

+ DESAFÍOS DE FE +

Desafío espiritual: 15 días

<p>1° 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 2º Día.</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.cursocatico.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>2° 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>	<p>http://pastoral.uc.cl/wp-content/recursos/publicaciones/Guia-para-rezar-el-Santo-Rosario_2.pdf</p>
<p>3° 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://es.catholic.net/op/articulos/19986/cat/677/la-oracion-algo-indispensable.html - https://tengoseddeti.org/apuntes-del-camino/la-oracion-del-corazon-orar-sin-interrupcion-2
<p>4° 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 a Sor Faustina Kowalska. Aquí puedes aprender a rezarla:</p>	<p>https://www.ladivinamisericordia.org/QD/coronilla.php</p>
<p>5° Día: Oración matutina</p>	<p>Madrugando, levántate más temprano de lo usual y haz la oración de la mañana. Si ya sueles levantarte temprano, hazlo esta vez</p>	<p>https://www.aciprensa.com/recursos/oracion-de-la-manana-657</p>

	15 minutos antes para rezarla. Aquí te dejamos el link para que la reces.	
6° Día: Ayuno	Igual al 1º Día.	
7° Día: Santo Rosario	Igual al 2º Día.	
8° Día: Oración Silenciosa	Igual al 3º Día.	
9° Día: Coronilla de la Misericordia	Igual al 4º Día.	
10° Día: Oración Matutina	Igual al 5º Día.	
11° Día: Ayuno	Igual al 1º y 6 Día.	
12° Día: Santo Rosario	Igual al 2º y 7º Día.	
13° Día: Oración silenciosa	Igual al 3º y 8º Día.	
14° Día: Coronilla de la misericordia	Igual al 4º y 9º Día.	
15° Día: Oración Matutina y Ayuno	Día de desafío doble para terminar los 15 días. ¡3º y 1º Día juntos!	
Desafío opcional:	Mira esta película sobre San Pio de Pietrelcina en el siguiente link:	https://www.youtube.com/watch?v=rOQCq87ZhA8