



Pray with Augustine

A one-page path from restlessness to rest in God

TURN INWARD
EXAMINE WHAT YOU LOVE
REST IN GOD

The Restless Heart

01

Notice what has occupied your heart. Let desire become prayer instead of judging or suppressing it.

What is my heart really searching for?

PRAYER NOTES

Return Within

02

Step away from exterior noise. Attend honestly to the thoughts, fears, hopes, and memories within you.

What becomes visible when I stop running from silence?

PRAYER NOTES

What Do You Love?

03

Your time, attention, and concern reveal what has the strongest claim on your heart.

Is this love helping me love God and others more fully?

PRAYER NOTES

Disordered Loves

04

Created things are good, but they cannot provide the peace, identity, or security that belongs to God.

Am I asking something created to give me what only God can give?

PRAYER NOTES

God Is Near

05

Become attentive to God's presence in Scripture, the sacraments, other people, conscience, and ordinary life.

Have I been waiting for God to arrive when He is already here?

PRAYER NOTES

Rest in God

06

Release what you can. Ask for grace with what you cannot. Let your words become fewer.

What am I still afraid to entrust to God?

PRAYER NOTES

Lord, quiet my searching heart, order my loves, and teach me to rest in You.



Reza con san Agustín

Un camino de la inquietud al descanso en Dios

VUELVE A TU INTERIOR

EXAMINA LO QUE AMAS

DESCANSA EN DIOS

El corazón inquieto

01

Observa qué ha ocupado tu corazón. Deja que el deseo se convierta en oración en vez de juzgarlo o reprimirlo.

¿Qué busca realmente mi corazón?

NOTAS DE ORACIÓN

Vuelve a tu interior

02

Aléjate del ruido exterior. Atiende con sinceridad los pensamientos, temores, esperanzas y recuerdos que hay en ti.

¿Qué se hace visible cuando dejo de huir del silencio?

NOTAS DE ORACIÓN

¿Qué amas?

03

Tu tiempo, atención y preocupaciones revelan qué ejerce el mayor dominio sobre tu corazón.

¿Este amor me ayuda a amar más plenamente a Dios y a los demás?

NOTAS DE ORACIÓN

Amores desordenados

04

Las cosas creadas son buenas, pero no pueden darnos la paz, la identidad ni la seguridad que pertenecen a Dios.

¿Estoy pidiendo a algo creado que me dé lo que solo Dios puede dar?

NOTAS DE ORACIÓN

Dios está cerca

05

Presta atención a la presencia de Dios en la Escritura, los sacramentos, los demás, la conciencia y la vida cotidiana.

¿He estado esperando que Dios llegue cuando ya está aquí?

NOTAS DE ORACIÓN

Descansa en Dios

06

Suelta lo que puedas. Pide gracia para lo que no puedes cambiar. Deja que tus palabras sean menos.

¿Qué temo todavía confiarle a Dios?

NOTAS DE ORACIÓN

Señor, aquietá mi corazón, ordena mis amores y enséñame a descansar en Ti.