7 AMENES DE LA MADRUGADA · DÍA 6 DE 7

Sexto Amén

La Oración de la Paz

CÓMO REZAR ESTE AMÉN

- Horario: entre las 4 y las 7 de la mañana.
- Duración: unos 8 a 10 minutos, buena parte en silencio.
- Este es el día más tranquilo de los siete. Sin ninguna prisa.
- Elige un lugar tranquilo, a solas, sin interrupciones.

Importante: si estás en tratamiento por ansiedad, insomnio o depresión, continúalo. Esta oración es descanso: no reemplaza tu tratamiento.

ANTES DE EMPEZAR

Cierra los ojos, si puedes. Respira hondo, sin prisa, tres veces. No necesitas resolver nada ahora, solo descansar.

LA ORACIÓN

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

Señor, calma las aguas dentro de mí.

Donde hay pensamientos de más, pon silencio.
Donde hay alerta, pon descanso.

Suelto, en Tus manos,
todo lo que no logro resolver hoy.

Esta noche, descanso.
Mañana, Tú cuidas.

Amén.

DESPUÉS DE REZAR

Quédate un instante más en silencio, solo respirando. Si un pensamiento insiste en volver, déjalo pasar: no luches contra él.

DECLARACIÓN DEL DÍA

“Hoy, puedo descansar.”

Mañana: Séptimo Amén — La Oración de la Alianza.

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