

VIAJE AL CORAZON

ORACION CENTRANTE

PARA NIÑOS

ESCRITO POR FRANK X. JELENEK
TRADUCIDO POR FERNANDO RIVAS
REVISADO POR ILSE REISSNER

NOMBRE: _____

EDAD: _____

SI QUIERES PUEDES DIBUJARTE A TI MISMO O
PONER TU FOTOGRAFIA.

Estamos listos para emprender el viaje
al centro de nosotros mismos.

¿A dónde vamos?

¿Está lejos?”

¡Aquí!

Es aquí mismo.

En la parte más profunda
de tu corazón.

En cada corazón está el reino de Dios.

Tu alma es la casa de Dios dentro de ti:

un lugar santo para orar todos y cada uno de los días.

Y a pesar que no puedas ver tu alma,

tú sabes que esta ahí, así como el aire.

Así que cuando cierras tus ojos y abres
tu corazón, no necesitas ir muy lejos.
Tu alma eres tú.

¡Sí! Lo que soy es un niño de Dios.
Estoy hecho a imagen de Dios y soy como Jesús
también, y una parte de mí está llena con el
Espíritu Santo. ¡Es verdad!

¿Por qué quisieras ir ahí, a la
parte mas interna de tu corazón? Porque

este viaje es un momento especial cuando Dios
ora dentro de ti, en ese lugar secreto, en el alma
donde Jesús vive y ama.

“Así que, ahora, ¿Cómo llego a ese lugar
en mi corazón? ¿Es un viaje largo?
¿Cuándo podemos empezar?”

No, no te tomará mucho – realmente sólo te tomará
unos cuantos minutos.

Pero primero, necesitarás una palabra especial,
secreta y sagrada. Una palabra santa que es la llave.
Una forma secreta para tocar, una llave sagrada para
abrir el centro de tu corazón.

Puedes escoger tu propia palabra – será un secreto entre Dios y tú.

Aquí tienes algunas palabras especiales para escoger y de donde elegir:

PAZ

FE

PADRE

MADRE

AMEN

JESUS

CIELO

QUIETUD

AMOR

SEÑOR

Puedes encontrar otra palabra en tu Biblia.
Pero recuerda, mantenla segura y secreta en
tu corazón y mente, aún cuando la puedas
cambiar de vez en cuando. Tu llave siempre
funcionará, abrirá cada cerradura y puerta
cuando sea pronunciada desde el corazón.
Sabemos que esto es seguro.

¿Ya tienes tu palabra?

De acuerdo, ahora repite tu palabra secreta como un susurro en el corazón. ¡Que sólo la escuche Dios!

Luego, déjame decirte los pasos a seguir en este pequeño viaje a tu interior. Los pasos son los mismos para todos. Oremos, descansemos internamente con Dios Padre y el Hijo.

En cada manera especial, silenciosamente decimos,
“Bienvenido, Espíritu Santo, reza con nosotros y
dentro de nosotros hoy”.

Paso 1

Escoge tu palabra secreta y sagrada.

Paso 2

Ubica tu silla en círculo si hay alguien más que se te
une para orar. Si estás rezando solo, está bien.

Los padres o adultos pueden encender una vela,
sólo durante el tiempo que estén presentes.

Paso 3

Aquíetate. Permanece callado. Ojos cerrados.

Puerta cerrada. Pies en el suelo.

Labios sellados. Espalda recta en la silla.

Paso 4

Silenciosamente pronuncia tu palabra secreta en tu corazón.

Quédate quieto.

Siéntate y espera.

Dios está dentro de ti en el silencio. Aquíétate.

Paso 5

Cuando te encuentres a ti mismo pensando en otra cosa, está bien. Sólo di tu palabra secreta de nuevo, en silencio y lentamente en tu corazón.

Luego... Deja que esos pensamientos salgan fuera de tu cabeza.

Paso 6

Seis minutos de silencio. El viaje al centro de ti mismo con Dios. En este momento el viaje te llevará a ti.

Paso 7

Seis minutos después puedes abrir tus ojos, y decir en voz alta la oración del “Padre Nuestro”.

¿Te la sabes?

PADRE NUESTRO QUE ESTAS EN EL CIELO

SANTIFICADO SEA TU NOMBRE

VENGA A NOSOTROS TU REINO

HAGASE TU VOLUNTAD ASÍ EN LA TIERRA

COMO EN EL CIELO

DANOS HOY NUESTRO PAN DE CADA DIA

PERDONA NUESTRAS OFENSAS

ASÍ COMO NOSOTROS PERDONAMOS A LOS
QUE NOS OFENDEN
NO NOS DEJES CAER EN TENTACION
MÁS LIBRANOS DE TODO MAL
AMEN.

En tu corazón y alma Dios habla en silencio,

a donde las palabras no pueden ser encontradas, en voz alta.

Pero sabiendo y confiando que Dios te escuchará, aún cuando no pronuncies ninguna palabra. Su oído está justo al lado de tu corazón.

Puede que haya mucho ruido afuera.

Un perro ladrando, un pájaro cantando, una abeja zumbando, una rana croando.

¡Tus amigos pueden estornudar,
o toser, tener hipo, aún

hasta eructar!

Puedes oír camiones de bomberos,
sirenas de policía, aviones y
helicópteros, recreos,
risas, gritos y porras.

Hay además “ruidos” dentro de ti.

Los pensamientos de juguetes, programas de televisión, y películas. Juegos y deportes que jugar con los amigos y la familia.

Pastel de chocolate, sorbete, dulces,
y otras cosas buenas.

Está bien, todo está bien. No importa lo que oigas o a quien oigas o en quien pienses, dentro y fuera, sólo repite tu palabra suavemente, despacio, silenciosamente después de cada pensamiento. Será escuchada por Dios en tu corazón.

Deja que tus pensamientos salgan. Olvídate de todos ellos. Deja que fluyan directamente fuera de tu cabeza.

“¡Knock, knock, knock! ¡Palabra secreta y sagrada!
Aquí estoy, Dios. Quiero pasar tiempo Contigo.
Ven a orar dentro de mi corazón.”

Dios susurra en respuesta – en tu corazón –

¡TE AMO!

Cuándo puedes orar?

Cualquier día en que el sol se levante, brille,

y se oculte. Cuando las estrellas brillen y parpadeen,
y la luna brille.

Puedes rezar en primavera, verano, otoño,
e invierno, mientras las estaciones vengan y vayan .
Despierta, mi niño. Es hora de comenzar un nuevo
día.

Por favor lávate, vístete, come tu desayuno.

Luego, es tiempo de viajar hacia el centro. Seis
minutos de silencio. Sentado y en silencio, abriendo
tu corazón a Dios hoy.

.

Luego, cuando el día esté por terminar, antes de irte a la cama, reza un poco más, para que sean dos veces. Seis minutos más, antes de dormirte.

Descansa tu corazón y alma con Dios, tu amigo que te ama.

IDEAS PARA ILUSTRAR TU LIBRO

- 1- Utiliza toda tu imaginación, dibuja y colorea el libro.
- 2- Recorta de revistas y periódicos elementos que puedan ayudarte a ilustrar el texto.
- 3- Tómate fotografías haciendo lo que el libro dice. Imprímelas y pégalas.

