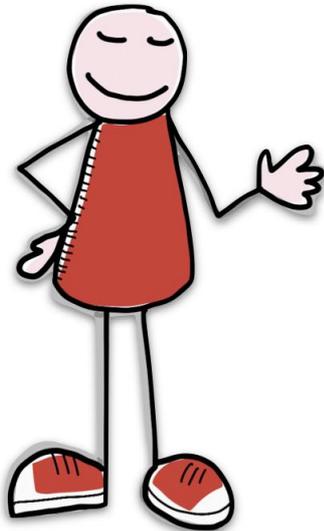




VAMOS A REPETIR UN MANTRA

¡LIBÉRAME,
SEÑOR JESÚS, DE CAER
EN EL DESÁNIMO!



¡LIBÉRAME!



RUTINA DE INTERIORIDAD: MANTRA 25 de marzo.

Os proponemos para hoy un mantra.

El mantra es una frase que repetimos mentalmente después de hacer unos ejercicios de relajación y respiración y que libera nuestra mente y nos ayuda a alcanzar un estado de paz y serenidad.

La frase de hoy del calendario de Cuaresma es: **¿De qué nos gustaría vernos hoy liberad@s?**

DESARROLLO:

Siéntate.

Relaja tus músculos. Da un repaso a todo tu cuerpo concienciando dónde tienes tensiones.

Haz tres respiraciones profundas y luego respira normalmente.

La frase que te proponemos es:

“Libérame, Señor Jesús, de caer en el desánimo”.

O según tus creencias puedes decir también: “Me libraré de caer en el desánimo”

Haremos la frase en dos partes.

Al inspirar diremos: Libérame, Señor Jesús,

Y al expirar: de caer en el desánimo.

O como hemos dicho:

- al inspirar: Me libraré
- Y al expirar: de caer en el desánimo.

Al entrar el aire en nuestros pulmones no sentiremos animados y al expulsarlo echaremos con él al desánimo.

Repite este mantra durante cinco minutos.

Te relajarás y animarás.

Recuerda que puedes repetirlo a lo largo del día las veces que quieras.

Colegio Sagrado Corazón Granada
