santo, forma mi corazón para ser el trono de Jesús en Su gloriosa venida. Amen.

(Esta Coronilla: Printed with the permission of Canadian Divine Mercy Center: 1-800-481-9254)

CORONILLA A LA DIVINA MISERICORDIA

Pide: Ven Espíritu Santo, ven, por medio de la poderosa intercesión del Inmaculado Corazón de María, Tu querida esposa.

Expiraste, Jesús, pero la fuente de vida brotó para las almas y el mar de misericordia se abrió para el mundo entero. Oh fuente de vida, insondable Misericordia Divina, abarca al mundo entero y derrámate sobre nosotros.

Oh Sangre y Agua que brotaste del Corazón de Jesús, como una Fuente de Misericordia para nosotros, en Tí confío

Comienza con:

Padre nuestro, Ave María, Credo.

Luego, en las cuentas del “Padre nuestro” (un vez), dí las siguientes palabras:

Padre eterno, Te ofrezco el Cuerpo y la Sangre, el Alma y la Divinidad de Tu amadísimo Hijo, nuestro Señor Jesucristo, como propiciación de nuestros pecados y los del mundo entero.

En las cuentas del “Ave Maria” (diez veces), dí las siguientes palabras:

Por su dolorosa Pasión, ten misericordia de nosotros y del mundo entero.

Para terminar (tres veces), dí éstas palabras:

Santo Dios, Santo Fuerte, Santo Inmortal, ten piedad de nosotros y del mundo entero.

Oh Dios eterno, en quien la misericordia es infinita y el tesoro de compasión inagotable, vuelve a nosotros Tu mirada bondadosa y aumenta Tu misericordia en nosotros, para que en momentos difíciles no nos desesperemos ni nos desalentemos, sino que, con gran confianza, nos sometemos a Tu santa voluntad, que es el Amor y la Misericordia Misma. Por Cristo nuestro Señor. Amen.

PARA RECIBIR TU PETICIÓN EN FE

¿QUÉ DICE LA PALABRA DE DIOS?

- Repite el pasaje de la Biblia o la Palabra de Dios con convicción.
- Imagina o visualiza que Dios está cumpliendo lo que Él promete.
- En tu interior recibe con gratitud lo que Él te manifieste.
- Expresa gratitud a Dios porque Él está cumpliendo lo que prometió hacer por Su palabra.

(Busca las manifestaciones de la obra de Dios en respuesta a tu petición.)

EL AMOR DE DIOS

Un Ejemplo para Estar Consciente del Amor de Dios:

En el silencio de tu corazón, teniendo en la mano tu imagen sagrada favorita (como por ejemplo un crucifijo) contéplala para sentir **el amor de Dios por tí**, y repite: **"Te he amado con un amor eterno y por eso soy constante en mi afecto por tí"** (Jeremías 31.3). Detente aquí un rato hasta que la frase resuene profundamente en tí.

El Amor de Dios (unos ejemplos bíblicos)

Éxodo 20:2. Isaías 43:1-4; 49:15; 54:10; 62:4-5. Jeremías 31:3; Salmo 8; 23; 139. Lucas 15. Juan 3:16; 10:9-15; 15:13. Efesios 3:20. 1 Pedro 3:18. 1 Juan 2:8,10,19.

En Momentos de Dificultades y Pruebas (ejemplos)

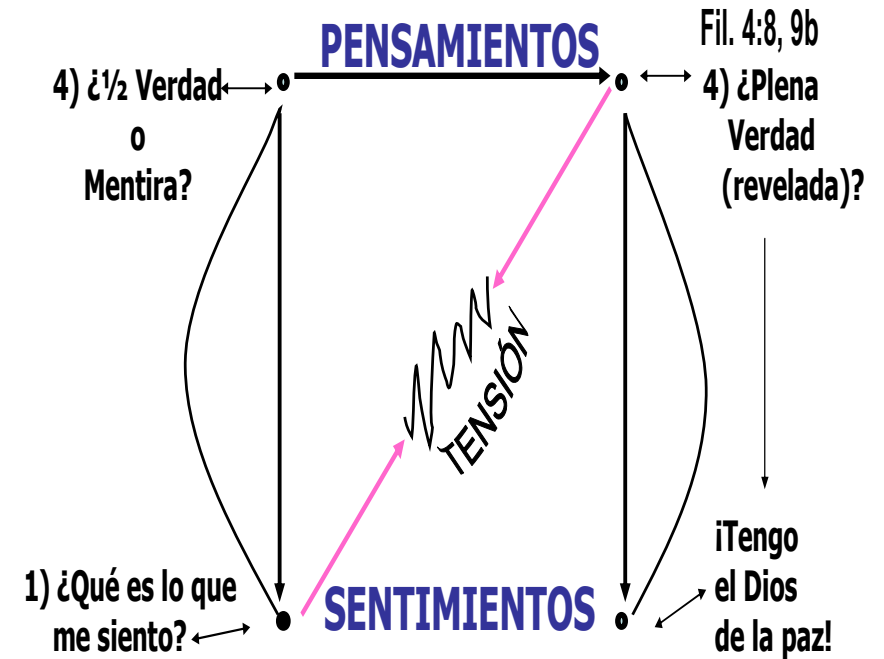
Romanos 8:28. Hebreos 12:7-11.

Santiago 1:2-4,12. 1 Pedro 1:6-7; 4:12-29; 5:8-10

LLENAR MI MENTE CON LA VERDAD



2) ¿Qué pensamiento tengo que causa mi sentimiento? 3) ¿Qué estoy diciendo de Dios con mi pensamiento? 4) ¿Es



La Plena Verdad contesta:

- 1) ¿Quién es Dios en esta situación?
- 2) ¿Qué está haciendo conmigo en esta situación?
- 3) ¿Qué es lo que me está diciendo que haga en esta situación?

Mi Tentación	(Tercer paso) La Palabra de Dios en contra de mi tentación	(Cuarto paso) Que acción voy hacer después de resistir la tentación
1. Ej. Pensando: Soy nada y nadie me ama. No tengo importancia.	Te he amado con un amor eterno y tú eres precioso ante mis ojos.	Voy a amar a otro por hacer un sándwich y distribuirlo a una persona pobre de las calles.
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

¿QUE HAGO CUANDO YO PERDONO A OTRO?

Perdonar NO ES:

- Olvidar la ofensa o irritación – no pensar más en la ofensa.
 - Actuar como que si no existiera la ofensa o irritación.
 - Sentirse bien con la persona o situación.
 - Aceptar el mal
 - Decir que el ofensor no necesita rectificar el mal.
 - Excusar o razonar el comportamiento del ofensor.
 - Confiar en la persona como si nada hubiera pasado.
 - Decir: “no es importante”, “no tiene objetivo”, “ya pasó o terminó” o “no vale la pena” o “no tengo rencor contra la persona.”
- (Unos de éstos pudieran ser ‘fruto’ del perdón)

Perdonar ES:

- Reconocer la ofensa o irritación.
- Transferir o entregar la ofensa o irritación a Jesucristo crucificado; dejar que Jesucristo se encargue del mal.
- Confiar en la victoria de Jesucristo sobre la ofensa o irritación
 - o En ti, (la persona ofendida o irritada): Piensa en lo que Él quiere cambiar en tí, que sea similar a lo que tú quieres que Él cambie en el ofensor para arrepentirte. También debes imaginar al ofensor sanado, sin la ofensa o irritación. Pide y recibe en tu memoria la sanación de Dios de esta ofensa.
 - o En la otra persona o situación, (el ofensor): El Señor comenzará una transformación dentro de éste o de ésta.

ORACIÓN DEL PERDÓN

(Perdonar es estar consciente de una ofensa o irritación, entregarla a Jesucristo crucificado, y creer en Su victoria para tí y para los otros.)

PREPARACION PARA PERDONAR DE CORAZON

1) *Pedir la presencia del Espíritu Santo (pagina 2):*

2) *Estar consciente del amor de Dios hacia mí y hacia los otros.*
(Modelo en página 3) *Después ora:*

Padre, Tú eres magnífico. Mandaste a Tu Hijo, Jesucristo, para mostrarnos Tu misericordia. Te alabo por este amor, manifestado en Su venida como hombre: a vivir con nosotros y a enseñarnos. Te alabo por morir por nosotros y resucitar para darnos una nueva vida, y mandarnos Tu Espíritu.

Te agradezco ahora por Tu presencia aquí conmigo para ayudarme a perdonar las ofensas o irritaciones de... *[menciona aquí el (los) nombre(s) de la(s) persona(s) o situación(es)]*

Gracias porque tú quieres salvarnos de todo pecado y de toda maldad.

3) *Recibir la misericordia de Dios hacia mí:*

Padre, ayúdame primero a ver mis propios pecados especialmente los que son como la persona que necesita mi perdón y a recordar Tu misericordia hacia mi. *[Toma un*

momento para recordar tus pecados y las veces que Él te ha perdonado.]

[Si no has pedido perdón por uno u otro pecado ora: Jesús, perdóname, por favor, y lávame con Tu preciosa sangre que derramaste para salvarnos de todo pecado y de la pecaminosidad. Toma tiempo para sentir la gracia de Su perdón hacia ti. Imagínate en un aro de luz. Siéntete en esta presencia, deja que El Señor toque tu corazón con el perdón.]

Otros Pasajes Posibles

Tentación	Sagrada Escritura
Te sientes bajo	Salmo 40; Salmo 34
Deseo de hacer mal	Salmo 139
En un crisis	Salmo 46, 121, Mt. 6:25-34, Heb. 4:16.
Desanimado	Salmo 22; 23; 55; Mt. 5:11-12; 2 Cor. 4:8-18, Fil 4:4-7
Aburrido	Salmo 103; 104; Job 38-40
Negocio no está bien	Salmo 37
Solo y miedo	Salmo 27
Ansiedad	Salmo 107; 46; Rom. 5:1-5; Mateo 6:19-34; Fil 4:6-7; 1 Pedro 5:6-7; Juan 14:11-14; 16:33
Dolores y sufrimientos y enfermedades	Salmo 91; 38; Stgo. 5:1-15; Rom. 8:28y 38-39; 2 Corintios 12:9-10.
Para viajes o ausencias del hogar	Salmo 121; Mt. 10:16-20
Cansancio	Mateo 11:28-30; Romanos 8:31-39, Salmo 6, 90; 1 Corintios 15:58; Rom. 8:31-39; Jn 1:4-9
De mal en mal	2 Timoteo 3
Amigo parece está en contra de ti	1 Corintios 13
Penas	1 Corintios 15; Apocalipsis 21
Perdidos severos	Romanos 8: ultimo párrafo
La lucha es fuerte	El Ultimo para de Efesios
Cuando pecaste	1 Juan 1; Juan 3:1-21; Isaias 53; Salmo 4, 42, 51; Lucas 11:1-3; Juan 17; 1 Juan 1:4-9 y 5:14-15.
Miedo de morir	Juan 11, 17, 20; 2 Corintios 4, 5; Romanos 8; Apocalipsis 7, 21, 22
Te sientes mal después de la muerte de....	Salmo 23, 27; Juan 14:1-6; Romanos 8:14-39; 1 Corintios 15:20-58; Apocalipsis 21:1-4, 22-26
Desconfianza	Sal. 42:6 y 34:7; Heb. 11 y 13:5-6.

EJEMPLOS DE PASAJES BIBLICOS PARA RESISTIR LA TENTACIÓN

DESEO DESORDENADO

- Por la sangre de Cristo obtengo mi libertad.
(de Ef. 1:7)
- Por Sus llagas estoy sanado/a.
(1 Pedro 2:24)
- Jesús ha vencido para mí este deseo desordenado.
(de Juan 16: 33)
- Estoy preparando el camino del Señor y enderezando sus sendas.
(de Lucas 3:4)
- El Señor, mi Dios, me rescata de su destrucción.
(de Sal. 91:3)

DUDAS para vencer la tentación:

- El Señor Jesús está conmigo todo los días hasta el fin del mundo.
(de Mateo 28: 20)
- Dice Jesús: He conquistado al mundo. En Él también yo he conquistado.
(de Juan 16:33)
- El Señor Jesucristo dice que Su gracia es suficiente para que yo pueda vencer.
(de 2 Cor 12:9)
- Aunque caigan mil a mi lado-ningún mal vendrá sobre mi.
(Sal. 91:7)
- Todo lo puedo en Aquel que me fortalece.
(Fil. 4:13)

FRUSTRACIÓN con la tentación:

- Voy a Jesús con esta frustración y Él me da descanso. Su yugo es suave y Su carga ligera.
(de Mateo. 11:28-30)
- Yo creo en Jesús; Él satisface mi sed.
(de Juan 6:35)

LA ORACIÓN PROPIA PARA PERDONAR DE CORAZÓN

4) *Expresar esta misericordia de Dios a una y después a otra persona o situación:*

Padre, envuelve a esta persona (o situación) con la luz de Tu presencia y de Tu amor. Te lo agradezco, Padre, por tu infinita misericordia.

[Entonces visualiza la persona con la luz de Cristo y dile:] **Te perdono por haber hecho [menciona la ofensa o la falta] por Jesucristo nuestro Señor. Doy gracias porque has sido perdonado(a) por Jesús. Amén. Te bendigo con [menciona lo que tu piensas que esta persona o situación necesite para ser mejor], en el nombre de Jesucristo nuestro Señor. Doy gracias porque has sido bendecido(a) ahora por el Señor, Amén.**

5) *Visualizar a Cristo tocándoles a uds. dos:*

[Visualiza a la persona tal como te la imaginas sin el defecto en cuestión y ora:] **Padre Santo, esta es... [nombre de la persona o de la situación], tal como la imagino después de haber sido perdonada y bendecida por Jesús. Ahora envía Tu Espíritu Santo por medio de mí y haz de...[el nombre de la persona] una nueva creación Tuya, llena de Tu alegría y de Tu paz.**

Cura en mí también toda herida causada por la ofensa o irritación. Te doy gracias porque sé, por mi Fe, que estás llevando a cabo ésta victoria por medio de Jesucristo, Tu Hijo y nuestro Señor. [Toma un tiempo para darte cuenta de que todo esto está pasando por medio del poder de la cruz de Jesucristo].

6) *Expresar más amor hacia la persona o situación:*

Padre, muéstrame ahora lo que Tú quieres que yo haga **para expresar en otras maneras Tu amor para esta persona o situación por medio de algún servicio o palabras incluyendo palabras de corrección con una actitud de amor.**

7) *Gratitud después de la oración hecha:*

Sigue dando gracias al Padre hasta notar o, el mínimo, hasta tener una convicción de cambios en tí mismo y en la otra persona. (Si sucede una nueva ofensa o irritación, repite toda ésta oración)

ORACIÓN DE ARREPENTIMIENTO **CAMBIO DE CORAZÓN**

Preparación para el arrepentimiento:

Pide: Ven Espíritu Santo, ven, por medio de la poderosa intercesión del Inmaculado Corazón de María, Tu querida esposa.

[o una oración de pagina 2]

Sea consciente de amor de Dios [pagina 4]. Después:

1) Padre, enséñame dónde he pecado.

Escríbelo en una hoja de papel.

2) Te pido, Padre, que me otorgues una profunda contrición por esos pecados. Muéstrame la maldad de los mismos: cómo me están apartando de Ti, ofendiendo a otros y hasta disminuyendo mi propia dignidad.

Toma tiempo para que el Espíritu Santo te ayude a sentir la contrición y el amor continuo del Padre – no condenación.

3) Padre, perdóname. Lávame de esos pecados con la preciosa sangre que Tu Hijo derramó por mí. Hazlo por medio de Tu Espíritu Santo. Amén.

Toma un poco de tiempo para comprender que todos esos pecados ya no existen porque están perdonados por los meritos de la muerte y resurrección de Jesucristo y que hay alegría en el cielo porque tu has confesado esos pecados, porque jamás los quieres repetir y porque deseas caminar más unido al Señor. Dale gracias a Dios por Su victoria en ti.

O lee Lucas 15:20-24 imaginándote en el lugar del hijo prodigo recibiendo el perdón y la alegría del padre en tu regreso. Dale gracias.

NOTAS SOBRE TENTACIONES

Es de gran ayuda el pedir al Espíritu Santo, al primera hora del día (tan pronto como nos levantamos), que nos brinde la fuerza necesaria para pelear y poder vencer las tentaciones malas como las mencionadas anteriormente (o en alguna otra forma práctica que el Señor nos brinde).

En ocasiones, sólo peleamos contra una tentación para encontrarnos con otra. Están en conexión, ej. Una tentación de un deseo desordenado llegará seguida por el pensamiento de duda de que desaparecerá, o de que saldremos victoriosos sin cometer un acto maligno (porque en el pasado hemos caído). Mientras nos damos cuenta de ésto, es necesario al mismo tiempo pelear con un segundo o tercer tipo de tentación, de la misma forma que con la primera. Recordando que Jesús fue tentado tres veces alrededor de la misma tentación.

Es bueno recordar que la tentación puede ser un medio para ser más fuerte en tu dependencia del Señor (Santiago 1:2-4,1) y para obtener más completamente Su victoria para desarrollar una virtud. Una tentación, no es un pecado a menos que, a pesar de darse cuenta de ella, no se le resista.

El pánico y el llanto con temor, al tratar de obtener la ayuda del Señor, resulta contraproducente. El Señor está presente para ayudarnos a resistir tentaciones sólo si nosotros cooperamos rechazando el mal en Su nombre.

Las tentaciones son importantes para nuestro crecimiento. Son puntos importantes a lo largo de la vida con el Señor. El momento de la tentación o la prueba se nos presenta para darnos el poder (o la oportunidad) de escogerlo a El y Sus caminos del bien. Por medio de ellos podemos crecer más fuertes en el Señor. Aunque nuestra decisión sea El y Sus caminos del bien o no, él permite otra tentación/prueba y nos da una segunda oportunidad de escogerlo a El y Sus caminos. Las tentaciones pueden salir de una variedad de situaciones: ej. La muerte de un ser querido. (¿Creeremos en su amor y aceptaremos su consuelo y su paz?); Tentaciones sexuales. (¿Creeremos y seguiremos Sus caminos o los nuestros?); Un cierto sentido de imposibilidad (¿Creeremos que El nos enseñará el camino a su victoria?), etc. En otras palabras, con la tentación el Señor nos pregunta “¿Qué, o a quién, vas a escoger?” “¿Quieres seguirme o no?”

Cuando una tentación se presenta, el maligno trata de convencernos de que hemos pecado, sólo porque tenemos el mal pensamiento o mal deseo, o porque en el pasado hemos caído en la tentación cuando ésta llegó. A veces tenemos una tentación pero no estamos conscientes de ella. Cuando estamos conscientes y resistimos la tentación, el mal trata de convencernos de que ya hemos pecado porque tuvimos estos pensamientos o deseos. Estas son formas que Satanás utiliza para convencernos de que *no debemos resistir* a las tentaciones *sino caer* en la tentación por pensamiento, palabra y/o acción.

COMO ACTUAR EN LAS TENTACIONES

Ora para recibir la fuerza del Espíritu Santo para vencer tentaciones antes de que una tentación llegue. Pero en el momento de la tentación, utiliza este poder del Espíritu Santo y lucha contra la tentación como Cristo nos enseñó en Mt. 4. Los pasos de Jesús fueron:

1) Durante los primeros pasos parece tan importante el no molestarte o estar sorprendido cuando existe alguna tentación. Tendemos a sentir pánico y decir ¡OH no, por favor, no otra vez!” o a preguntarnos “¿Cuándo se alejará? O Ayúdame Señor” Al contrario, sería más adecuado y valiente decir: “**OH, tú aquí otra vez. ¡Qué importa!**” o “Oh, tu aquí otra vez. ¡No hay problema!”

2) Es importante renunciar la tentación en el nombre de Jesús, y decir, por ejemplo: “... (nombrar la tentación, como por ejemplo: Duda, Soberbia, Desorden Sexual, Coraje, Gula...)

Renuncio a tí y a tus malas influencias sobre mí en el nombre de Cristo Jesús. ¡Vete en el nombre de Jesús de Nazaret!” 1 Pedro 5:8-9

3) Jesús, cada vez que se le presentaba alguna tentación, usaba un pasaje de la Biblia para contra atacar el mal. Después de haber renunciado al poder del mal, es adecuado aplicar un versículo de la Biblia que contra ataque a la tentación o al mal pensamiento. Es bueno escoger éste pasaje de la Biblia antes del momento de la tentación. Un par de pasajes para una tentación desordenada pueden ser: “Está escrito “El Señor es mi pastor nada me falta,” Salmo 23:1. En otras palabras, “el Señor es todo para mí y no necesito, ni quiero caer en la tentación”.

O “Mi alma proclama la grandeza del Señor y mi espíritu se llena de júbilo... pues El lo ha hecho todo por mí.” San Lucas 1:46, 49. En otras palabras, “no quiero ni la tentación ni el mal, porque El Señor me llena”. (En las hojas anexas hay más pasajes de la Biblia. Utiliza uno de estos u otro, que tú sabes, puedes aplicar más en contra de tu tentación.)

4) En ocasiones también es bueno, después de usar los pasajes Bíblicos, que tengas un tipo de acción interna planeada que puedas realizar, tal como: rezar por el prójimo, o una acción externa cómo: salir a caminar, ayudar a los necesitados, leer la Sagrada Escritura, escribir una carta al Señor describiendo lo que está pasando en tu interior y Su contestación a tu situación, perdonar la ofensa o el ofensor....

4) Padre, muéstrame lo que quieres que yo haga para reparar mi comportamiento pecador, o sea, para ser partícipe de lo que Tú estás haciendo para restaurar lo que yo he destruido.

Haz lo que Él parece indicar: una oración, un acto de penitencia, una buena acción, la reconciliación con alguien...

5) Padre, tengo un profundo deseo de vivir de una manera nueva, no como en el pasado. Muéstrame de una manera especial lo que esperas de mí y otórgame el poder para que yo lo haga.

Espera en el silencio para ver si puedes discernir lo que Él quiere que hagas, por ejemplo, que perdones a la gente tan pronto te irrita o te ofende; que rechaces las tentaciones sexuales en cuanto éstas se manifiesten y que las reemplaces con pensamientos de Dios. Si tú no sientes nada especial en cuanto a qué hacer para cambiar, busca un consejo de otros buenos cristianos y del sacerdote en el Sacramento de Reconciliación. También toma un poco de tiempo, permaneciendo en el silencio, para sentir la presencia del Señor que te está dando el poder para que hagas lo que Él espera de ti.

Nota: Cada 2-3meses, es bueno ir al Sacramento de Reconciliación, de Confesión o de Penitencia para recibir la gracia necesaria para seguir arrepintiéndose de esa manera. Es bueno confesar tus pecados y el nuevo camino que piensas el Señor quiere que hagas. Si cometes un pecado mortal, reconociendo que es un pecado grave y lo haces con todo el consentimiento, es importante que vayas a este Sacramento lo más pronto posible para reconciliarte con El Señor y también con Su Iglesia.

EL PROCESO PARA VIVIR UNA CONTINUA, NUEVA VIDA

MUERO A MI PECADO/ DEBILIDAD (El pecado se convierte en una <u>Debilidad</u> después de arrepentirme.)	CAUSA DE LA DEBILIDAD (Miedo, Culpabilidad, Falta de Respeto a Mi Mismo, Enojo)	QUE HARÉ DIFERENTE? (¿Qué gracia de Dios necesito pedir?)	PASAJE DE LA BIBLIA (Para apoyar el cambio en momentos de tentación.)
1. Ej. Enojo con mi hijo que no quiere participar en la Iglesia.	Enojo y miedo que él va a perder su alma.	Voy a tomar tiempo diario para perdonarlo y bendecirlo con a habilidad de orar más.	“Ten fe en el Señor Jesús y te salvarás tu y tu familia.” Hechos 16:31
2.			
3.			
4.			
5.			

De los pecados de arriba, Padre, muéstrame una área en la que he caído en el pasado y de que me he arrepentido, pero dónde hay ahora una debilidad en mí que me lleva al pecado.

Detente un momento y escoge una debilidad que te viene a la mente para usar en la siguiente oración.

ORACIÓN PARA VIVIR UNA CONTINUA, NUEVA VIDA

NOTE: Es mejor usar esta oración por la mañana y por la tarde diariamente concentrando en una área de debilidad por una o más semanas antes de usarla para otra debilidad. También es bueno incluir esto en la Misa.

- 1) **Ven Espíritu Santo por la poderosa intercesión del Inmaculado Corazón de María, Su querida esposa.** (o pagina 2 más oraciones)
- 2) **Entra en el amor de Dios:** En el silencio de tu corazón, teniendo en la mano tu imagen sagrada favorita, como por ejemplo un crucifijo, y contemplándola para sentir el amor de Dios por tí, lee la oración de Jeremías 31.3: **"Te he amado con un amor eterno y por eso soy constante en mi afecto para tí"** Detente aquí un momento para que la frase resuene en tí.
- 3) **Padre, Te doy gracias por Jesús que ha pagado el precio para redimir todos mis pecados y todas mis debilidades, muriendo por mí en la cruz. Te pido que tomes... menciona aquí la área de debilidad. Inclúyela en Tu muerte para quitar el poder de volver a ocurrir en mi vida.** Detente un momento para observar que Jesús está destruyendo aquel poder sobre tí y ora: **Te doy gracias, Jesús, por haber desarraigado de mí, con Tu muerte, esa debilidad.**
- 4) **Padre, tengo tanto deseo de hacer el camino nuevo que Tú estas enseñándome que yo tome para alejarme de mis tendencias a pecar y para que yo viva en Ti y Tú en mi de una manera más profunda. Pero no lo puedo hacer por mi mismo. Dame Tu Espíritu Santo, que me otorgará la vida de tu resurrección, para que yo pueda tomar ese camino nuevo.** Toma tiempo para recibir en el silencio de tu corazón al Espíritu Santo, al que puedes imaginar como una luz que va llenando un cuarto oscuro. Convencido/a de este nuevo poder que estás adquiriendo, ora: **Muchas gracias, Padre Santo. Estás realizando tantas maravillas en mí.**
- 5) **Durante el día reza frecuentemente esta breve oración u otra parecida de tu propia creación: Padre, muchas gracias por haber hecho de mí una persona nueva por medio de Tu presencia, amorosa y redentora, en mí. O mejor, Padre, gracias por hacerme Tu nueva creación en Cristo Jesús. Amen.**