



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Técnicas de Oración

Ficha 10. Orar frente
a una imagen



Objetivo

Que el joven logre despertar sus sentidos, se vaya ejercitando poco a poco en la oración y genere interés en él para seguir fortaleciendo, mediante la contemplación de una imagen cristiana su espiritualidad.

Instrumentos para orar

Crucifijo, imagen de la virgen (puede ser alguna advocación Maria) o de algún santo católico, cuaderno, un cirio, pluma o lápiz.

Ven y quédate conmigo Señor

Me dispongo en un lugar tranquilo y digo la siguiente oración: Puestos en oración ante ti, Señor, imploramos tu clemencia y te pedimos que nuestras palabras concuerden siempre con los sentimientos de nuestro corazón. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén.

Me pongo en tus manos

Instrucciones:

1. Me dispongo en un lugar que me ayude a estar en recogimiento y silencio.
2. Coloco en un lugar (si es un cuadro puede ir colgado) frente a ti la imagen que elegiste.
3. Enciende el cirio frente a la imagen elegida
4. Observa la imagen fijamente durante 1 minutos, posteriormente cierra tus ojos y ayúdate de la siguiente canción para meditar de manera más profunda este momento
Link de canción: <https://www.youtube.com/watch?v=MC0dvefzqtM>
5. Al finalizar la canción, abre tus ojos lentamente y comienza a escribir en tu cuaderno (a manera de diario) cómo te sentiste, por qué elegiste esa imagen, qué genera en ti (sentimientos, emociones) y cuando termines de escribir, lee lo que escribiste y por momentos mira hacia la imagen que elegiste para este momento de oración

Habla Señor que tu siervo escucha

Orar frente a una imagen nos ayuda siempre a mantener nuestros sentidos atentos y fortalecer nuestra relación con Dios, con Jesús, con el Espíritu Santo y con los Santos. Es importante que no olvides la permanencia en este ejercicio de la oración y que Dios siempre está presente en medio de nosotros.

Gracias Señor por tu presencia en mi vida

Para cerrar este momento de oración, coloca tus manos sobre tus rodillas, cierra los ojos y trae a tu mente a tus amigos, familia, lo que te preocupa y ponlo en las manos de Dios. Posteriormente comienza por agradecer el don de la vida, por tener salud, por tu familia, en fin por lo que tu quieras dar gracias y para terminar reza un Padre Nuestro y un Ave María.