



Arquidiócesis
de Tlalnepantla
Tierra de en medio

Técnicas de Oración

Ficha 12. Oración de
agradecimiento



Objetivo

Que el joven descubra a través de la oración el momento perfecto para agradecer a Dios por todo lo que tiene.

Instrumentos para orar

Cuaderno y lápiz

Ven y quédate conmigo Señor

Dios todopoderoso y eterno, luz resplandeciente y día sin ocaso, te pedimos que nos visites con el esplendor de tu luz y disipes así las tinieblas de nuestros pecados. Por Jesucristo Nuestro Señor. Amén.

Me pongo en tus manos

Iniciemos con nuestra oración, para ello busca un lugar que te ayude a poder entrar en diálogo con Dios, puede ser en tu casa, en tu cuarto, algún espacio favorito, acudir a alguna Iglesia e incluso durante la Hora Santa.

Comienza a escribir en tu libreta las siguientes palabras : “Señor, yo te doy gracias por...”, seguido de esa frase comienza a escribir de qué le das gracias a Dios, siéntete libre en escribir lo que viene primero a tu mente.

Cuanto estes por terminar, al final escribe alguna frase o pensamiento en el que resumas cómo cierras ese momento de oración y agradecimiento.

Habla Señor que tu siervo escucha

La gratitud es una acción que nos habla de humildad, agradecer nos ayuda a poder descubrir en nuestra persona la capacidad de amar y servir, de entender, de ser empático y de ayudar a otros. Este ejercicio es sumamente importante ya que a través de la escritura podemos descubrirnos mucho más auténticos y podemos expresarnos de mejor manera.

Comparte con tus amigos y familia este método de oración y procura hacerlo de manera periódica, ya sea al levantarte, durante tu jornada o antes de dormir.

Gracias Señor por tu presencia en mi vida

Para concluir con este momento de oración te invito a escuchar la siguiente canción : <https://www.youtube.com/watch?v=5MwVGqiuFj4>