

Breath Prayer

Breath Prayer reminds us that each breath is a gift from God and that God's Spirit is nearer to us than even our own breath.

Oración de aliento nos recuerda que cada respiración es un regalo de Dios y que el Espíritu de Dios está más cerca de nosotros que nuestro propio aliento.

Breath In

Jesus...
I am still...
I believe...

Inhalar

Jesús...
Quédo quietos...
Creo...

Breath Out

...have mercy on me.
...I know that You are God.
...help my unbelief

Exhalar

...ten piedad de mí
...tu eres Dios
...ayúdame en mi poca fe

Prayer of Examen

The Prayer of Examen is a technique of reflection on the events of the day to become aware of God's presence and discern His direction for us.

La oración del examen es una técnica de reflexión sobre los eventos del día para tomar conciencia de la presencia de Dios y discernir su dirección para nosotros.

1. Invite the Holy Spirit to give you an awareness of God's presence.

Invita al Espíritu Santo a darte una conciencia de la presencia de Dios.

2. Review the last 24 hours, taking note of what you are thankful for?

Revise las últimas 24 horas, tomando nota de lo que está agradecido.

3. Pay attention to the emotions that surface as you review that 24 hour period.

Presta atención a las emociones que surgen al revisar ese período de 24 horas.

4. Invite the Lord to speak to you in the cares of your day.

Invita al Señor a que te hable de las preocupaciones de tu día.

5. Look ahead: What is God inviting you to do to prepare for tomorrow?

Mira hacia adelante: ¿Qué te está invitando Dios a hacer para prepararte para mañana?