



Oración de Liberación

La siguiente oración es una manera de orar e invitar a Dios a guiarnos y enseñarnos como soltar aquello que se ha convertido en una carga. Muchas veces cargamos cosas que no son nuestra responsabilidad o nos preocupamos por situaciones que deberíamos confiar a Dios en la oración. Pedir al Espíritu Santo que nos muestre qué debemos soltar —o soltar por ahora— nos libera para recibir lo que Dios tiene para nosotros en este momento.

Palmas hacia abajo

- Coloca las palmas de tus manos hacia abajo, mirando al suelo.
- Ora: *Espíritu Santo, ven y muéstrame qué necesito soltar —o soltar por ahora— para hacer espacio a lo que Tú tienes para mí.*
- Guarda silencio. Muchas veces lo primero que viene a la mente es el movimiento del Espíritu Santo. Presta atención:
 - El Espíritu Santo consuela y corrige, pero nunca avergüenza.
 - El Espíritu Santo puede sorprendernos, pero nunca se contradice con la Sagrada Escritura ni con la Enseñanza de la Iglesia.
- Imagina que sueltas aquello que Dios te ha invitado a soltar. A veces ayuda imaginar que lo colocas en las manos de Jesús o a los pies de la cruz, confiando en que Él cuidará de esa persona o situación.
- Cuando hayas tomado el tiempo suficiente para soltar, gira tus palmas hacia arriba para recibir.

Palmas hacia arriba

- Gira las palmas de tus manos hacia el cielo.
- Al soltar las cargas/responsabilidades, abrimos espacio para aquello que Dios quiere darnos.
- Ora: *Espíritu Santo, ven y muéstrame qué quieres darme.*
- Guarda silencio. Nuevamente, lo primero que venga a tu mente puede ser un don que Dios desea regalarte, como la paz.
- Da gracias a Dios por su fidelidad al cuidarnos y por los dones recibidos.

“Depositen en Él todas sus preocupaciones, porque Él cuida de ustedes.” —1 Pedro 5,7

“Por eso les digo: no se preocupen por su vida, qué comerán o qué beberán, ni por su cuerpo, con qué se vestirán. ¿No vale más la vida que el alimento, y el cuerpo más que la ropa? Miren las aves del cielo: no siembran ni cosechan ni almacenan en graneros, y sin embargo, su Padre celestial las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que ellas?”

—Mateo 6,25-26

“Así que no se preocupen por el mañana, porque el mañana traerá sus propias preocupaciones. A cada día le basta con su propio afán.” —Mateo 6,34