



PROYECTO ORACION DEL MEDIODIA

Detente. Pausa. Ora

Por la justicia y la comprensión en el mundo.

INSTRUCCIONES

1

ALTO. PROGRAMA UN RECORDATORIO DIARIO PARA EL MEDIODÍA

Acción: Programa un recordatorio diario en tu teléfono, reloj o calendario para que te recuerde a las 12:00 p. m. en tu zona horaria local. Si perteneces a una comunidad con que tenga campanas, solicita que suenen al mediodía.

Explicación: Este momento de pausa es el corazón del movimiento, creando un ritmo compartido entre diversas comunidades. Al detenerte al mediodía, te conectas con otras personas de todo el mundo, amplificando la intención colectiva de justicia y comprensión. Un recordatorio constante garantiza que esta práctica se convierta en una parte significativa de tu rutina diaria.

2

PAUSA. ENCUENTRA UN ESPACIO TRANQUILO PARA REFLEXIONAR

Acción: Elige un lugar tranquilo y cómodo donde puedas hacer una pausa durante unos instantes sin distracciones.

Explicación: Un espacio tranquilo te permite concentrarte en tu interior, fomentando una sensación de conexión contigo mismo y con los demás en el movimiento. Este entorno intencional te ayuda a reflexionar sobre los valores compartidos de justicia y comprensión, creando un momento sagrado para humanizar a los demás, independientemente de sus diferentes creencias o antecedentes.

3

OREMOS POR JUSTICIA Y COMPRENSIÓN

Acción: Al mediodía, haz una pausa para ofrecer una oración, meditación o intención personal centrada en la justicia y la comprensión. Puedes expresarla oralmente, en silencio o por escrito, en consonancia con tus creencias o valores.

Explicación: Que muchas personas oren por justicia y comprensión al mismo tiempo es una forma poderosa de unirse espiritualmente y colectivamente para generar un cambio. Este paso encarna el objetivo del movimiento de orar colectivamente por justicia y comprensión en un mundo dividido.

4

CRECER. EL MOVIMIENTO INVITANDO A OTROS

Acción: Difunde el Proyecto Oración al Mediodía invitando a amigos, familiares o miembros de la comunidad a unirse a la oración diaria al mediodía. Compártelo a través de conversaciones, redes sociales o eventos comunitarios.

Explicación: El crecimiento del movimiento fortalece su impacto, creando un círculo más amplio de solidaridad. Al invitar a otros, construimos una red de personas comprometidas con la justicia y la comprensión, amplificando la visión de la misión de generar paz mediante la oración colectiva.