

ALGUNOS CONSEJOS PARA ORAR

1. Dedicar un tiempo concreto, fijo
2. Elige un lugar silencioso, recogido. A ser posible ante un crucifijo, una estampa, ante el Sagrario...
3. Comienza con la señal de la cruz bien hecha: consagra al Padre tus pensamientos, al tocar la frente; consagra a Cristo tu corazón, al tocar el pecho; consagra al Espíritu Santo tus acciones, tu voluntad, al tocar tus hombros
4. Dedicar un rato a invocar al Espíritu Santo, para que te ilumine en la oración. Habla con Él, cuéntale un problema que te preocupe y necesitas su luz
5. Lee un trozo del Evangelio u otro texto bíblico. Intenta leerlo como si Jesús se dirigiera a ti. Habla con Él, pídele que te abra los ojos y el corazón para vivir lo que te propone
6. Reza a Dios Padre. Ponte en sus manos. Preséntale tus necesidades, expresa tu confianza. Termina con un Padrenuestro.
7. Toma algún propósito para realizar, algo concreto para llevar a cabo

8. Termina con un momento de oración con la Virgen.
Pide su ayuda, su consuelo, su auxilio. Rweza un
Ave María

SECUENCIA DE PENTECOSTÉS

Ven, Espíritu divino,
manda tu luz desde el cielo.
Padre amoroso del pobre,
don, en tus dones espléndido,
luz que penetra las almas,
fuente del mayor consuelo,
ben, dulce huésped del alma,
descanso de nuestro esfuerzo,
tregua en el duro trabajo,
brisa en las horas de fuego,
gozo que enjuga las lágrimas
y reconforta en los duelos.
Entra hasta el fondo del alma,
divina luz, y enriquécenos.
Mira el vacío del hombre,
si tú le faltas por dentro;
mira el poder del pecado,
cuando no envías tu aliento.
Riega la tierra en sequía,
sana el corazón enfermo,
lava las manchas, infunde
calor de vida en el hielo,
doma el espíritu indómito,
guía al que tuerce el sendero.
Reparte tus siete dones,

GRUPO ORACIÓN SANTA MARTA

según la fe de tus siervos;
por tu bondad y tu gracia,
dale al esfuerzo su mérito;
salva al que busca salvarse
y danos tu gozo eterno.