

*Vivir distraído o
distraída o conectado o
conectada a Mi Ser
Profundo*

**Un programa de
30 días para
principiantes**

TIEMPO DE CUARESMA



En estos días he estado leyendo “El Cristo Universal” de Richard Rohr (franciscano USA): *“Para Pablo, la salvación es un mensaje ontológico y cosmológico (que es sólido) y nunca moral o psicológico (que siempre es inestable)”*. En el Año de la Oración (“Oren sin cesar”) se nos está invitando a tomarnos en serio la centralidad de la oración personal y comunitaria.

La afirmación de Rohr, ofrece una visión profunda de la salvación según Pablo, que va más allá de lo moral o psicológico. Se centra en aspectos ontológicos y cosmológicos: el ser y el orden cósmico. Implica la restauración de la relación entre la humanidad y la divinidad, retornando al estado original de comunión con Dios. Asimismo, busca restablecer el orden universal, perturbado por el pecado, con un alcance cósmico. Esta visión contrasta con las perspectivas morales o psicológicas, que son más variables. Para Pablo, la salvación sería una realidad estable, arraigada en la estructura del ser y el cosmos. Esta concepción universal suscita preguntas sobre la integración de sus aspectos. En este contexto, **la oración ocuparía un lugar central**, como medio de comunión con la esencia divina y de alineación con el orden cósmico, facilitando así la salvación que trasciende lo individual. **La espiritualidad y la vida práctica girarían en torno a esta visión y práctica orante.**

Aquí les compartimos un **programa de 30 días para quienes quieren incorporar la oración personal y comunitaria, regularmente, en sus vidas**. Es un punto de partida para aquellos que buscan reducir las distracciones y conectar más profundamente con su ser interior (ontológico y cosmológico)

LO QUE ME DICE EL CAMINO

ALGO QUE
DESCUBRIR...



Pasos

En primer lugar, sitúate.
Toma conciencia de dónde estás hoy.
Reconoce la necesidad de dar pasos en tu vida interior.
¿Cuáles son los pasos que inicialmente quisieras dar?

Cansancios

En segundo lugar, respira conscientemente.
Reconoce aquello que mayor desgaste te produce, y aquella zona de tu cuerpo que más se siente cansada.
¿No crees que es tiempo de un ejercicio espiritual?

Huellas/legado

En tercer lugar, proyecta la mejor versión de ti.
Reconoce aquello que te gustaría legar, testimoniar y compartir con aquellos que más quieres.
¿Estás dispuesto/a a avanzar?





Algunas actitudes para vivir estos días

El camino de la Cuaresma es, principalmente, un *«tiempo de renovación espiritual»*.

Dentro de la espiritualidad salesiana se entiende como una gran oportunidad para seguir avanzando en el seguimiento de Cristo, un tiempo *“fundamental para nuestras prácticas de piedad”*, y el don especial de Gracia, que se nos ofrece en ellas.

Vivamos este tiempo con una apertura de mirada, de corazón y manos para ayudar.

Junto al recorrido que ponemos en tus manos hoy, te invitamos a escribir esa Buena Noticia que El Señor quiere compartirte y compartir a través de ti. Toma un cuaderno o libreta y ve dejando tus apuntes. Si alguno de ellos los quisieras compartir con nosotros, estaremos muy agradecidos:
pastoraljuvenil@salesianos.cl



Mis anotaciones

al iniciar el recorrido

A large, blank sheet of white paper with horizontal dashed lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the page.

En el camino

Queremos invitarte a vivir una experiencia profunda y significativa. Creemos que esta propuesta y espacio que ofrecemos, nos ayudará a alimentarnos, a nutrirnos y a saciar esa sed de espiritualidad, *agua viva* que El Señor nos ofrece.

En esta dinámica será fundamental entrar en el arte de la escucha personal y activa, para recoger y atender a lo que Dios me está diciendo...

Al comienzo sólo quisiéramos recordar y sugerir algunos puntos que nos pueden ayudar en este recorrido y ejercicio espiritual de 30 días:

Parte desde la realidad, de tu realidad, punto de arranque es el humus de lo cotidiano, con su opacidad y sus conflictos, y su brillo y su grandeza también; con sus amenazas y contradicciones, sus luces y sus sombras. Vamos a hacer experiencia con todo lo que somos, con nuestras alegrías, tristezas, miedos y esperanzas.

Esfuézate: Orar es gracia, pero requiere también nuestro esfuerzo, disciplina, trabajo para unificar las energías dispersas. Debemos aguardar y hacer vigilia ante la llegada y acción del Espíritu

Entra en el Misterio: interioridad es clave para el encuentro personal, para entablar un diálogo de amistad con quien sabemos nos ama. Reconocer y dejarnos alcanzar la fuerza del Espíritu; sólo así transforma la vida, afecta en el mundo de los criterios, opciones, preferencias, traslada a otro orden, el de la gracia, del Reino. Dejémosle actuar, dejémosle ser Dios con nosotros

Día 1

Introducción al Silencio Interior

- **Tema: La Importancia del Silencio Interior**

- **Sentido:** En un mundo lleno de ruido y distracciones, encontrar momentos de silencio interior es esencial para conectar con nuestro ser profundo. El silencio no es simplemente la ausencia de sonido externo, sino una profunda paz y quietud interna que nos permite escuchar nuestra voz interior y sentir nuestra conexión con algo más grande que nosotros mismos. Salmo 46:10 - **"Esten quietos, y conozcan que yo soy Dios..."**
- **Cómo Aplicarlo:** Dedica 5 minutos de tu día a sentarte en silencio. Encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar a solas contigo mismo. Cierra los ojos y respira profundamente. Observa tus pensamientos sin juzgarlos y deja que pasen, centrando tu atención en tu respiración. Este acto de estar presente te ayudará a comenzar a construir una base de silencio interior.

Reflexión del Día:

Al final de cada día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia con la práctica del día.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día.



Día 2

La Atención Plena

- **Tema: Practicar la atención plena**

- **Sentido:** La atención plena nos enseña a vivir en el momento presente, conscientes de nuestra experiencia pero sin juzgarla. Al estar plenamente presentes, podemos reducir el estrés y conectarnos más profundamente con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Mateo 6:34 - ***"Así que, no se afanen por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal."***
- **Cómo Aplicarlo:** Realiza una actividad cotidiana de manera consciente, como tomar una taza de té o caminar. Concéntrate en cada sensación y experiencia, notando los colores, sonidos, olores y sensaciones táctiles. Cuando tu mente divague, suavemente guíala de vuelta a la actividad y a tu experiencia del momento.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 3

Gratitud

- **Tema: Cultivar la gratitud**

- **Sentido:** La gratitud abre nuestros corazones y nos ayuda a reconocer todo lo bueno que hay en nuestras vidas, conectándonos con sentimientos de amor y abundancia. Practicar la gratitud nos permite ver más allá de nuestras preocupaciones y problemas, reconociendo la belleza y las bendiciones que nos rodean. 1 Tesalonicenses 5:18 - ***"Den gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con ustedes en Cristo Jesús."***
- **Cómo Aplicarlo:** Escribe tres cosas por las que estás agradecido hoy. Pueden ser pequeñas (como una buena taza de café) o grandes (como el amor de un amigo). Reflexiona sobre por qué estas cosas son importantes para ti y siente la gratitud llenar tu corazón.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 4

Escucha activa

- **Tema: Practicar la Escucha Activa**

- **Sentido:** Escuchar activamente no solo mejora nuestras relaciones con los demás, sino que también nos permite estar más conectados con nosotros mismos y con el mundo. La escucha activa implica prestar toda nuestra atención a lo que se está diciendo, sin planificar nuestra respuesta mientras el otro habla. Santiago 1:19 - **"Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse."**
- **Cómo Aplicarlo:** Hoy, cuando hables con alguien, concéntrate completamente en sus palabras. Observa su lenguaje corporal y tono de voz. Resiste la urgencia de interrumpir o planificar lo que dirás a continuación. Reflexiona sobre cómo cambia la interacción cuando escuchas de esta manera.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 5

La Naturaleza como Conexión

- **Tema: Conectar con la Naturaleza**

- **Sentido:** La naturaleza nos recuerda nuestro lugar en el universo y nos conecta con la creación. Pasar tiempo en la naturaleza puede ser una poderosa forma de meditación, ayudándonos a sentirnos enraizados y en paz. Romanos 1:20 - ***"Lo que es y que no podemos ver ha pasado a ser visible gracias a la creación del universo, y por sus obras captamos algo de su eternidad, de su poder y de su divinidad. De modo que no tienen disculpa"***
- **Cómo Aplicarlo:** Dedica tiempo a estar al aire libre en un entorno natural. Puede ser un parque local, tu jardín o un espacio verde cercano. Camina descalzo si es posible, siente la tierra bajo tus pies, observa las plantas y animales. Respira profundamente y agradece por este momento de conexión.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 6

La Generosidad del Corazón

- **Tema: Desarrollar la Generosidad**

- **Sentido:** La generosidad no solo implica dar a los demás desde un punto de vista material, sino también compartir nuestra energía, tiempo y compasión. Practicar la generosidad nos ayuda a abrir nuestros corazones, nos conecta con los demás y refuerza nuestra sensación de pertenencia a una comunidad más amplia. Proverbios 11:25 - **"El alma generosa será prosperada, y el que sacia será saciado."**
- **Cómo Aplicarlo:** Haz un pequeño acto de generosidad sin esperar nada a cambio. Puede ser algo tan simple como darle tu lugar a alguien en el transporte público, ofrecer tu tiempo para escuchar a un amigo, o donar a una causa en la que crees. Reflexiona sobre cómo te sientes al dar desinteresadamente.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 7

El Perdón como Liberación

- **Tema: Practicar el Perdón**

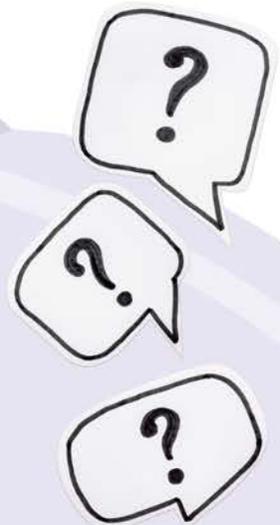
- **Sentido:** El perdón es una poderosa práctica espiritual que nos libera del rencor y nos permite vivir con mayor paz y libertad. Perdonar no significa olvidar el daño que nos han hecho, sino liberarnos del peso del resentimiento. Efesios 4:32 - **"Antes san bondadosos unos con otros, misericordiosos, perdonándose unos a otros, como Dios también los perdonó en Cristo."**
- **Cómo Aplicarlo:** Piensa en alguien a quien necesitas perdonar (puede ser incluso a ti mismo) y dedica un momento para reflexionar sobre el deseo de soltar ese rencor. Puedes escribir una carta de perdón sin necesidad de enviarla, simplemente como un acto simbólico de liberación.

Reflexión al terminar la primera semana:

Al finalizar la primera semana, tómate un tiempo para reflexionar sobre cómo estas prácticas están influyendo en tu vida.

¿Hay alguna que te haya resultado particularmente significativa o desafiante? ¿Ha cambiado tu percepción de ti mismo y de tu entorno?

Animo, continúa con la practica de este ejercicio espiritual. Ve a tu ritmo, profundizando tu vida interior.



Día 8

La Belleza en lo Cotidiano

- **Tema: Encontrar Belleza en lo Cotidiano**

- **Sentido:** A menudo, estamos tan atrapados en nuestras rutinas y preocupaciones que olvidamos notar la belleza que nos rodea cada día. Reconocer esta belleza puede ser un acto de profunda conexión espiritual y gratitud. Salmos 19:1 - **"Los cielos cuentan la gloria de Dios, y el firmamento anuncia la obra de sus manos."**
- **Cómo Aplicarlo:** Hoy, haz un esfuerzo consciente por notar momentos de belleza en tu vida cotidiana. Puede ser algo tan sencillo como la luz del sol filtrándose a través de la ventana, una sonrisa compartida con un extraño, o el sabor de tu comida. Anota estos momentos y reflexiona sobre ellos al final del día.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.





Día 9

La Paciencia como Práctica

- **Tema: Cultivar la Paciencia**

- **Sentido:** La paciencia es una virtud que nos permite enfrentar las dificultades de la vida con calma y sin perder nuestro centro. Al desarrollar paciencia, nos abrimos a experimentar la vida en su plenitud, sin precipitarnos hacia el próximo momento. Santiago 1:4 - ***"Mas tenga la paciencia su obra completa, para que sean perfectos y cabales, sin que les falte cosa alguna."***
- **Cómo Aplicarlo:** Elige una situación en la que normalmente te sientas impaciente (como esperar en fila o estar atascado en el tráfico) y utiliza ese momento para practicar la paciencia. Respira profundamente, observa tus pensamientos y sensaciones, y recuérdate a ti mismo la importancia de estar presente.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 10

La Presencia en la Comunicación

- **Tema: Comunicación Consciente**

- **Sentido:** La forma en que nos comunicamos afecta profundamente nuestras relaciones y nuestra conexión con los demás. La comunicación consciente implica escuchar con atención, hablar con sinceridad y estar plenamente presente durante nuestras interacciones. Santiago 1:19 - ***"Mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse;"***
- **Cómo Aplicarlo:** En tus conversaciones de hoy, haz un esfuerzo por estar totalmente presente. Esto significa no solo escuchar las palabras del otro, sino también prestar atención a sus emociones y lenguaje corporal. Antes de responder, toma un momento para considerar tus palabras y asegurarte de que están en línea con tus intenciones más profundas.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 11

Apreciando la Soledad

- **Tema: Encontrar Valor en la Soledad**
- **Sentido:** La soledad a menudo se malinterpreta como aislamiento, pero en realidad puede ser una oportunidad para profundizar en nuestra relación con nosotros mismos y con lo Divino. Es un tiempo para la introspección y el crecimiento personal. Mateo 14:23 - ***"Y despedida la multitud, subió al monte a orar aparte; y cuando llegó la noche, estaba allí solo."***
- **Cómo Aplicarlo:** Dedicar al menos 30 minutos a estar solo sin distracciones (sin teléfono, internet, o televisión). Utiliza este tiempo para realizar una actividad que nutra tu espíritu, como leer, escribir en un diario, dibujar, o simplemente reflexionar sobre tus pensamientos y sentimientos.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 12

Actos de Bondad

- **Tema: La Alegría de Dar**

- **Sentido:** Realizar actos de bondad, puede ser una forma poderosa de experimentar la conexión humana y la bondad inherente en todos nosotros. Estos actos nos recuerdan que podemos ser agentes de cambio positivo en la vida de los demás, incluso con gestos pequeños. Hebreos 13:16 - **"Y de hacer bien y de la ayuda mutua no se olviden; porque de tales sacrificios se agrada Dios."**
- **Cómo Aplicarlo:** Haz algo amable por alguien sin que te lo pidan y sin esperar nada a cambio. Puede ser algo tan sencillo como dejar una nota de ánimo para un compañero de trabajo, pagar el café de la persona que está detrás de ti en la fila, o simplemente ofrecer tu ayuda a alguien que lo necesite.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 13

La Reflexión Nocturna

- **Tema: El Poder de la Reflexión Nocturna**
- **Sentido:** Terminar el día con una reflexión nos permite procesar nuestras experiencias, aprender de ellas, y soltar cualquier tensión o preocupación antes de dormir. Esto puede mejorar la calidad de nuestro descanso y nuestra disposición para el día siguiente.
- Salmos 4:8 - "***En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Dios mío, me haces vivir confiado.***"
- **Cómo Aplicarlo:** Antes de dormir, toma unos minutos para reflexionar sobre tu día. Piensa en lo que estás agradecido, los desafíos que enfrentaste y cómo los superaste, y cualquier lección que hayas aprendido. Cierra tu reflexión con una intención positiva para el día siguiente.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 14

Explorando la Creatividad

- **Tema: La Salvación a través de la Creatividad**

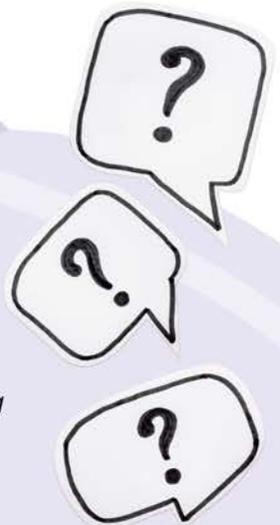
- **Sentido:** La creatividad es una forma de expresión divina que nos permite explorar y dar sentido a nuestras experiencias internas y al mundo que nos rodea. A través de la creatividad, podemos encontrar soluciones innovadoras a problemas, expresar nuestras emociones y conectar con otros de manera significativa. Éxodo 35:31-32 - *"Y lo ha llenado del Espíritu de Dios, en sabiduría, en inteligencia, en ciencia y en todo arte, para idear obras artísticas."*
- **Cómo Aplicarlo:** Dedica tiempo a una actividad creativa que disfrutes, ya sea pintar, escribir, cocinar, cantar, bailar, o cualquier otra forma de expresión artística. No te preocupes por el resultado; enfócate en el proceso y en cómo te hace sentir.

Reflexión del Día:

Al final de esta segunda semana, tómate un tiempo para reflexionar sobre cómo estas prácticas están influyendo en tu vida.

¿Hay alguna que te haya resultado particularmente significativa o desafiante? ¿Cómo ha cambiado tu percepción de ti mismo y de tu entorno?

Esta reflexión te ayudará a reconocer tu crecimiento y ajustar tu enfoque a medida que avanzas en el programa.



Día 15

La Importancia de la Comunidad

- **Tema: Conectar con la Comunidad**

- **Sentido:** Somos seres sociales y nuestra conexión con los demás es fundamental para nuestro bienestar emocional y espiritual. Participar en una comunidad puede proporcionarnos un sentido de pertenencia, apoyo, y un espacio para compartir y crecer juntos. Hebreos 10:24-25 - ***"Y considerémonos unos a otros para incitarnos al amor y a las buenas obras, no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca."***

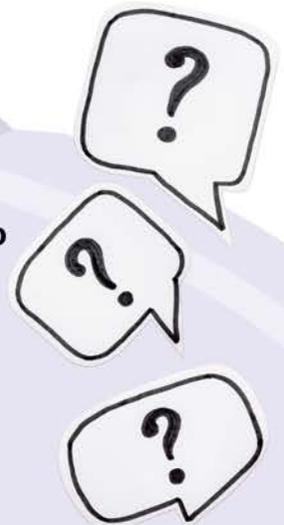
- **Cómo Aplicarlo:** Participa en un evento comunitario o una actividad de grupo que refleje tus valores o intereses. Esto puede ser asistir a una liturgia, unirse a un grupo de meditación, participar en un proyecto de voluntariado, o cualquier actividad que te conecte con personas que comparten tus aspiraciones.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con este recorrido.



Día 16

Aceptar el Cambio

- **Tema: Abrazar el Cambio como Crecimiento**

- **Sentido:** El cambio es una constante en la vida, y nuestra resistencia a él a menudo causa sufrimiento. Aceptar el cambio nos permite fluir con la vida, aprender y crecer a partir de nuestras experiencias. Romanos 12:2 - **"No se conformen a este mundo, sino transfórmense a partir de una renovación interior, para que comprueben cuál es la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta."**
- **Cómo Aplicarlo:** Reflexiona sobre un cambio reciente en tu vida o uno que esté por venir. En lugar de resistirte, intenta verlo desde una perspectiva de crecimiento. ¿Qué puedes aprender de esta experiencia? ¿Cómo puede fortalecerte?

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 17

La Práctica de la Fe

- **Tema: Fortalecer la Fe en la Vida Diaria**

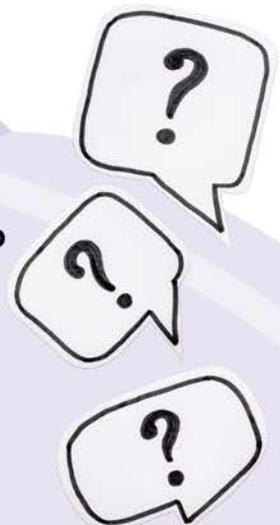
- **Sentido:** La fe no se trata solo de creencias religiosas; es también confianza en uno mismo, en los demás, en el flujo de la vida, en Dios. Fortalecer la fe puede ayudarnos a superar obstáculos y mantenernos centrados durante los tiempos difíciles. Hebreos 11:1 - **"Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve."**
- **Cómo Aplicarlo:** Identifica un área de tu vida en la que te sientas inseguro o temeroso. Dedica unos momentos a fortalecer tu fe en esta área, ya sea a través de la oración, afirmaciones positivas o visualizando un resultado positivo (*Nota: las afirmaciones positiva y las visualizaciones son técnicas que pueden encontrar en la web*)

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 18

El Valor del Silencio

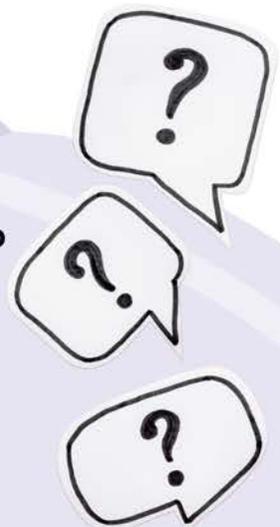
- **Tema: Redescubrir el Silencio en un Mundo Ruidoso**
- **Sentido:** En nuestra sociedad ocupada y a menudo ruidosa, el silencio se ha convertido en un recurso escaso pero invaluable. El silencio nos ofrece un espacio para la reflexión, la conexión espiritual y la renovación interna. 1 Reyes 19:12 - **"Y después del fuego un silbo apacible y delicado."**
- **Cómo Aplicarlo:** Proponte pasar una hora en silencio completo. Durante este tiempo, evita el uso de dispositivos electrónicos, hablar o realizar actividades ruidosas. Enfócate en el silencio y observa los pensamientos y emociones que surgen.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 19

La Compasión en Acción

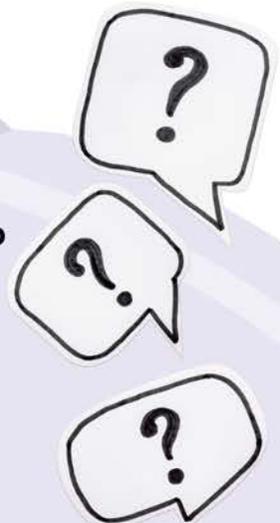
- **Tema: Extender la Compasión a Todos los Seres**
- **Sentido:** La compasión es una expresión del amor universal. Practicar la compasión activamente nos ayuda a conectar con los demás a un nivel más profundo, reconociendo nuestro común deseo de felicidad y alivio del sufrimiento. Colosenses 3:12 - ***"Pónganse, pues, el vestido que conviene a los elegidos de Dios, sus santos muy queridos: la compasión tierna, la bondad, la humildad, la mansedumbre, la paciencia."***
- **Cómo Aplicarlo:** Hoy, realiza un acto de compasión por alguien que lo necesite. Esto puede ser tan simple como ofrecer palabras de apoyo, ayudar a alguien con una tarea difícil o simplemente escuchar con atención.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 20

El Poder de la Intención

- **Tema: Establecer Intenciones Claras**

- **Sentido:** Las intenciones actúan como brújulas para nuestras vidas, guiándonos hacia nuestros valores y metas más profundos. Al establecer intenciones claras, podemos enfocar nuestra energía de manera más efectiva y vivir de manera más consciente. Proverbios 16:3 - "**Encomienda a Dios tus obras, Y tus proyectos serán afirmados.**"
- **Cómo Aplicarlo:** Comienza tu día estableciendo una intención clara. Puede ser algo relacionado con cómo quieres sentirte (paz, alegría, gratitud) o algo que quieras lograr (ser más paciente, escuchar más). Recuerda tu intención a lo largo del día y observa cómo influye en tus acciones y decisiones.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 21

La Importancia del Descanso

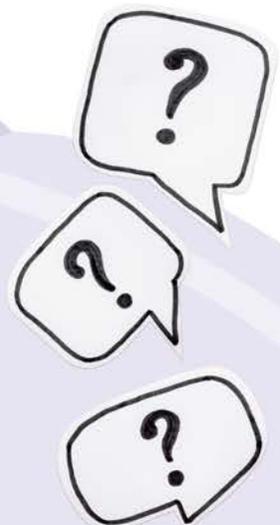
- **Tema: Honrar el Descanso como Parte de la Vida Espiritual**
- **Sentido:** El descanso no es solo una necesidad física; es también una práctica espiritual. Al descansar, nos permitimos recargar, reflexionar y conectar de nuevo con nuestro ser interior. Marcos 6:31 - *"Y él les dijo: 'Vámonos aparte, a un lugar retirado, y descansarán un poco. Porque eran tantos los que iban y venían que no les quedaba tiempo ni para comer.'"*
- **Cómo Aplicarlo:** Dedicar este día a descansar conscientemente. Esto no significa solo dormir, sino participar en actividades que te rejuvenezcan y nutran tu espíritu. Puede ser leer un libro inspirador, pasar tiempo en la naturaleza o practicar yoga suave.

Reflexión luego de Tres Semanas:

Después de tres semanas de práctica, tómate un momento para evaluar tu progreso.

**¿Cómo ha cambiado tu relación con la oración y la espiritualidad?
¿Qué prácticas han resonado más contigo y por qué?**

Considera ajustar tu enfoque para la última semana, profundizando en las áreas que te hayan proporcionado mayor crecimiento y entendimiento.



Día 22

La Alegría de Vivir

- **Tema: Cultivar la Alegría en la Vida Diaria**
- **Sentido:** La alegría no es solo una emoción pasajera, sino una actitud hacia la vida que podemos cultivar conscientemente. Encontrar alegría en las pequeñas cosas y en el momento presente nos conecta más profundamente con la vida. Filipenses 4:4 - **"Estén alegres en el Señor siempre. Otra vez digo: ¡Estén alegres!"**
- **Cómo Aplicarlo:** Hoy, busca conscientemente momentos de alegría en tu día. Puede ser apreciar un hermoso paisaje, disfrutar de una comida deliciosa, compartir un momento de risa con un amigo o amiga, o simplemente sentir el sol en tu rostro. Anota estos momentos y reflexiona sobre cómo cada uno te hizo sentir.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 23

La Sencillez de Vivir

- **Tema: Abrazar la Sencillez**

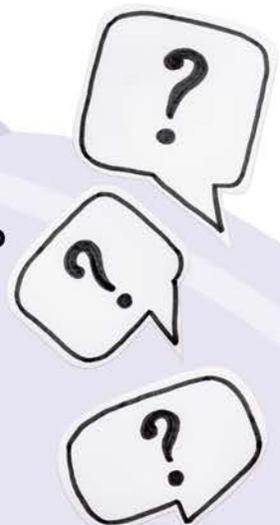
- **Sentido:** Vivir de manera sencilla nos permite enfocarnos en lo que verdaderamente importa, reduciendo el estrés y aumentando nuestra gratitud por las bendiciones diarias. La sencillez promueve la claridad, la paz y un sentido de satisfacción. Mateo 6:25 - ***"Por tanto les digo: No se preocupen por su vida, qué van a comer o beber; ni por su cuerpo, qué van a servir..."***
- **Cómo Aplicarlo:** Identifica un área de tu vida que pueda beneficiarse de más sencillez. Esto podría ser despejar tu espacio de vida de objetos innecesarios, simplificar tu rutina diaria, o reducir el consumo de medios digitales. Toma un paso concreto hacia la simplificación y observa cómo afecta tu bienestar.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 24

Conexión con el Propósito

- **Tema: Encontrar y Conectar con Tu Propósito**
- **Sentido:** Conocer nuestro propósito nos da dirección y significado. Nos motiva a contribuir de manera positiva al mundo y a vivir de acuerdo con nuestros valores más profundos. Efesios 2:10 - ***"Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas."***
- **Cómo Aplicarlo:** Dedica tiempo a reflexionar sobre lo que te apasiona y cómo puedes usar esas pasiones para servir a los demás o contribuir a algo más grande que tú mismo. Puede ser a través de tu trabajo, voluntariado, creatividad, o cualquier otra forma. Escribe cómo esto se alinea con tu sentido de propósito.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 25

La Fuerza del Perdón

- **Tema: Profundizando en el Perdón**

- **Sentido:** El perdón es una fuerza poderosa para la liberación emocional y la paz interior. Nos libera de las cadenas del pasado y nos permite vivir con mayor libertad y amor. Colosenses 3:13 - **"Sopórtense y perdónense unos a otros si uno tiene motivo de queja contra otro. Como el Señor los perdonó, a su vez hagan ustedes lo mismo."**
- **Cómo Aplicarlo:** Piensa en alguien hacia quien todavía sientas resentimiento o dolor. Considera los beneficios de soltar ese resentimiento, tanto para ti como para la otra persona. Practica el perdón, ya sea a través de una meditación, escribiendo una carta que no necesitas enviar, o simplemente diciendo en voz alta, "Te perdono".

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 26

La Practica del No-Juicio

- **Tema: Cultivar la Mentalidad de No-Juicio**
- **Sentido:** Practicar la no-hacer juicios nos ayuda a aceptar la vida y a las personas tal como son, liberándonos de prejuicios y abriendo nuestro corazón a una mayor compasión y entendimiento. Mateo 7:1 - **"No juzguen, para que no sean juzgados."**
- **Cómo Aplicarlo:** A lo largo del día, sé consciente de cuándo estás juzgando a otros o a ti mismo. Cada vez que notes un juicio, reconócelo y luego suéltalo, reemplazándolo por un pensamiento o sentimiento más compasivo.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 27

La Importancia de la Comunidad Espiritual

- **Tema: Construir y Mantener la Comunidad**
- **Sentido:** La comunidad espiritual ofrece apoyo, inspiración y un sentido de pertenencia. Compartir nuestro camino espiritual con otros puede enriquecer nuestra práctica y ofrecernos nuevas perspectivas. Hebreos 10:25 *"No dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veamos que aquel día se acerca."*
- **Cómo Aplicarlo:** Busca maneras de involucrarte más con tu comunidad espiritual o encuentra una si aún no tienes una. Esto puede ser asistiendo a eventos, participando en grupos de estudio, o simplemente compartiendo tus experiencias con amigos que tengan intereses similares.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 28

La Práctica del Agradecimiento

- **Tema: Profundizar en la Gratitude**
- **Sentido:** La gratitud transforma nuestra perspectiva, ayudándonos a ver la abundancia en lugar de la escasez. Cultivar un corazón agradecido nos abre a la alegría y la plenitud de la vida. Salmos 107:1 - ***"Dad gracias al Señor, porque él es bueno; porque su misericordia es eterna."***
- **Cómo Aplicarlo:** Escribe una lista de gratitud más detallada, incluyendo no solo las cosas buenas, sino también los desafíos por los que estás agradecido y por qué. Reflexiona sobre cómo cada experiencia ha contribuido a tu crecimiento.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.





Día 29

Reflexión y Renovación

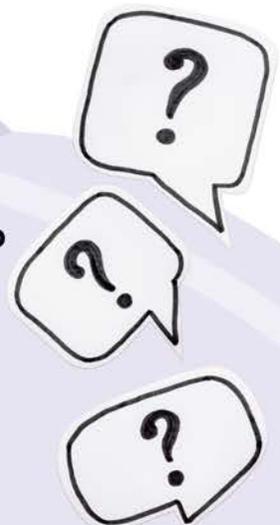
- **Tema: Tomarse un Día para Reflexionar y Renovar**
- **Sentido:** Antes de concluir el programa, es importante tomar un día para reflexionar sobre el viaje, reconocer el crecimiento y renovar nuestro compromiso con la práctica espiritual. Lamentaciones 3:40 - ***"Examinemos nuestros caminos, estudiémoslos y convirtámonos al Señor."***
- **Cómo Aplicarlo:** Dedica este día a la reflexión. Revisa tu diario o notas sobre el programa. Medita sobre tus experiencias, lo que has aprendido y cómo puedes continuar aplicando estas prácticas en tu vida.

Reflexión del Día:

Al final de este día, toma un momento para reflexionar sobre tu experiencia.

¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu estado de ánimo o nivel de estrés? ¿Hubo alguna resistencia interna, y cómo la manejaste?

Animo, continúa con la practica de cada día, profundizando tu compromiso y explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.



Día 30

Mirando Hacia Adelante

- **Tema: Estableciendo Intenciones para el Futuro**

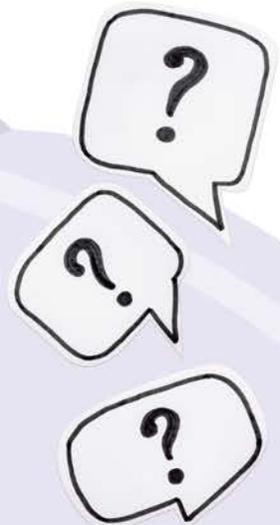
- **Sentido:** Concluir el programa no significa el fin del camino espiritual; es un nuevo comienzo. Establecer intenciones claras para el futuro nos ayuda a seguir creciendo y viviendo de acuerdo con nuestros valores más profundos. Proverbios 4:25-26 - ***"Mira derecho frente a ti, y fija tus ojos en lo que está delante de ti. Considera bien la senda de tus pies, y sean establecidos todos tus caminos."***
- **Cómo Aplicarlo:** Escribe tus intenciones para continuar tu práctica espiritual y cómo planeas integrar las lecciones aprendidas en tu vida diaria. Considera establecer metas específicas, como continuar con la meditación diaria, unirse a una comunidad espiritual, o dedicar tiempo regularmente para la auto-reflexión.

Reflexión al finalizar el recorrido:

Al finalizar, felicítate por el compromiso y el trabajo realizado durante estos 30 días.

Reconoce tu crecimiento y cómo estas prácticas han influido en tu vida. Recuerda, el viaje espiritual es continuo, y cada día ofrece una nueva oportunidad para vivir conscientemente y conectado con tu ser profundo, con Dios.

Sigue adelante explorando nuevas dimensiones de tu espiritualidad y conciencia.





Mis anotaciones

al terminar la ruta

A large, blank sheet of white paper with horizontal dashed lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and run across the width of the page.



Mis anotaciones

al terminar la ruta

A large, blank area of the page with horizontal dashed lines, intended for writing notes.

ORAMOS nuestra vida y el recorrido que estamos haciendo invocando al Espíritu de Dios:

Ven, Espíritu Santo

Espíritu Santo Consolador, ven con tu fuerza y con tu poder, que sin herir ni violentar, ofreces en la conciencia el susurro de lo que es bueno y mejor, para bien de cada persona y de la comunidad humana.

Ven, sobre todo, a lo más íntimo de nuestro ser, donde se experimenta la turbación, el sinsentido, la desesperanza, la tristeza, el desánimo, el dolor y las lágrimas secretas. ¡Son tantos los que lloran sin que los mire nadie! ¡Son tantos los heridos de la vida que se creen incurables! ¡Son tantos los que piensan que no tiene remedio su dolencia!

Ven, Espíritu Santo, Consolador

Ven y hazte luz para quienes todo lo ven oscuro;
amor, para quienes se creen o están solos;
fuerza, para quienes perciben la debilidad física y también en su espíritu.
Tú eres el mejor Abogado, defiéndenos de nosotros mismos,
de nuestras melancolías y desesperanzas.

Tú nos sostienes

¡Cómo revive el ánimo cuando Tú, Espíritu Santo, nos consuelas, nos alientas, e infundes en el corazón el hálito de vida y nos dejas oír tu insinuación confortadora!

Somos testigos de quienes se derrumban ante el dolor, pero también de quienes en la prueba no se arredran y son capaces de alentar a otros, gracias a que Tú los sostienes.

¡Ven, Espíritu Santo, Consolador! Sé Tú nuestro compañero de camino en estos tiempos tan recios, y haznos mediación de tu misericordia consoladora.

Salmo 142, 1-11

LAMENTACIÓN Y SÚPLICA ANTE LA ANGUSTIA

El hombre no se justifica por cumplir la ley; sino por creer en Cristo Jesús (Ga 2, 16).



Ant. No me escondas tu rostro, ya que confío en ti.

Señor, escucha mi oración;
tú, que eres fiel, atiende a mi súplica;
tú, que eres justo, escúchame.
No llames a juicio a tu siervo,
pues ningún hombre vivo es inocente
frente a ti.

El enemigo me persigue a muerte,
empuja mi vida al sepulcro,
me confina a las tinieblas
como a los muertos ya olvidados.
Mi aliento desfallece,
mi corazón dentro de mí está yerto.

Recuerdo los tiempos antiguos,
medito todas tus acciones,
considero las obras de tus manos
y extendo mis brazos hacia ti:
tengo sed de ti como tierra reseca.

Escúchame en seguida, Señor,
que me falta el aliento.
No me escondas tu rostro,
igual que a los que bajan a la fosa.
En la mañana hazme escuchar tu gracia,
ya que confío en ti.

Indícame el camino que he de seguir,
pues levanto mi alma a ti.
Líbrame del enemigo, Señor,
que me refugio en ti.
Enséñame a cumplir tu voluntad,
ya que tú eres mi Dios.

Tu espíritu, que es bueno,
me gué por tierra llana.
Por tu nombre, Señor, consérvame vivo;
por tu clemencia, sácame de la angustia.

Salmo 85

ORACIÓN DE UN POBRE ANTE LAS DIFICULTADES

Bendito sea Dios, que nos consuela en todas nuestras luchas (2 Cor 1, 3. 4).



Inclina tu oído, Señor, escúchame,
que soy un pobre desamparado;
protege mi vida, que soy un fiel tuyo;
salva a tu siervo, que confía en ti.

Tú eres mi Dios, piedad de mí, Señor,
que a ti te estoy llamando todo el día;
alegra el alma de tu siervo,
pues levanto mi alma hacia ti;

porque tú, Señor, eres bueno y clemente,
rico en misericordia
con los que te invocan.
Señor, escucha mi oración,
atiende a la voz de mi súplica.

En el día del peligro te llamo,
y tú me escuchas.
No tienes igual entre los dioses, Señor,
ni hay obras como las tuyas.

Todos los pueblos vendrán
a postrarse en tu presencia, Señor;
bendecirán tu nombre:
"Grande eres tú, y haces maravillas;
tú eres el único Dios".

Enséñame, Señor, tu camino,
para que siga tu verdad;
mantén mi corazón entero
en el temor de tu nombre.

Te alabaré de todo corazón, Dios mío;
daré gloria a tu nombre por siempre,
por tu gran piedad para conmigo,
porque me salvaste
del abismo profundo.

Dios mío, unos soberbios
se levantan contra mí,
una banda de insolentes
atenta contra mi vida,
sin tenerte en cuenta a ti.

Pero tú, Señor,
Dios clemente y misericordioso,
lento a la cólera, rico en piedad y leal,
mírame, ten compasión de mí.

Da fuerza a tu siervo,
salva al hijo de tu esclava;
dame una señal propicia,
que la vean mis adversarios
y se avergüencen,
porque tú, Señor,
me ayudas y consuelas.



Cántico Is 33, 13-16
DIOS JUZGARÁ CON JUSTICIA

La promesa vale para vosotros y para vuestros hijos y para todos los que llame el Señor Dios nuestro, aunque estén lejos (Hch 2, 39).

Los lejanos, escuchad lo que he hecho;
los cercanos, reconoced mi fuerza.

Temen en Sión los pecadores,
y un temblor agarra a los perversos:
"¿Quién de nosotros habitará un fuego devorador,
quién de nosotros habitará una hoguera perpetua?"

El que procede con justicia y habla con rectitud
y rehúsa el lucro de la opresión,
el que sacude la mano rechazando el soborno
y tapa su oído a propuestas sanguinarias,
el que cierra los ojos para no ver la maldad:
ése habitará en lo alto,
tendrá su alcázar en un picacho rocoso,
con abasto de pan y provisión de agua.

Salmo 97
EL SEÑOR, JUEZ VENCEDOR

Este salmo canta la primera venida del Señor y la conversión de los paganos (S. Atanasio).

Cantad al Señor un cántico nuevo,
porque ha hecho maravillas:
su diestra le ha dado la victoria,
su santo brazo.

El Señor da a conocer su victoria,
revela a las naciones su justicia:
se acordó de su misericordia y su fidelidad
en favor de la casa de Israel.

Los confines de la tierra han contemplado
la victoria de nuestro Dios.
Aclama al Señor, tierra entera;
gritad, vitoread, tocad:

tañed la cítara para el Señor,
suenen los instrumentos:
con clarines y al son de trompetas,
aclamad al Rey y Señor.

Retumbe el mar y cuanto contiene,
la tierra y cuantos la habitan;
aplaudan los ríos, aclamen los montes
al Señor, que llega para regir la tierra.

Regirá el orbe con justicia
y los pueblos con rectitud.



Salmo 125

DIOS, ALEGRÍA Y ESPERANZA NUESTRA

Como participáis en el sufrimiento, también participáis en el consuelo (2 Co 1, 7).

Cuando el Señor cambió la suerte de Sión,
nos parecía soñar:
la boca se nos llenaba de risas,
la lengua de cantares.

Hasta los gentiles decían:
"El Señor ha estado grande con ellos".
El Señor ha estado grande con nosotros,
y estamos alegres.

Que el Señor cambie nuestra suerte,
como los torrentes del Negueb.
Los que sembraban con lágrimas
cosechan entre cantares.

Al ir, iba llorando,
llevando la semilla;
al volver, vuelve cantando,
trayendo sus gavillas.

Salmo 126

EL ESFUERZO HUMANO ES INÚTIL SIN DIOS

Sois edificación de Dios (1 Co 3, 9).

Si el Señor no construye la casa,
en vano se cansan los albañiles;
si el Señor no guarda la ciudad,
en vano vigilan los centinelas.

Es inútil que madruguéis,
que veléis hasta muy tarde,
que comáis el pan de vuestros sudores:
¡Dios lo da a sus amigos mientras
duermen!

La herencia que da el Señor son los hijos;
su salario, el fruto del vientre:
son saetas en manos de un guerrero
los hijos de la juventud.

Dichoso el hombre que llena
con ellas su aljaba:
no quedará derrotado cuando litigue
con su adversario en la plaza.



Salmo 62, 2-9

EL ALMA SEDIENTA DE DIOS

Madruga por Dios todo el que rechaza las obras de las tinieblas.

¡Oh Dios!, tú eres mi Dios, por ti madrugo,
mi alma está sedienta de ti;
mi carne tiene ansia de ti,
como tierra reseca, agostada, sin agua.

¡Cómo te contemplaba en el santuario
viendo tu fuerza y tu gloria!
Tu gracia vale más que la vida,
te alabarán mis labios.

Toda mi vida te bendeciré
y alzaré las manos invocándote.
Me saciaré de manjares exquisitos,
y mis labios te alabarán jubilosos.

En el lecho me acuerdo de ti
y velando medito en ti,
porque fuiste mi auxilio,
y a la sombra de tus alas canto con júbilo;
mi alma está unida a ti,
y tu diestra me sostiene.

Salmo 149

ALEGRÍA DE LOS SANTOS

Los hijos de la Iglesia, nuevo pueblo de Dios, se alegran en su Rey, Cristo, el Señor (Hesiquio).

Cantad al Señor un cántico nuevo,
resuene su alabanza en la asamblea de los fieles;
que se alegre Israel por su Creador,
los hijos de Sión por su Rey.

Alabad su nombre con danzas,
cantadle con tambores y cítaras;
porque el Señor ama a su pueblo
y adorna con la victoria a los humildes.

Que los fieles festejen su gloria
y canten jubilosos en filas:
con vítores a Dios en la boca
y espadas de dos filos en las manos:

para tomar venganza de los pueblos
y aplicar el castigo a las naciones,
sujetando a los reyes con argollas,
a los nobles con esposas de hierro.

Ejecutar la sentencia dictada
es un honor para todos sus fieles.

Boosco

The logo for 'Boosco' features the word in a colorful, rounded font. The letters are: 'B' (red, blue, yellow, green), 'o' (red), 'o' (yellow), 's' (blue), 'c' (green), and 'o' (red). A black silhouette of a person is integrated into the second 'o', pointing towards the right. A green silhouette of a person is integrated into the first 'o', with arms raised. A blue silhouette of a person is integrated into the final 'o', with arms raised.