



- ① **CENTRANDO TU RESPIRO**
 - Busca una posición cómoda y cierra los ojos.
 - Lleva tu atención a tu respiro.
 - Comienza suavemente a alargar tus exhalaciones, buscando un ritmo en el que la salida del aire dure el doble que la entrada.
 - Recibe la sensación de descanso y liberación que trae cada exhalación.
 - Continúa respirando de esta manera hasta que te sientas presente contigo mismo y con Dios.

- ② **ACOGIENDO COMPASIÓN**
 - Nota suavemente lo qué esté vivo en ti en este momento, tanto lo agradable como lo desagradable.
 - Observa dónde viven estos sentimientos y estas sensaciones en tu cuerpo.
 - Ahora, invita a todas estas cosas a tu corazón.
 - Coloca las palmas de tus manos sobre tu corazón.
 - Tómate unos momentos en silencio acogiendo con compasión todo lo que hay dentro de ti — y todo lo que llevas en tu corazón.

- ③ **OFRECIENDO INTERCESIÓN**
 - Trae a tu mente a cualquier persona o situación que necesite una oración especial.
 - Sostenlos aquí, en la presencia de Dios.
 - Comienza a hablar con Dios sobre todo lo que estás cargando en este momento.
 - Habla como si estuvieras hablando con tu mejor amigo.
 - Habla con Dios hasta que sientas que no hay nada más que decir, sabiendo que este tipo de conversación puede sanar todo lo que está roto en el mundo.

- ④ **ENTRANDO EN SILENCIO RECEPTIVO**
 - Imagina a Cristo frente a ti. Contemplando el rostro de Cristo y respirando la santa presencia de Dios, di en silencio: **“Jesús”**.
 - Al exhalar, inclinando suavemente la cabeza, di en silencio: **“Confío en ti”**.
 - Repítelo lentamente, conectándolo con tu respiro.
 - Cuando estés listo, suelta la frase de oración y simplemente descansa en silencio.
 - Imagina que, así como tú sostuviste todos esos fragmentos de tu vida con ternura y cuidado, Cristo viene ahora a sostenerte a ti con un amor y un cuidado aún mayores.

