

+ DESAFÍOS DE FE +

Desafío espiritual: 10 Días

<p>1º Día: Oración Silenciosa</p>	<p>En un lugar apartado y silencioso busca hacer oración, es decir, hablar con Dios. Intenta buscar una posición que ayude (sentarse quieto y erguido, por ejemplo).</p> <p>Te invitamos a repetir en tu interior la siguiente frase: "Oh señor Jesús hijo de David, ten misericordia de mí que soy un pecador" durante 15 minutos. Al principio puede que te cueste acostumbrarte, pero persevera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - https://tengoseddeti.org/apuntes-del-camino/la-oracion-del-corazon-orar-sin-interrupcion-2/ - https://es.catholic.net/op/articulos/19986/cat/677/la-oracion-algo-indispensable.html
<p>2º Día: Santo Rosario</p>	<p>La compañía de Santa María siempre nos viene bien. Rézalo en un lugar silencioso. Si no sabes cómo, aquí te dejamos un link donde sale explicado:</p>	http://pastoral.uc.cl/wp-content/recursos/publicaciones/Guia-para-rezar-el-Santo-Rosario_2.pdf
<p>3º Día: Ayuno</p>	<p>Ayuna una comida a tu elección. No comas nada sólido, ni tampoco sopas. Puedes tomar té, café o agua.</p> <p>Los enfermos, ancianos, niños y todos los que no pueden ayunar por motivos de salud y otros, pueden repetir el desafío del día anterior.</p> <p>Es importante entender el significado de la práctica del ayuno. Para esto, te compartimos los siguientes links:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - https://www.cursocatolico.com/la-vida-del-cristiano/el-ayuno/ - http://es.catholic.net/op/articulos/56038/cat/1075/que-es-el-ayuno-6-sencillos-elementos-para-practicarlo-.html
<p>4º Día: Coronilla de la Misericordia</p>	<p>La Coronilla es un conjunto de oraciones utilizadas como parte de la devoción a la Divina Misericordia y que fue dictada por el mismo Jesús en 1935</p>	https://www.ladivinamisericordia.org/QD/coronilla.php

	a Sor Faustina Kowalska. Aquí puedes aprender a rezarla:	
5º Día: Oración Silenciosa	Igual al 1º Día.	
6º Día: Ayuno	Igual al 2º Día.	
7º Día: Santo Rosario	Igual al 3º Día.	
8º Día: Coronilla de la Misericordia	Igual al 4º Día.	
9º Día: Oración silenciosa	Igual al 1º Día.	
10º Día: Ayuno y Rosario	Para finalizar te dejamos dos desafíos. ¡2º y 3º Día juntos!	
Desafío opcional:	Mira esta película de San Francisco de Asís en el siguiente link:	https://www.youtube.com/watch?v=LfKZVM2p1w4&t=1758s