Segundo Amén

La Oración del Perdón

CÓMO REZAR ESTE AMÉN

- Horario: entre las 4 y las 7 de la mañana.
- Duración: unos 9 a 11 minutos, sin prisa.
- Reza en voz alta, despacio, frase por frase.
- Elige un lugar tranquilo, a solas, sin interrupciones.

ANTES DE EMPEZAR

Perdonar no es decir que lo que pasó estuvo bien, ni significa volver a convivir con quien te lastimó. Es liberar tu propio corazón.

Necesito perdonar a: _____

LA ORACIÓN

En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

Señor Jesús, Tú que en la cruz miraste a quienes Te herían
y dijiste: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen",
enséñame a perdonar como Tú perdonaste.

Hoy traje un nombre conmigo.
Elijo, ahora, entregar esta herida en Tus manos.

Perdono lo que esta persona me hizo.
Ya no voy a dejar que este dolor decida
mi ánimo, mi casa, mi paz.

Y, Señor, hoy también me perdono a mí mismo, a mí misma,
por lo que hice y nunca le conté a nadie,
por los errores que todavía me persiguen de noche.

Ya no soy solo aquello que hice.
Hoy elijo volver a empezar.

Quita de mí el peso que cargué durante años,
sin siquiera darme cuenta de su tamaño.
Llena ese espacio vacío con Tu paz.

Suelto. Perdono. Soy libre.

Amén.

DESPUÉS DE REZAR

Quédate unos instantes en silencio. Si todavía hay un nombre guardado en tu corazón, preséntalo a Dios, en voz alta o en silencio.

DECLARACIÓN DEL DÍA

"Hoy, suelto el peso que cargué durante años."

Mañana: Tercer Amén — La Oración por la Salud.

NO TE SALTES DÍAS. NO CAMBIES EL ORDEN. NO RECES MÁS DE UNA ORACIÓN POR DÍA.