



**REZAMOS EN CASA**  
2 de abril 2020

(Preparamos nuestro rincón , despejamos la mesa, ponemos una velita o imagen de Jesús)

- ★ Comenzamos con un minuto respiración tranquila. Si nos ayuda, cerramos los ojos.
- ★ Nos ponemos en la presencia del Señor: *En el nombre del Padre que nos cuida, del Hijo a quien queremos seguir y del Espíritu Santo que nos da su aliento y su fuerza*” . (Pausa)
- ★ Escuchamos tranquilamente esta canción que se nos regala. [Un canto a la Vida](#). (Clicar sobre el título).
- ★ Cuántas cosas vamos acumulando: memorias, historias, objetos, actitudes... Como ocurre con los objetos de los que hay que hacer limpieza para no quedar sepultados por ellos. Así pasa con actitudes o comeduras de tarro que no conducen a ningún sitio: enfados, rencores duraderos, heridas, miedos a los juicios que nos hacen, el orgullo que nos impide pedir ayuda, la murmuración que solo hace daño, el egocentrismo que me hace creerme el centro del mundo, la ingratitud...
- ★ ¿Qué es lo que más me estorba en estos momentos? ¡Patada a eso de lo que quiero desprenderme! ¡Qué se vaya al garete! ¡Lo tiro por la ventana! Si me ayuda hago el siguiente ejercicio de imaginación: cierro los ojos, cojo esta actitud con las manos, abro la ventana y la suelto tranquilamente. (Pausa)
- ★ ¡Qué la alegría del Señor sea nuestra fuerza en el día de hoy! ¡ Buen día!

Nota: Si se hace en familia, el mayor vaya dirigiendo pausadamente la oración leyendo los sencillos pasos .

Recordamos que ofrecemos este contacto: [rezamosencasa@vedrunasevillasj.es](mailto:rezamosencasa@vedrunasevillasj.es)  
por si alguien quiere expresar, comentar...