

**El Señor restaura nuestras fuerzas y nos hace llegar al equilibrio ecológico**



40 Días Navegando con  
**LAUDATO SI'**  
en la Querida Amazonía



**REPAM**  
RED ECLESIAL PANAMAZÓNICA  
*fuente de vida en el corazón de la Iglesia*

## 22 de marzo: Lunes de la 5ª semana de Cuaresma

El Señor restaura nuestras fuerzas y nos hace llegar al equilibrio ecológico

### Petición de Gracia



Al comienzo de cada día, busco entrar en un clima de oración y rezo:

*Señor, en este tiempo favorable para volver el corazón a tus sueños para la humanidad y a todas tus creaturas, te pedimos luz para reflexionar sobre cómo estamos viviendo nuestras relaciones contigo, con las personas, con el mundo que es nuestra casa común y con nosotros mismos. Ayúdanos a redescubrir el sentido de la vida en la alabanza y la contemplación agradecida de la Creación, en la salida de nosotros mismos hacia los que más sufren y se sienten solos, especialmente en estos tiempos de pandemia, y en la construcción de tu reino de justicia y paz, tejiendo redes de solidaridad y fraternidad entre todos los pueblos y culturas de esta inmensa región panamazónica y del mundo entero.*

*En particular, hoy le pido... (presente su petición personal). Amén.*

### Escuchando la Palabra que nos guía



El Señor es mi pastor, nada me falta: en verdes praderas me hace recostar; me conduce hacia fuentes tranquilas y repara mis fuerzas.

Me guía por el sendero justo, por el honor de su nombre. Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo: tu vara y tu cayado me sosiegan.

Preparas una mesa ante mí, enfrente de mis enemigos; me unges la cabeza con perfume, y mi copa rebosa.

Tu bondad y tu misericordia me acompañan todos los días de mi vida, y habitaré en la casa del Señor por años sin término. (Sal 22,1-6)

### Reflexionando con Laudato Si'



El Señor camina con nosotros en estos tiempos de preparación a la Pascua, restaurando nuestras fuerzas ante el cansancio de la misión y los desafíos que enfrentamos en la construcción de su Reino y del cuidado de la casa común, lo que requiere de nuestra parte una conversión integral para que vivamos el "equilibrio ecológico", que en palabras del Papa Francisco se extiende a varias dimensiones: "el interno con uno mismo, el solidario con los demás, el natural con todos los seres vivos, el espiritual con Dios" (LS, 210).

Que nos dejemos convertir y reeducar nuestras relaciones para vivir la verdadera felicidad y la vida en plenitud.

### Avanzando hacia aguas más profundas



Después de un momento de silencio...

A la luz del texto bíblico y de las palabras del Papa Francisco, busco profundizar mi experiencia de encuentro con el Señor, trayendo a mi oración la realidad concreta en la que estoy involucrado, la situación que atraviesa el mundo, la región pan-amazónica, mi ciudad o comunidad, la Iglesia, etc.

Trato de percibir los llamados de cambio que Dios me hace y le pido fuerza para concretarlos, para que mi alabanza a Él se manifieste en obras concretas de compromiso por la vida, en la defensa de nuestra Querida Amazonía, de sus pueblos y de los pobres de la Tierra.

Concluyo con un Padre Nuestro y un Ave María

**Frase para ayudarme a Seguir meditando en este día**

"Todo cambio necesita motivaciones y un camino educativo".

(Laudato Si', 15).