



Con una postura adecuada y cómoda, comienza a respirar primero haciendo tres respiraciones fuertes para después, cerrar los ojitos un momento y comenzar a respirar tranquilamente.

Después, leeremos despacio y sin esfuerzo, y sobre todo sabremos ESCUCHAR esta petición que le haremos llegar al señor identificándonos con él y con todo lo que ello representa.

Señor: Me cuesta comenzar el día, porque sé que es una nueva tarea, un nuevo compromiso, un nuevo esfuerzo. Ayúdame a comenzarlo con entusiasmo, con alegría, con ilusión nueva.

Sé que estás a mi lado: en mi familia, en mis amigos, en las cosas, en mi propia persona. Gracias por sembrar paz, solidaridad, amor y esperanza entre mis hermanos. Y sé, Señor, que esta tarea la comienzan cada mañana muchos hermanos míos de cualquier punto de la tierra; y eso me alienta y empuja. También te pido por ellos, y con ellos te digo: ¡Buenos días, Señor!