

# + DESAFÍOS DE FE +

Desafío espiritual: 7 Días:		
1° Día: Oración del Corazón	<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"> <li>- <a href="https://tengoseddeti.org/apuntes-del-camino/la-oracion-del-corazon-orar-sin-interrupcion-2/">https://tengoseddeti.org/apuntes-del-camino/la-oracion-del-corazon-orar-sin-interrupcion-2/</a></li> <li>- <a href="https://es.catholic.net/op/articulos/19986/cat/677/la-oracion-algo-indispensable.html">https://es.catholic.net/op/articulos/19986/cat/677/la-oracion-algo-indispensable.html</a></li> </ul>
2° Día: Santo Rosario	<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><a href="http://pastoral.uc.cl/wp-content/recursos/publicaciones/Guia-para-rezar-el-Santo-Rosario_2.pdf">http://pastoral.uc.cl/wp-content/recursos/publicaciones/Guia-para-rezar-el-Santo-Rosario_2.pdf</a></p>
3° Día: Ayuno	<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"> <li>- <a href="https://www.cursocatico.com/la-vida-del-cristiano/el-ayuno/">https://www.cursocatico.com/la-vida-del-cristiano/el-ayuno/</a></li> <li>- <a href="http://es.catholic.net/op/articulos/56038/cat/1075/que-es-el-ayuno-6-sencillos-elementos-para-practicarlo-.html">http://es.catholic.net/op/articulos/56038/cat/1075/que-es-el-ayuno-6-sencillos-elementos-para-practicarlo-.html</a></li> </ul>
4° Día: Oración del corazón	Igual al 1º Día.	
5° Día: Santo Rosario	Igual al 2º Día.	
6° Día: Ayuno	Igual al 3º Día.	

<p>7° Día: Misa y Oración silenciosa.</p>	<p>Asiste a Misa. Si no puedes hacerlo presencialmente, hazlo online.</p> <p>Además, antes de finalizar el día, dedícale 15 minutos a orar en silencio como te enseñamos en el 1º Día.</p>	<p>En el Canal de Facebook y YouTube de la Diócesis de Villarrica se transmite la Misa de lunes a viernes a las 8 a.m. y el domingo a las 12:00 horas.</p> <p><a href="https://www.facebook.com/diocesisvillarrica/">https://www.facebook.com/diocesisvillarrica/</a> <a href="https://www.youtube.com/diocesisdevillarrica">https://www.youtube.com/diocesisdevillarrica</a></p>
<p>Desafío opcional</p>	<p>Mira esta película sobre San Patricio en el siguiente link:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KC3aYraE6ko&amp;t=4095s">https://www.youtube.com/watch?v=KC3aYraE6ko&amp;t=4095s</a></p>