

eterna
oración & orden

Rosario journaling

Aprende a crear el hábito de meditar y guardar en tu corazón los momentos en la vida de Jesús y María.

copyright 2022 Vanessa Urdaneta

ESTA GUÍA ES UN REGALO PARA:

María



DE: VANE URDANETA

Misionera y Mentora de propósito

No recuerdo la fecha exacta, pero se que un día sin instrucciones comencé a hacer el rosario escrito en mi diario de oración, sentí las ganas de rezar el rosario en medio de la práctica de oración y me sentí muy feliz, tiempo después lo seguía haciendo y descubrí que era algo desconocido e incluso curioso para los demás, por eso decidí comenzar a compartirlo y hoy esta guía está llegando a ti para que hagas tu primer rosario escrito y se lo dediques con todo tu corazón a María.

¿QUÉ ES EL ROSARIO JOURNALING?

Es una **cita diaria**, es más que una simple oración de repetición, es meditar con el padre nuestro y el Ave María como música de fondo.

Es una oración sencilla y profunda al mismo tiempo, mostrándonos **20 momentos de la vida de Jesús y María** para imitar lo que enseñan y alcanzar lo que prometen.

Todo en él es bíblico, compuesto por el Padre nuestro y el Ave María, cerrando con un Gloria y saludando a María con la Salve.

*¿Te imaginas a María repitiendo el Padre nuestro después que Jesús se lo enseñó?
¡Hermosa!*

*¡El santo rosario es un deleite! poder **hacer tan nuestras las palabras de Jesús, Gabriel e Isabel**, oración que nos acompaña en los momentos más alegres, más tristes, incluso en los que están llenos de luz y los que nos llevan a vivir en la tierra la eternidad.*

CONTENIDO



PARTE 1

MEDITACIÓN DEL ROSARIO

¿Cómo puedes hacerlo? incluso si es la primera vez que estas haciendo un rosario.

PARTE 2

EL JOURNALING

¿De que trata esta técnica? y cómo puedes utilizarla para meditar mientras escribes en tu diario de oración.

PARTE 3

CHECKLIST DE MATERIALES

Los recursos que facilitarán tu meditación y te permitirán tener un momento de paz, mientras construyes este hábito paso a paso.

PARTE 4

LOS MISTERIOS

El paso a paso para crear cada día tu rosario escrito, meditar los misterios y escribir tus intenciones.

PARTE 5

OTROS RECURSOS

Mira lo que ha significado el rosario escrito para otras personas y como puedes complementarlo con otros de nuestros recursos disponibles.

A close-up photograph of a hand holding a wooden rosary. The hand is positioned at the top right, with fingers gripping the top of the string of beads. The rosary consists of numerous small, light-colored wooden beads. A larger wooden cross pendant is attached to the string, featuring the word "BETHLEHEM" engraved on its vertical bar. The background is a soft, out-of-focus light color.

”

**"El Rosario es
una oración
contemplativa
que
nos ayuda a
seguir a Jesús
con María."**

-Papa Francisco

¿CÓMO PUEDES MEDITAR CON EL SANTO ROSARIO?

La manera tradicional es con ayuda de una camándula o denario, compuesto por cuentas que guían la oración, pero esto es solo una herramienta.

PASOS BÁSICOS

1. Sostén el Rosario: Familiarízate con las cuentas y la cruz.
2. Comienza con la señal de la Cruz.
3. Recita el Credo.
4. Selecciona el misterio correspondiente
5. Ora un Padre Nuestro.
6. Reza diez Avemarías.
7. Recita un Gloria.
8. Medita en el misterio correspondiente.
9. Repite los pasos 5 y 6 cinco veces.
10. Concluye con la Salve.



Te recomiendo que si es primera vez que vas hacer un rosario, primero lo hagas de la manera tradicional y luego el rosario journaling, para comprender mucho mejor la forma de meditar y contemplar a Jesús por medio de María.

Y DE QUE TRATA EL ROSARIO JOURNALING...

NO ES HACERLO BONITO, NI PERFECTO

Hoy te quiero enseñar una herramienta que me fue entregada en el día a día, la Técnica del journaling y de la cual salió “El rosario escrito”

El Journaling es una técnica que consiste en escribir en un diario o cuaderno sobre tus pensamientos, sentimientos, experiencias e ideas. Es **una forma sencilla y poderosa** de mejorar tu salud mental, aumentar tu creatividad, alcanzar metas y desarrollar la autoconciencia.



NOTAS:

Con ayuda de esta técnica y el Santo Rosario, tendrás un **hábito de oración** que te llevará a pensar, sentir y actuar conforme a la voluntad de Dios para tu vida.

CHECKLIST DE MATERIALES



Sagradas escrituras

La biblia física o puedes usar alguna app digital como segunda opción.



Diario de oración *

Comienza a usar un cuaderno solo para orar de forma escrita, puedes comenzar en hojas.



Lapices de colores

Pueden ser marcadores, creyones, tizas, lo que tengas a la mano en este momento.



Un lugar especial

Prepara el espacio en tu casa, en el Santísimo, en medio de la naturaleza o en un café.



** Lo único obligatorio es una hoja de papel o diario para hacerlo, no te limites si solo tienes un lápiz, o en estos momentos no cuentas con una vela, flores o colores, ve poco a poco agregando elementos para disfrutar mientras construyes tu hábito de oración.*



Tu oración puede ser aún más profunda y transformadora.

En **Vida Eterna** te acompaño con meditaciones nuevas cada mes para que el rosario escrito nunca sea repetitivo, sino un diálogo vivo con Dios.

[Entra aquí](#)



VAMOS A COMENZAR

PASO A PASO

En la **comunidad eterna** iremos perfeccionando estos pasos, para que incluso no necesites esta guía y puedas tener un momento de meditación sola o en comunidad, con colores o pinturas, en un diario de oración o una pared.

- ✓ Lo primero que vas hacer es ubicar los misterios de acuerdo al día de la semana, de lunes a domingo ya hay una guía de cual seleccionar:

| LUN Y SAB | MAR Y VIE | MIE Y DOM | JUEVES |
|-------------------|--------------------|---------------------|------------------|
| Misterios de Gozo | Misterios de dolor | Misterios de Gloria | Misterios de luz |

- ✓ Ubica en las sagradas escrituras los versículos bíblicos correspondientes a cada misterio:

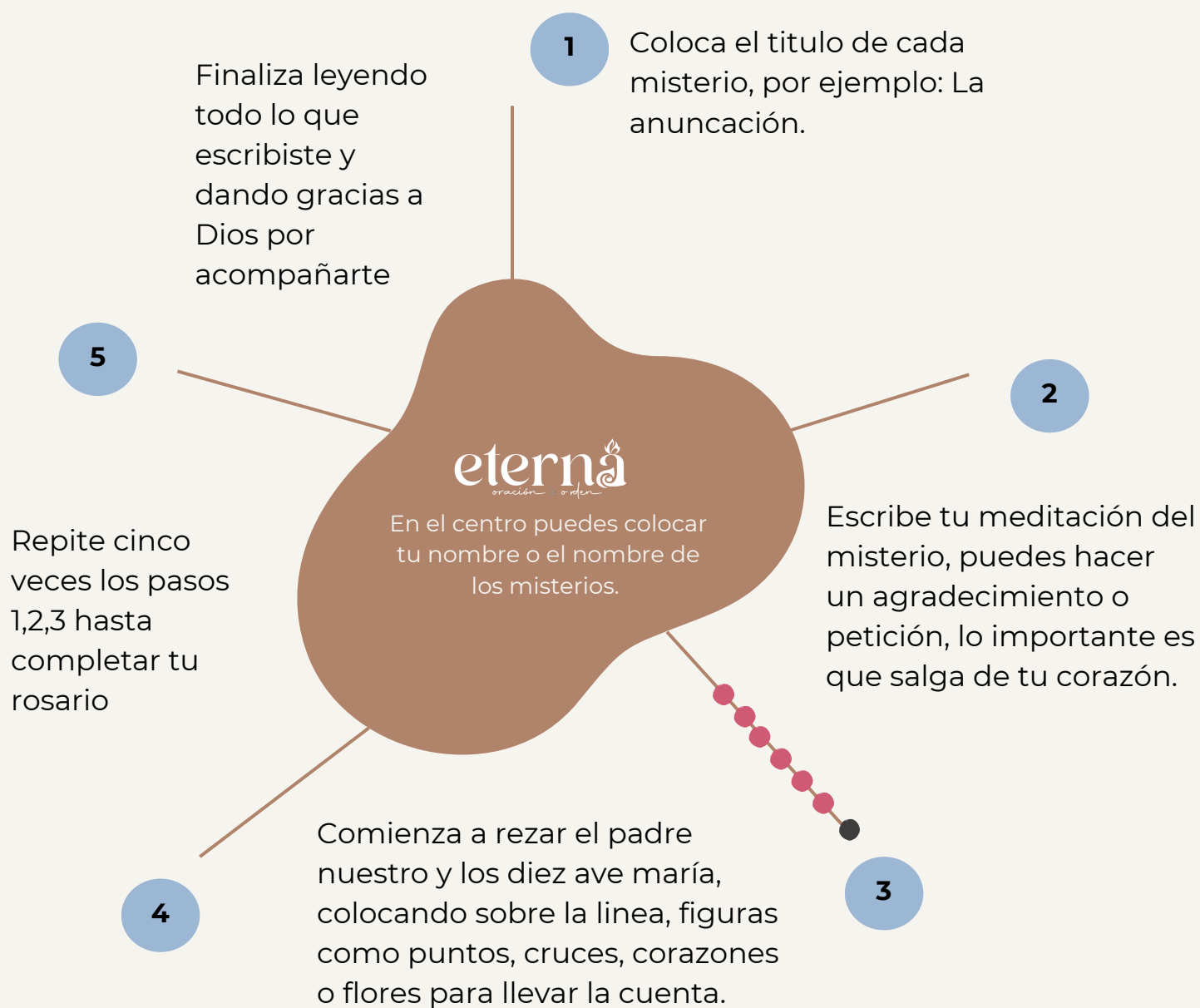
| Misterios | Gozo | Dolor | Gloria | Luz |
|-------------------------|---|--|--|--|
| Primer misterio | La anunciación Lucas 1, 26-38 | La oración de Jesús en el Huerto Mt 26, 36-46 | La Resurrección de Jesús Mt 28, 1-10 | El bautismo de Jesús Mateo 3, 13-17 |
| Segundo misterio | La visitación Lucas 1, 39-56 | La flagelación Jn 19, 1 | La Ascensión de Jesús Mt 28, 16-20 | El milagro en las bodas de Caná Juan 2, 1-11 |
| Tercer misterio | El nacimiento de Jesús Lucas 2, 1-7 | La coronación de espinas Jn 19, 2-5 | La venida del espíritu Santo Hch 2, 1-4 | El anuncio del reino de Dios Marcos 1, 14-15 |
| Cuarto misterio | La presentación de Jesús en el templo Lucas 2, 22-39 | Jesús carga con la Cruz Mt 27, 31-33 | La Asunción de María Ap 12, 1-6 | La transfiguración Mateo 17, 1-9 |
| Quinto misterio | La pérdida y hallazgo de Jesús Lucas 2, 41-52 | La crucifixión Jn 19, 17-30 | La coronación de María Ap 12, 1 | La institución de la eucaristía Mateo 26, 26-29 |

LLEGÓ EL MOMENTO DE IR

A TU DIARIO DE ORACIÓN



Te propongo comenzar dibujando esta figura para tener una guía de donde vas a ir meditando cada misterio.



LAS ORACIONES

Para que dentro del paso a paso puedas tener una guía, aunque es opcional te recomiendo leerlas, porque te ayudará a que la meditación sea más fluida.

01

INVOCACIÓN AL ESPIRITU SANTO

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amen

V. Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos la llama de tu amor.

Envía, Señor, tu Espíritu y todo será creado.

R. Y renovarás la faz de la tierra.

02

ORACION INICIAL

Oh Dios Padre nuestro, derrama los dones de tu Espíritu sobre el mundo: enviaste El Espíritu a tu Iglesia para iniciar la enseñanza del evangelio; que sea ahora tu Espíritu el que continúe trabajando en el mundo a través de los corazones de todos los que creen en ti. Por Cristo Nuestro Señor, Amén.

V. Señor, abre mis labios.

R. Y mi boca proclamará tu alabanza.

V. Dios mío, ven en mi auxilio.

R. Señor, date prisa en socorrerme.

V. Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo.

R. Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.

03

MEDITACIÓN DE LOS CINCO MISTERIOS

- Medita el texto correspondiente al versículo bíblico de cada misterio
- Escribe lo que brote de tu corazón en ese momento, puede ser una petición, un agradecimiento, un recuerdo, un propósito o simplemente lo que te inspire el texto
- Dibuja una cruz pequeña mientras rezas el Padre nuestro
- Dibuja 10 flores mientras rezas cada ave maría
- Dibuja 3 puntos mientras rezamos el gloria

05

ORACION FINAL: LA SALVE

Dios te salve, Reina y Madre de misericordia, vida, dulzura y esperanza nuestra.

Dios te salve. A Ti clamamos los desterrados hijos de Eva,
a Ti suspiramos, gimiendo y llorando en este valle de lágrimas.

Ea, pues, Señora Abogada Nuestra, vuelve a nosotros tus ojos misericordiosos,
y después de este destierro, muéstranos a Jesús, fruto bendito de tu vientre.
Oh, clemente, oh piadosa, oh dulce Virgen María.

Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios, para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Nuestro Señor Jesucristo. Amén



eterna
oración & orden

CAMINEMOS JUNTAS RUMBO A LA VIDA ETERNA

Mira, hay mucho más que por aquí no puedo contarte... En nuestra membresía encontrarás meditaciones exclusivas y nuevas guías cada mes para que tu rosario escrito sea siempre profundo y transformador, junto con muchas otras actividades.

**Únete a Vida
Eterna**

RECURSOS GRATUITOS



COMUNIDAD ETERNA

Espacio de mujeres con propósito en el que se comparten propósitos diarios, inspirados en la meditación del evangelio del día y dinámicas de encuestas para debatir temas semanales.

[MÁS INFO](#)



PAUSA IGNACIANA

Es una práctica para cuidar el alma a través de la revisión con gratitud y propósito de experiencias durante el día.

Es una forma de mejorar 1% todos los días.

[MÁS INFO](#)

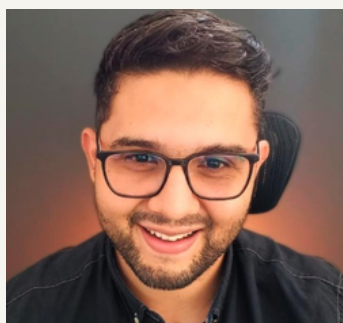


LECTIO DIVINA

¡Medita con las Sagradas escrituras de una forma creativa! y ve a nuestro canal de YouTube para revisar cada uno de los ejercicios que tenemos disponibles para ti.

[MÁS INFO](#)

TESTIMONIOS DE PRÁCTICANTES



IVÁN HERNÁNDEZ

Vane es mi esposa y he hecho el rosario escrito solo y acompañado de ella, es un momento de oración en familia, de compartir, de paz y me gusta hacerlo con una sola figura en mi cuaderno de oración.



LUISA ECHENIQUÉ DE SANTAFÉ

Solía distraerme al hacer el rosario, desde que conocí la modalidad escrita mi enfoque mejoró y la meditación me permite sentir calma y se me pasa el tiempo sin darme cuenta.



PADRE FABRICIO MEDINA

Cuando lo vi por primera vez en un cuaderno de Vanessa no lo podía creer, quedé maravillado y desde allí ofrezco rosarios escritos en gratitud a Mamá María, es una forma de meditar y accionar.



JANIA DE LOS ANGELES MONTIEL

Sencillamente ¡hermoso! veo tanto amor en escribir el Santo Rosario, lo he regalado a mis familiares y amigos, disfruto hacerlo mientras enciendo una velita y medito la palabra de Dios.

GRACIAS!

Porque tus oraciones son el mejor regalo para ti y para nuestros proyectos, en Eterna sentimos más gratitud al dar que al recibir por eso esta guía fue hecha con muchísimo amor y estaremos aquí para acompañarte

Con Amor,
Vane Urdaneta



@vaneurdanetaf



+57 3044701349

copyright 2022 Vanessa Urdaneta