



## BENDICIÓN y PAZ INTERIOR

### Tener Paz

Si pensás en tener paz, ¿qué se te viene a la cabeza?

Probablemente si hablamos de paz pensamos en tranquilidad, en esa tranquilidad que nos propone el mundo.

La verdadera paz es el fuego del Espíritu Santo, porque sentimos calor en el corazón cuando sabemos que elegimos a Jesús.

Sentimos paz en el corazón porque sabemos que somos hijos de la luz, porque Dios es luz, porque Él nos ilumina, Él nos indica el camino para que sigamos, para que lo elijamos.

Y cuando lo hacemos, cuando optamos por el verdadero camino, cuando optamos cumplir Su Voluntad y no la nuestra, es cuando nos regala Su Paz en nuestros corazones, porque estamos eligiendo lo correcto.

### La paz auténtica viene de Dios Fuente: Orar con el corazón abierto



Sin paz interior, sin paz en el corazón, la vida es insoportable. Cuando tenemos una ausencia total de serenidad terminamos por no ser nosotros mismo y eso provoca amargura, pérdida de identidad, pérdida de libertad e inseguridad. Sin paz interior, sin paz en el corazón es imposible tomar decisiones acertadas y, muchas veces, son los impulsos negativos los que guían nuestros pasos. Por eso es tan importante vivir con paz interior.

Pero, ¿cómo se puede conseguir la paz en el corazón? La paz supone que el hombre vive en armonía con él mismo, con las personas que le rodean y fundamentalmente con Dios. Por eso la paz auténtica sólo viene de Dios.

Pidámosle al Señor que nos de serenidad. Pidámosle al Señor que nos de paz interior. Que nos identifique con Él. Y se lo pedimos con intensidad en esta oración:

¡Señor, te entregamos nuestra vida y queremos ofrecerte este día que queremos vivir con serenidad y paz! ¡Abre nuestro corazón a los pensamientos positivos! ¡Líbranos, Señor, de los temores, de los miedos y los rencores! ¡Qué durante este día, Señor, nos sintamos vivos, llenos de paz, de alegría y de esperanza! ¡Qué agarrados de Tu mano, Señor, aprendamos a aceptar las cosas según Tu voluntad y no la nuestra! ¡Que sintamos que Tus manos misericordias todo lo proveen Señor, y que no temamos por el futuro, ni por todo aquello que nos preocupa. ¡Infunde, Señor, en nuestra vida Tu Santo Espíritu para llenarnos de luz, de paz, de serenidad y de tranquilidad! ¡Gracias, Señor, por Tu infinita misericordia, gracias Señor por Tu Paz!



## La Oración

Escuchemos las palabras de nuestra Reina de la Paz:

“Hijos, oren, la oración es el fundamento de la paz” Si no tienen paz en sus corazones poco importa todo lo demás. Pueden perder la paz un momento, pero poniéndose en oración enseguida, hundiéndose en la oración encontrarán la paz nuevamente. “Si viven angustiados, con estrés, es que todavía no oran con el corazón.” Esta expresión “con el corazón” nunca acabarán de entenderla. No se trata de cumplir: de oír Misa, de rezar el rosario rápidamente, no se trata de eso. “Dediquen tiempo a Dios” Dios nunca vendrá a ustedes rezando de esa manera; para que Dios establezca Su morada en nosotros, para que la unción del Espíritu Santo y Su soplo nos visiten, hay que tomar tiempo. Hoy, muy poca gente va a la Iglesia durante una hora para orar frente al Santísimo Sacramento.

Orar con el corazón es esta disposición interior, como dice Santa Teresita: “la oración es un grito de amor hacia el cielo”. Tomen tiempo con Dios.

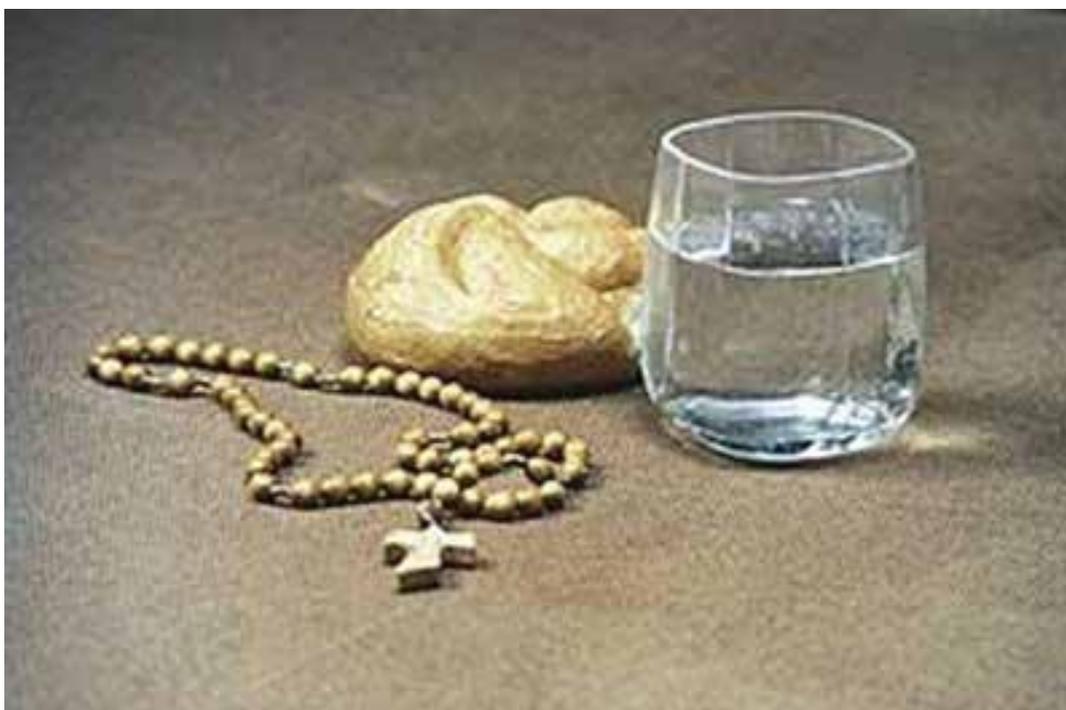
**La gente no cree porque no se abre realmente al Espíritu Santo, no se abre a la paz de Dios.**

## El Ayuno

Si quieren vivir en paz hijitos, tengan una vida sencilla. El ayuno repara, es muy poderoso en la intercesión. Verán la fuerza del ayuno en la transformación interior, si tienen problemas, rencores, amarguras, resentimientos contra algunas personas y tienen problemas para reconciliarse hay que creer, orar, ayunar y confesarse.

Tienen que perseverar en la oración y el ayuno. Ayunar a pan y agua, los miércoles y viernes. Pueden comenzar absteniéndose de las comidas o del desayuno, ustedes verán la forma en que pueden comenzar poco a poco a hacer sus ayunos. No se preocupen por la falta de alimento, no morirán. Vivimos en un mundo en que todos comemos compulsivamente, como adicción, nos sobrealimentamos, por eso hay tantas enfermedades: colesterol, cáncer, etc. porque la gente come, come y come. El ayuno nos purifica el alma, el ayuno nos permite tener dominio sobre nosotros mismos, fruto del Espíritu Santo. (Carta a los Gálatas).

**La Iglesia Católica olvidó el ayuno. Por la oración y el ayuno hijitos, pueden obtener cualquier cosa.**



**Intención: Te pedimos Espíritu Santo que vengas a nosotros por medio de la poderosa intercesión del Inmaculado corazón de María, y que podamos mediante la oración, ayuno y genuflexión alcanzar la Paz Interior.**

Asociación de Fieles

*Misioneros de Nuestra Señora del Cielo*

belendemaria@reinadelcielo.org | www.belendemaria.net



Nuestra Señora del Cielo



Ella me cambio la vida



Nuestra Señora del Cielo



# Diálogo de Jesús y el Alma

Escuchemos las Palabras de Jesús que nos habla directo a nuestra Alma:

Jesús: ¿A qué se debe tanta prisa al levantarte? Está bien exigirse, pero no a costa de perder la paz interior. ¿Por qué tanto apuro en hacer cosas?. Te alteras con facilidad y pierdes la paz. No confías lo suficiente en Mí, por eso te angustias.

Crees que por apurarte vas a alterar el ritmo de lo que es y de lo que será.

Vamos, hálbame con el corazón. ¿Acaso ya no conoces a tu Amigo? El precio de tu felicidad ya lo he pagado. Reúnete siempre con tu gran Amigo y viviremos juntos una historia de Amor.

¿No tienes paz interior?, eso es por falta de abandono y confianza en Mí.

¿Crees que Yo no tengo preparado para vos regalos mejores de los que buscas? Entonces abandónate y déjate llevar. ¿Te gustan las sorpresas?, déjate sorprender por tu Amado.

La Paz es un regalo de Dios y no deben cederlo por nada. La Paz del corazón es muy importante para el desarrollo humano, espiritual. Las mentes perturbadas deben comprender que el corazón es el centro de la vida espiritual. En un corazón donde reina la paz difícilmente cohabite una mente desordenada. Toda la persona debe reflejar la Paz de Dios. Quien posee el don de la Paz, irradiará Paz a todo su alrededor.

La Paz es un regalo maravilloso que Dios concede al hombre

Conserva la paz alma frente a cualquier situación, por adversa que parezca, porque siempre estoy a tu lado para socorrerte. El haberme elegido no te libra de las tribulaciones de este mundo, las que aprovecho perfectamente para tu alma.

Conmigo siempre: en las buenas y en las malas. Si conservas la paz percibirás Mi Presencia y Mi ayuda siempre.

## ¿Cómo alcanzar la paz interior? Por: P. Evaristo Sada LC | Fuente: la-oracion.com

¿Cómo alcanzar la paz interior?

Es una de las preguntas que escucho con más frecuencia.

A veces nos sentimos insatisfechos con nosotros mismos. Tenemos la sensación de que no encajan las piezas del rompecabezas; que no están bien ensambladas mi identidad, mi vida íntima y mi comportamiento. La conciencia dice que algo anda mal.

Para ser una persona en armonía, de una sola pieza, es necesario que encajen lo que somos y nuestro hacer, nuestro obrar.

Leí hace tiempo un cuento:

Un viejo indio le habló a su nieto sobre una batalla que se libra en el interior de las personas. Le dijo:

"Hijo mío, la batalla es entre dos lobos que llevamos dentro. Un lobo es el pecado: la rabia, la impaciencia, la decepción, el rencor, el resentimiento, el odio, el orgullo, el deseo de venganza, el ego, el orgullo. El otro lobo es el bien: es el perdón, la misericordia, la paz, el respeto, la esperanza, la bondad, la compasión, la confianza, la humildad, el amor..." El niño se quedó pensando y luego le preguntó a su abuelo: "Abuelo, ¿cuál lobo gana la batalla?" El anciano le respondió: "Aquél al que tú alimentas."

Si queremos vivir en armonía, ser personas de profunda paz interior y que irradien paz a su alrededor, debemos alimentar el corazón.

¿Con qué? Con los sacramentos y la oración. Cuidar la vida de gracia para que sea la presencia de Dios en nosotros la fuente de paz interior. Y cuidarla significa buscarla y dejarla actuar. Dejar actuar a Dios dentro del corazón, dar espacio a la labor silenciosa de la gracia divina, que vence nuestras resistencias y cura nuestras heridas.

Asociación de Fieles

*Misioneros de Nuestra Señora del Cielo*

belendemaria@reinadelcielo.org | www.belendemaria.net



Nuestra Señora del Cielo



Ella me cambio la vida



Nuestra Señora del Cielo



## Oración

Hoy Padre me quiero presentar delante de Vos, como Tu hijo.

Vos me conoces, pone Tus ojos de Padre amoroso en mi vida.

Vos conoces mi corazón y conoces las heridas de mi historia.

Vos conoces todo lo que quise hacer, y no hice.

Conoces los traumas y complejos de mi vida.

Hoy Padre, te pido que por el Amor que le tenes a Tu hijo Jesucristo,

derrames Tu Santo Espíritu sobre mí, para que el calor de Tu

Amor sanador penetre en lo más íntimo de mi corazón.

Vos que sanas los corazones destrozados y vendas las heridas;  
sáname acá y ahora mi alma, mi mente, mi memoria y todo mi ser interior.

Entra en mi Señor Jesús, como entraste en aquella casa

donde estaban Tus discípulos llenos de miedo.

Vos te apareciste en medio de ellos y les dijiste "La PAZ este con Ustedes".

Entra en mí y dame paz, lléname de Amor.

Pasa por mi vida y sana mi corazón.

Sabemos Señor Jesús que Vos lo haces siempre que te lo pedimos,

y te lo estoy pidiendo con Maria, nuestra madre.

Cambia mi corazón, dame un corazón generoso y bondadoso,  
dame un corazón nuevo. Hace brotar en mí los frutos de Tu presencia.

Dame el fruto de Tu Espíritu que es Amor, Paz y Alegría.

Te doy gracias Padre, por lo que estás haciendo hoy en mi vida.

Te doy gracias de todo corazón porque me sanas, porque me liberas,  
porque rompes mis cadenas y me das libertad.

Te doy gracias, Espíritu Santo, por la fe.

Gracias por el Amor que pusiste en mi corazón.

¡¡Que grande eres mi Dios, bendito y alabado seas por siempre Señor!!

Amén.



## La paz no tiene precio Por: P Alejandro Ortega Trillo LC



Darí la mitad de mi fortuna por un minuto de paz –dijo una vez un multimillonario. Y no andaba tan desubicado. Sin paz se puede tener todo menos felicidad. Quizá por ello, la filosofía y la espiritualidad han buscado siempre las fuentes de la paz; algo así como el eslabón perdido de la felicidad.

El mundo de hoy, ha hecho de la paz una mercancía, cuyos ingredientes son la seguridad y el bienestar. El cristianismo tiene una visión diferente. Su novedad está en que la paz no tiene precio. La paz es un don; un regalo que Jesús da a Sus discípulos: «La paz os dejo; mi paz os doy» (Jn 14, 27). En cuanto don, viene de fuera; pero en cuanto fruto de la presencia de Jesús en nuestro corazón, es algo muy interior, íntimo, capaz de desafiar cualquier circunstancia externa.

La paz que da Jesús está tejida de fe, de confianza, de aceptación de la propia vulnerabilidad, de abandono en la Providencia, de perdón dado y recibido. Estas actitudes generan paz porque, en el fondo, ordenan el corazón. San Agustín definía la paz como la «tranquilidad del orden». Sólo Jesús, con Su Presencia viva en nuestro corazón por la gracia, nos reconcilia con Dios, con los demás, con nosotros mismos y con las demás criaturas, y así pone en orden nuestro corazón; lo pone en paz.

Pero este don de la paz exige que vigilemos el corazón y evitemos pensamientos o actitudes que roban la paz. Por paradójico que parezca, la paz exige lucha. Es preciso pelear contra la soberbia, la ambición excesiva, los deseos impuros, las vanidades, las envidias, los resentimientos, los miedos. Nuestro corazón es un campo de batalla. En él se acepta o no a Jesús, en él se gana o se pierde la paz. No hace falta la mitad de una fortuna para comprar un minuto de paz. Basta que nuestro corazón crea y acepte cada día el don de Jesús, y la tendrá toda la vida.

### Espíritu Santo – Fruto: La Paz.

Espíritu de Paz, ayúdanos a tener siempre calma y serenidad aún en los momentos de dificultad. Aumenta nuestra confianza en Tus cuidados, en Tú poder, para que el vivir en esperanza nada nos turbe. Que logremos defender y cuidar la oración y los sacramentos, la paz que nos regalas, que es un verdadero tesoro.

#### Oración para pedir serenidad:

Señor, dame la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar;

Valor para cambiar las cosas que puedo;

Y sabiduría para conocer la diferencia.

Viviendo un día a la vez;

Disfrutando un momento a la vez;

Aceptando dificultades como el camino a la Paz;

Aceptando, como hizo Él, este mundo pecador tal como es, no como yo lo tendría;

Confianto que Él hará todas las cosas si yo me rindo a Su voluntad;

Que yo sea razonablemente feliz en esta vida y supremamente feliz con Él  
para siempre en la próxima.

Amén.

Te pedimos también Espíritu Santo, poder ser generadores de Paz en nuestro alrededor, nunca generar conflicto o división. Sino luchar siempre por la unidad y el amor. Protégenos de toda tentación y ataque del demonio que quiera arrebatar nos la paz de nuestro corazón y la de nuestros hermanos.

Asociación de Fieles

*Misioneros de Nuestra Señora del Cielo*

belendemaria@reinadelcielo.org | www.belendemaria.net



Nuestra Señora del Cielo



Ella me cambió la vida

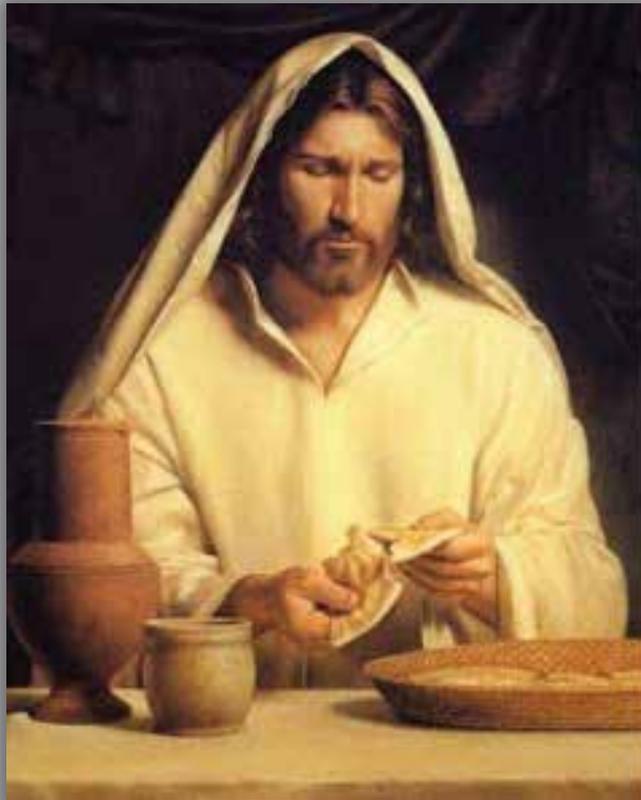


Nuestra Señora del Cielo



## Bendición Fuente: Orar con el corazón abierto

La bendición de la mesa es una larga tradición cristiana que sigue la estela de Cristo que bendecía siempre los alimentos antes de cada ágape y cuyo culmen tiene lugar en la Última Cena.



Tenemos también los cristianos la costumbre de decir: «¡Qué Dios te bendiga!». En mi caso, desde hace unos años suelo decirlo interiormente siempre que me encuentro con alguien.

Toda bendición es una alabanza a Dios. En Cristo somos bendecidos por Dios con todo tipo de bendiciones espirituales. Por eso hoy he caído que nunca le pido al Padre que me bendiga a mí. Y decirlo con una frase tan sencilla como es «¡Señor, bendíceme!».

Pedirle a Dios que me bendiga sin pedir nada concreto es clamar para que me llene la vida con su infinito Amor. Es un hecho real. Dios bendice mi vida cada instante de mi vida. Y si una bendición está a mi alcance, ¡cómo no será de poderosa la bendición de Dios!

¡Señor, bendíceme! ¡Bendice también a toda la humanidad, Señor! ¡Bendice mi vida para que sepa dar sin calcular! ¡Bendice mi vida, Señor, para que salga de mi mismo y con tu bendición te conviertas en mi fuerza, en mi roca, mi consuelo, mi apoyo y mi esperanza!

¡Bendíceme, Señor, para que cada día al levantarme lo haga lleno de confianza en Ti, con serenidad, con nuevas ilusiones; para que mis labios te den gracias y alabanza y que mi corazón te sienta cercano, que mis palabras y mis gestos, mis actitudes y mis hechos, por muy pequeños que estos sean, proclamen al mundo entero Tu grandeza!

¡Bendíceme, Señor, para que mi espíritu esté siempre abierto a Ti para aceptar todo aquello que me quieres entregar en cada momento, para que mi oración se convierta en un tiempo de cercanía, de amor y de vida, de docilidad a Tu Palabra y a Tu voluntad, para que siempre en mi corazón anide la serenidad interior para no temer ante las situaciones de la vida, para aplacar mis inquietudes y para crecer como persona y como cristiano! ¡Por todo ello, bendíceme Señor!

Asociación de Fieles

*Misioneros de Nuestra Señora del Cielo*

belendemaria@reinadelcielo.org | [www.belendemaria.net](http://www.belendemaria.net)



Nuestra Señora del Cielo



Ella me cambio la vida



Nuestra Señora del Cielo

