

MANUAL PARA ABORDAR UNA CONVERSACIÓN CON ALGUIEN QUE ESTÁ EN NUEVA ERA

Introducción

¡Bienvenido al movimiento “Creo”! Sabemos lo duro que es ver a un ser querido entregarse a prácticas de la Nueva Era sin encontrar respuestas firmes. No estás solo: muchos comparten tu preocupación y tu deseo de tenderles una mano. Al mismo tiempo, caminamos con realismo: acompañar a quien vive esta experiencia no siempre es fácil, porque su forma de entender el mundo y de buscar consuelo está profundamente marcada por emociones, símbolos y vivencias muy distintas a las nuestras..

En esta guía aprenderás a:

- **Escuchar con el corazón**, sin descartar lo que para ellos es auténtico y valioso.
- **Reconocer sus necesidades** de sentido y pertenencia, mostrándoles que Cristo nos ofrece un hogar estable.
- **Hablar un lenguaje cercano**, evitando términos técnicos y recordando siempre la misericordia de Dios.

Objetivo de la guía

1. Entender sus inquietudes

- Qué buscan en la meditación, los rituales o las canalizaciones.
- Por qué sienten un vacío que “llenan” con experiencias esotéricas.

2. Comunicar el Evangelio con claridad

- Usar ejemplos de la vida cotidiana (familia, trabajo, salud).
- Mostrar cómo la fe católica responde a sus preguntas profundas.

3. Acompañar paso a paso

- Identificar momentos de crisis (euforia o desánimo).
- Ofrecer recursos sencillos: lecturas breves, oraciones prácticas, pequeños encuentros en grupo.

4. Construir puentes de confianza

- Reconocer los aspectos positivos (mejorar el sueño, reducir el estrés).
- Señalar con amor el fundamento sólido que tiene la fe en Cristo.

Con este enfoque sencillo y cargado de ejemplos reales, podrás acercarte a quienes viven la experiencia Nueva Era, abrir un diálogo respetuoso y plantar semillas de esperanza que sólo el Evangelio puede hacer crecer.

Estructura del perfil psicológico

A continuación profundizamos en cada dimensión, describiendo **cómo se siente** la persona Nueva Era en su interior, para que puedas **ponerte en sus zapatos** y acompañarla con mayor empatía.

1. Dimensión emocional

- **Vacío existencial**

Siente un agudo hueco por dentro, como si le faltara algo esencial: “Me levanto cada día y no encuentro motivo para seguir adelante”. Hay una constante **angustia de insignificancia**.

- **Oscilaciones afectivas**

Pasa de la **euforia** desbordante (“¡Por fin encontré algo que me da sentido!”) a la **decepción** profunda (“¿Por qué ya no siento nada?”). Estos picos y caídas dejan un agotamiento emocional que se repite.

- **Soledad y diferencia**

Aunque forma parte de un grupo, a menudo se siente **incomprendido** por la familia o amigos. “Nadie entiende mi sensibilidad”, piensa, reforzando su idea de ser “especial” y marcándolo como “distinto”.

2. Dimensión cognitiva

- **Pensamiento mágico**

Cada coincidencia (“vi una mariposa justo cuando pensaba en mi guía interior”) se vive como una **prueba personal**, generando ilusión y expectativa. Cuando no ocurren “señales”, surge la frustración.

- **Confianza en la intuición**

Prefiere lo que “siente en el corazón” por encima de datos o argumentos. Piensa: “Si

lo analizo demasiado, me desconecto de mi verdad”. Desprecia la lógica formal como algo “frío” o “limitado”.

- **Búsqueda de confirmación**

Lee y escucha solo aquello que refuerza su cosmovisión. Cuando alguien cuestiona sus prácticas, responde que “no comprende la energía” o es “demasiado cerrado de mente” o “no tiene el mismo nivel de conciencia que yo”, reforzándose a sí misma.

3. Dimensión social

- **Anhelos de comunidad**

Disfruta de la cercanía inmediata: talleres y retiros le dan un **abrazo colectivo**. Experimenta pertenecer a algo “muy grande”, sintiéndose escuchado y valorado.

- **Recelo hacia lo establecido**

Ve a la Iglesia y otras instituciones como “jerárquicas” o “lejanísimas”. Siente que allí “no entienden mi mundo interior” y teme ser juzgado si comparte sus dudas o miedos.

- **Admiración por el líder**

Se vincula emocionalmente a la figura carismática que le guía: “Él/Ella comprende mis emociones y controla energías que yo no puedo”, piensa, creando un lazo de dependencia afectiva.

4. Dimensión espiritual

- **Mezcla de creencias**

Su fe es un **collage íntimo**: un poco de budismo, algo de astrología, terapias holísticas... Esto le da **libertad**, pero también **inseguridad** (“¿estoy aprendiendo lo correcto?”).

- **Búsqueda de trascendencia**

Anhela “ver más allá” de lo cotidiano: cuando practica técnicas de respiración o convoca emociones intensas, siente que toca lo divino. Si no lo consigue, se desespera.

- **Foco en el “Yo superior”**

Interioriza la idea de un “Yo divino” dentro de sí mismo. Esto puede generar una **autoexigencia feroz**: “Debo ser mejor que ayer para justificar mi evolución espiritual”.

5. Terapias y hábitos: beneficios reales, origen engañoso

- **Mejoras objetivas**

Muchas personas experimentan alivio real de estrés, ansiedad o insomnio gracias a técnicas como la meditación, el reiki o las constelaciones familiares. El descanso mejora, nace mayor calma y se siente más claridad mental.

- **Falso aval científico**

Para reforzar su credibilidad, estas terapias suelen presentarse con referencias a estudios “científicos” o a “publicaciones especializadas”. Sin embargo, la mayoría de esas investigaciones:

- Carecen de control riguroso (ausencia de grupos de comparación, muestras muy reducidas).
- Publican en revistas de bajo impacto o incluso no revisadas por pares.
- Se basan en testimonios personales, no en datos reproducibles.
Ese empaquetado como “ciencia” hace que quien participa piense:

“Si hay estudios, mi experiencia debe ser legítima y seguro que funciona.”

- **Sanación versus sanador**

El efecto positivo no viene de una fuente divina, sino de la sugestión, la empatía del terapeuta y el efecto placebo. Aun cuando el cuerpo reaccione (menos tensión, mejor sueño), la raíz espiritual suele ser engañosa: un camino que promete libertad pero puede encerrar más ataduras.

- **Oportunidad de diálogo**

Reconocer abiertamente que “aunque la ciencia real no lo respalde, tu experiencia de paz es valiosa” construye confianza. Luego, puedes orientar la conversación hacia cómo el cristianismo ofrece un fundamento sólido —avalado no por revistas de moda, sino por la Tradición, la Escritura y la experiencia de generaciones— que da sentido perdurable a esas mismas mejoras que ellos buscan.

6. Experiencias y “milagros” aparentes: la fortaleza del engaño

Por muy sorprendente que parezca, **lo que vive y siente la persona Nueva Era es real**: hay sensaciones, cambios y hasta testimonios de curaciones que refuerzan su convicción de que todo viene de una fuente “divina”. Pero, tras ese velo de luz, hay una estrategia del maligno para alejarles de Cristo.

1. **Sensaciones corporales auténticas**

Durante una sesión de reiki, respiración holotrópica o sanación grupal, muchos

perciben calor, hormigueo, relajación profunda o alivio de dolores crónicos.

2. Testimonios de terceros

Historias de “milagros” compartidas en redes y grupos refuerzan la idea de un poder espiritual “positivo”.

3. Milagros versus placebo

El entorno de confianza, el efecto placebo y la dinámica de grupo explican gran parte del cambio, aunque para quien lo vive sea “prueba” de lo sobrenatural.

4. Acción del demonio

- **Engaño de luz y sanación:** según 2 Corintios 11,14, “el mismo Satanás se disfraza como ángel de luz”. Así, el demonio puede conceder dones de sanación aparente para ganar confianza y desviar del Evangelio.
- **Objetivo final:** crear dependencia de prácticas ocultas, reforzar la idea de un “Yo superior” desvinculado de Cristo, y fomentar un vínculo de idolatría hacia el sanador o la técnica.
- **Identificar el engaño:** sus frutos quedan a menudo en la superficie (mejora temporal), pero no generan paz interior duradera ni caridad genuina.

Ejemplo práctico

Imagina a **Ana**, que tras perder su trabajo se siente muy sola y sin rumbo. Un día asiste a un taller de “lectura de registros Akashicos”:

- **Euforia inicial:** al terminar, se siente esperanzada: “Por fin alguien me entiende”.
- **Caída posterior:** a la semana, regresa la ansiedad: “¿Y si hay un patrón en mi inconsciente que me genera esto? Debo hacer otra sesión para trabajar esto ”.
- **Necesidad real:** busca cariño, seguridad y un sentido claro para su vida.

Ana necesita alguien que:

- **Le escuche** sin juzgar su búsqueda.

- **Reconozca su dolor** (soledad, miedo al futuro).
- **Le muestre** que en la fe católica hay una comunidad estable y un Dios que acompaña cada día.

Con este ejemplo —y siguiendo los pasos de la guía— podrás tender un puente de diálogo respetuoso y presentar el Evangelio como la verdadera respuesta a sus anhelos.

Preparación Espiritual :

Antes de iniciar la conversación, tómate un momento para conectar con Dios y preparar tu corazón. Estas sugerencias te ayudarán, pero siéntete libre de adaptarlas a tu estilo o de consultarlas con tu guía espiritual:

1.Intención sacrificial: ofrecer una Misa

Qué hacer

Acércate a tu parroquia o al sacerdote de tu confianza y solicita que celebren una Misa “por la conversión y el bienestar interior de [nombre de tu ser querido]”. Expón con sencillez tu petición, confiando en que el acto litúrgico que ofreces será un canal de gracia para esa persona.

Por qué ayuda

En cada Eucaristía, Jesucristo se entrega por amor y renueva su sacrificio de salvación. Al ofrecer una Misa por la intención de tu ser querido, enlazas tu corazón y tus súplicas al misterio vivo del Cuerpo y la Sangre de Cristo. Este acto de fe, cargado de ternura y esperanza, se convierte en una intercesión poderosa: el sacrificio de Jesús abre horizontes de luz en el alma, impulsando la conversión y sembrando en el interior de esa persona semillas de paz y transformación.

2. Intercesión mariana: acudir a la Virgen

Quién es la Virgen María

Madre de Jesús y madre espiritual de toda la Iglesia, la Virgen María es un refugio de amor y consuelo. Con ternura infinita, vela por cada uno de nosotros, como aquella madre que acuna en su regazo los sueños y las penas de sus hijos. Su corazón rebosa compasión, y en su mirada encontramos un abrazo silencioso que calma el alma y fortalece nuestro espíritu.

Cómo pedir su ayuda

Acércate a ella con la misma confianza con la que hablarías con tu madre. Siéntate en calma, respira hondo y explícale con sinceridad lo que guardas en el corazón: tus alegrías, tus dudas,

la preocupación por ese amigo o familiar que amas. Recuerda que María también siente un cariño profundo por quienes nos rodean y desea acompañarles en su camino. Háblale desde lo más íntimo de tu ser, sin temor ni reservas; pon en sus manos tu anhelo y confía en que su amor maternal te escuchará y sostendrá.

3. Intercesión del Ángel de la Guarda

Quién es tu Ángel de la Guarda

Desde el día de tu bautismo, Dios te ha regalado un compañero celestial: un ángel que, con amor incondicional, vela por tu alma. Este guardián invisible siempre te acompaña, pendiente de cada paso y cada susurro de tu corazón.

Cómo invocar su intercesión por tu ser querido

Encuentra un lugar tranquilo, siéntate en paz y cierra los ojos. En tu interior, siente la presencia de tu Ángel y pídele con confianza que lleve tu súplica al ángel custodio de [nombre]. Si no sabes cómo hacerlo te dejamos un ejemplo:

“Ángel mío, fiel protector, intercede ante el ángel de [nombre] para que abra su corazón a este diálogo y lo sostenga en su camino.”

Al pedir esta unión de mensajeros celestiales, confías en que el amor de Dios tocará suavemente el espíritu de tu ser querido, guiándolo con ternura hacia la apertura y la luz.

4. Oración al Espíritu Santo.

Por qué invocar al Espíritu Santo

El Espíritu Santo es el aliento vivificador de Dios en nuestro interior, llama suave que despierta la verdad y la ternura de su amor. Él inspira nuestros pensamientos y convierte en gestos cada palabra nacida del corazón, sembrando comprensión y entrega. Al invocarlo, abrimos un espacio sagrado donde brota la creatividad de Cristo y el calor de su consuelo, permitiendo que nuestras oraciones sean un puente vivo de gracia.

Cómo invocar su presencia y acción

Habla desde tu corazón. Si no te salen las palabras, aquí te dejamos un ejemplo de oración:

“Ven, Espíritu Santo, fuente de amor y luz, inspírame palabras y gestos que nazcan de tu verdad. Ven y guía mi corazón. Espíritu de Dios, acompaña también el corazón de [nombre], toca su interior con tu aliento para que escuche este diálogo y se deje transformar.”

Así, en la humilde entrega de tu voz y en la espera atenta, confías en que el Espíritu generará en ambos frutos de amor y renovación.

5. Elección del momento: busca un contexto propicio

Es fundamental que elijas un momento de calma, porque solo en el sosiego del corazón podrá nacer un diálogo profundo y sincero. Busca ese espacio en el que, tras compartir una comida o un paseo relajado, ambos se sientan distendidos y libres de urgencias. Evita las prisas de una llamada rápida o el murmullo de un ambiente estresante: si tu amigo o familiar llega con el ánimo descansado, será más fácil que escuche tu propuesta con atención y apertura. Evita cuando esté cansado, enfadado o estresado.

Con estos pasos claros y acompañados de ejemplos, sabrás **cómo prepararte tú y qué decir** a tu Ángel y a María, antes de dar el primer paso en el diálogo. Así, tu familiar o amigo recibirá la conversación desde un ambiente de amor y oración que Dios bendecirá.

Ejemplo de introducción suave

Ejemplo 1:

“Me encantaría que me contases cómo fue tu práctica de hoy...” Meditación Yoga Reiki... Eso le sacará del diálogo habitual de hostilidad. Permite que te cuente.

Ejemplo 1

Tú: “Me encantaría que me contases cómo fue tu práctica de hoy... ¿Meditación, yoga, reiki...?”

Él/Ella: “Hice una meditación guiada y, al final, noté una gran calma.”

1. Empatía y exploración

Tú: “Qué bien. Cuando dices ‘gran calma’, ¿qué notas en tu cuerpo y en tu mente?”

Él/Ella: “siento una energía muy fuerte en el cuerpo. Siento que me está sanando. Me siento en paz.”

2. Siembra de duda amable

Tú: “Es precioso sentir paz así. ¿Y, si esa paz viene de una energía, de dónde crees que sale?”

Él/Ella: “Pues... de la energía universal, supongo.”

3. Puente a la fe

Tú: “Perfecto. Si esa energía la creó el Universo... ¿quién creó el Universo?”

Él/Ella: “Dios.”

4. Invitación a la oración

Me encanta darme cuenta que aquí tenemos un punto en común ¿te gustaría que oraremos juntos?

Ejemplo 2:

Tú: “Se te ve muy tranquilo después de esa meditación (o cualquier otra práctica). ¡Me alegra verte así!”

Él/Ella: “Gracias, necesitaba desconectar... pero, ¿por qué me preguntas esto? ¿Tú siempre has estado en contra de mi práctica?”

Tú: “Realmente no quiero que esto nos separe, sino que nos una. Creo que podemos encontrar puntos en común que nos pueden ayudar. ¿Qué es lo que te hace sentir bien de esta práctica?”

Él/Ella (posibles respuestas):

1. “Me ayuda a calmar el ruido mental; cuando termino me siento más claro/a y menos ansioso/a.”
2. “Siento una conexión profunda con el universo y con algo más grande que yo.”
3. “Me sirve para reenfocar mis metas y darle sentido a mi día a día.”

Tú:

“Me alegra muchísimo que te sientas así. Tengo una curiosidad ¿Por qué piensas que esa práctica tiene ese efecto sobre ti?”

Él/Ella (posibles respuestas):

1. “Siento que al alinear mis chakras la energía circula mejor y me llena de paz.”

2. “Es por las respiraciones profundas: cuando me concentro en el aire, mi mente deja de divagar.”
3. “Percibo un campo energético que me envuelve y me reconecta con mi verdadera esencia.”

Tú: “Me gustaría saber qué es lo que realmente buscas con estas técnicas.”

Él/Ella (posibles respuestas):

1. “Busco una felicidad duradera, algo que no dependa de circunstancias externas.”
2. “Quiero sentirme conectado/a con algo más allá de mí, una energía o conciencia universal.”
3. “Pretendo entenderme mejor para tomar decisiones con más claridad y paz interior.”

Tú:

“En conclusión, buscas felicidad, sentirte mejor... y todo esto nace en el fondo del corazón, de la experiencia del amor, ¿cierto? ¡Pues mira, aquí tenemos un punto en común, porque para los católicos Dios es Amor!”

Él/Ella:

— ¡Basta ya de “Dios” y tu rollo! La Iglesia me ha fallado, y tú vienes a dorarme la píldora. No quiero oír ni una palabra sobre eso.

Tú:

— Siento de corazón que hayas sufrido por culpa de la Iglesia. No pretendo reabrir tus heridas, sino escucharte. ¿Qué fue lo que te hizo rechazar todo lo que huele a “iglesia”?

Él/Ella:

— Hipocresía, manipulaciones. Hablan de amor y solo hay pedofilia. Lo tiene todo tu Iglesia.

Tú:

Entiendo tu indignación y tu dolor: en la Iglesia ha habido quienes han pecado gravemente y no voy a negarlo. Compartes razones de peso—hipocresía, abuso de poder, traición—y tienes todo el derecho a sentirte así. Te propongo un pacto de mutuo respeto: ni tú me juzgas a mí, ni yo te juzgo a ti. Sería tan injusto que yo critique tu camino como que tú etiquetes el mío.

¿Por qué no hablamos de lo que nos une en lugar de lo que nos separa? Me encantaría que me explicaras qué significa para ti el amor, sin etiquetas ni juicios. Después, yo compartiré cómo vivo y siento el amor de Dios en mi vida, así yo te entenderé a ti y tú a mí. ¿Te parece?

¿Qué puede pasar después de esta primera conversación?

Recuerda que este es solo el primer encuentro. Mantén siempre el buen tono, la empatía y, sobre todo, la oración continua. Aunque la Nueva Era no sea una secta formal, suele actuar con lógicas sectarias: la persona tiende a alejarse de quienes no comparten sus mismas prácticas o “niveles de conciencia”, lo que puede cortar relaciones familiares. Es vital evitar la ruptura para conservar el vínculo y seguir acompañando. A continuación, algunos escenarios frecuentes —y cómo responder sin perder la esperanza ni la ternura—:

1. Te deja de hablar

- **Qué ocurre:** No responde tus llamadas ni mensajes.
- **Posible motivo:** Necesita tiempo para procesar lo hablado o se siente atacado.
- **Cómo actuar:**
 1. **Mantén la calma:** no interpretes el silencio como un rechazo decisivo.
 2. **Reza con constancia:** ofrece pequeñas jaculatorias (ej. “Señor, Tú conoces su corazón”).
 3. **Reanuda el contacto con un gesto amable:** un mensaje breve (“Te sigo queriendo y pienso en ti”) o un detalle de servicio (llevarle un té).

2. Te critica o acusa

- **Qué ocurre:** “Solo quieres imponer tu fe” o “Eres intolerante”.
- **Posible motivo:** Se siente a la defensiva y confunde tu interés con juicio.
- **Cómo actuar:**
 1. **Escucha sin interrumpir:** deja que se exprese.
 2. **Refleja su sentir:** “Te pido perdón si te he hecho daño, me encantaría que pudiésemos compartir lo que nos une de la espiritualidad.”
 3. **Aclara tu postura:** “No busco imponer nada, solo compartir contigo”

4. **Ora por humildad:** pide al Espíritu Santo palabras de paz.

3. Cambia de tema o evita la conversación

- **Qué ocurre:** Desvía el diálogo con bromas o cambia de actividad.
- **Posible motivo:** Le incomoda profundizar o aún no confía del todo.
- **Cómo actuar:**
 1. **Retoma con ternura:** “Entiendo que sea difícil hablar de esto. ¿Hablamos otro día?”
 2. **Sigue con gestos:** emplea los pequeños signos (oración silenciosa, servicio).
 3. **Persevera en la oración:** confía en que Dios abra su corazón a su tiempo.

4. Se burla o ridiculiza

- **Qué ocurre:** Te imita, usa un tono burlón o suelta chistes hirientes.
- **Posible motivo:** Protege su identidad y rechaza sentirse señalado.
- **Cómo actuar:**
 1. **No respondas con otra burla:** mantén la voz sosegada.
 2. **Reconoce su humor:** “Veo que te hace gracia, detrás de toda broma, se esconde una gran verdad.”
 3. **Cambiar de táctica:** ofrece un detalle amable (ayuda práctica) en vez de debate inmediato.
 4. **Ora por paciencia:** “Señor, dame un corazón comprensivo.”

5. Muestra curiosidad tímida

- **Qué ocurre:** Pregunta algo con cautela (“¿Y tú realmente crees que la oración funciona?”).
- **Posible motivo:** Está abierta a dialogar, pero aún insegura.
- **Cómo actuar:**
 1. **Responde con testimonio personal:** “Para mí, la oración ha sido un abrazo constante...”
 2. **Invita a un pequeño ejercicio:** “¿Probamos juntos esta breve oración ahora?”
 3. **Celebra su apertura:** “Gracias por dejarme compartirte esto.”

6. Acepta una pequeña oración o gesto

- **Qué ocurre:** Te acompaña en el signo de la cruz o en un “Amén”.
- **Posible motivo:** Valora tu acompañamiento y busca ese punto de encuentro.
- **Cómo actuar:**
 1. **Refuerza la experiencia:** “Gracias por rezar conmigo; siento tu corazón abierto.”
 2. **Ofrece continuidad:** invita a un encuentro sin compromiso en la parroquia o un grupo de oración.
 3. **Sigue orando:** reconoce que es obra del Espíritu y dale gracias.

Pequeños gestos cotidianos para evangelizar sin palabras

Dicen que **un gesto vale más que mil palabras**. Por eso, te proponemos una serie de gestos sencillos que hablan de tu amor y abren puertas al corazón:

Oración silenciosa junto a ellos

- Antes de comer, bendice la mesa con naturalidad. Si sabes que puede molestar a alguien, haz la señal de la cruz y ora en silencio.
- Al entrar a una casa, haz el signo de la cruz de forma natural.

Pequeños detalles de servicio

- Prepara un té o café en un momento de tensión o tristeza.
- Ofrece ayudar sin que te lo pidan (llevar un recado, arreglar algo de la casa, traer un abrigo si hace frío).

Presencia constante y mirada compasiva

- Siéntate junto a ellos cuando estén preocupados, sin decir nada, simplemente acompañando con tu mirada y tu silencio.
- En medio de una comida o reunión, no respondas ni mires el teléfono: tu atención total ya es un signo de amor.

Hospitalidad desinteresada

- Invítalos a tu casa para una merienda “sin motivo”, con algo sencillo preparado por ti pero genera la posibilidad de que vean iconos u otros símbolos cristianos.
- Deja siempre abierta la puerta: que sepan que son bienvenidos cuando quieran y diles que rezarás por ellos.

Detalles con simbolismo cristiano

- Pon discretamente un pequeño icono, un rosario o una estampa en un lugar compartido (mesita, repisa), sin presionar, solo como invitación visual.
- Regala una vela encendida en un frasco bonito, con la intención de “estoy rezando por ti”.

Gestos de perdón y reconciliación

- Si hay algún malentendido, acércate primero con un abrazo o con un beso en la mano, demostrando que el amor lo cubre todo.
- Da el primer paso tras una discusión: un apretón de mano, un gesto de paz o un ofrecimiento de ayuda.

Solidaridad en sufrimiento

- Cuando estén enfermos o tristes, lleva un detalle (flores, un libro, una mantita), sin necesidad de palabras, mostrando que no están solos.
- Acompaña en el silencio de una sala de espera o en un trance difícil.

Alegría y gratitud contagiosas

- Canta un himno breve o una tonada cristiana mientras cocinas o limpias, dejando que la melodía quede flotando en la casa.
- Expresa gratitud ante ellos: un gesto tan simple como un “gracias por ser como eres” dado con sonrisa y mirada franca.

Testimonio con la vida diaria

- Mantén tu equilibrio ante dificultades (tus rescoldos de paz interior hablan más que mil palabras).
- Ten siempre una sonrisa en los labios para que se reconozca la alegría que sólo Jesús puede dar.
- Sé puntual, cumplidor y generoso: la coherencia entre lo que dices y haces despierta curiosidad sobre el “por qué” de tu fuerza.

Momentos de pausa y contemplación

- Saca tu Biblia o un libro de oraciones antes de dormir, y déjalo a la vista; a veces basta ver el gesto de la Palabra abierta.
- En tu coche, haz una oración al iniciar el camino y la señal de la cruz al llegar

“Os he dado ejemplo, para que vosotros hagáis como yo os he hecho.”

— **Juan 13, 15**