

COLEGIO LA INMACULADA
CEUTA
Equipo de Pastoral

BUENOS DÍAS DE ENERO SECUNDARIA Y BACHILLERATO

Objetivo del curso: *"Educar nuestra sensibilidad a través de los sentidos para seguir cultivando mi interioridad llevándome a un compromiso con el eterno"*

Mira, escucha, toca, huele, gusta,
¡¡¡SENTIR!!!

Continuamos con nuestras oraciones de los Buenos días teniendo muy presente los sentidos que nos lleven a amar y SENTIR a Dios en nuestras vidas.

En el mes de Enero se trabaja el sentido del TACTO

- **Martes, 8 de Enero**

Continuamos con nuestros martes de meditación. Con una postura adecuada y cómoda, comienza a respirar primero haciendo tres respiraciones fuertes para después, cerrar los ojos un momento y comenzar a respirar tranquilamente. Una vez estés relajado, abre tus ojos, agudiza tu mirada y observa tranquilo y en silencio la siguiente imagen. Seguimos respirando y una vez que hayamos terminado, podemos comentar brevemente que hemos visto en ella y que hemos imaginado sobre ella.



- *Miércoles, 9 de Enero*

EL TACTO DE MARÍA



Dice un viejo proverbio: "sobran manos y falta tacto". María destacó, con dos simples manos, por su delicadeza y su tacto para cumplir y llevar a cabo el pensamiento que Dios tenía sobre ella.

¡Nunca, dos manos, hicieron tanto!
¿Qué hacemos con las nuestras?

María tuvo ese sentido del tacto para comprobar la textura interior de un Dios que le exigía lo aparentemente imposible.

*El sentido del tacto para tocar la forma de un Dios humanado.

*El tacto para comprobar la dureza de ser Madre al pie de la cruz.

Para nosotros, contemplar a María, es darle la enhorabuena por esa intuición que tuvo desde el anuncio del ángel hasta el mismísimo día de Pentecostés. ¡Tuvo tacto para las cosas de Dios y, Dios, fue su gran lotería!

-Sin Ella no hubiera existido la noche más feliz de Belén

- Sin Ella no se hubieran molestado en desplazarse tres regios personajes
- Sin Ella no hubiera habido vino bueno en Caná.

Demos gracias a Dios, por el tacto divino de María. Que también nosotros, en este mes dedicado a este sentido, presentemos a Dios nuestras manos, con ellas queremos simbolizar nuestro deseo de vivir, trabajar, sentir y actuar con la misma sensibilidad de la Virgen María.

- *Jueves, 10 de Enero*

ORACIÓN

QUIERO TENER TACTO

Para buscar a Dios y no perderlo
Para distinguir el error de la verdad
Para no andar por caminos equivocados

QUIERO TENER TACTO

Como el de María, vivo e inquieto
Como el de María, humano y divino
Como el de María, sereno y humillado
Como el de María, obediente y activo

QUIERO TENER TACTO

Sin dejar la tierra, tocar el cielo
Sin dejar el cielo, no olvidar la tierra
Sin dejar de ser hombre, no olvidar a Dios
Sin dejar a Dios, sentirme plenamente hombre

QUIERO TENER TACTO

Para comprender y ser comprendido
Para vivir y ayudar a vivir
Para levantarme y ayudar a levantar



Para creer y ayudar a creer

QUIERO TENER TACTO

Como el de María, para bendecir a Dios

Como el de María, para sentir a Jesús

Como el de María, para disfrutar al Espíritu

Como el de María, para acariciar la cruz

QUIERO TENER TACTO



Rezamos un Ave María

- **Viernes 11 de Enero**

Del Evangelio según San Lucas



En aquel tiempo, el pueblo estaba en expectación y todos se preguntaban si no sería Juan el Mesías; él tomó la palabra y dijo a todos:

"Yo os bautizo con agua; pero viene el que puede más que yo, y no merezco desatarle la correa de sus sandalias. Él os bautizará con Espíritu Santo y fuego."

En un bautizo general, Jesús también se bautizó. Y, mientras oraba, se abrió el cielo, bajó el Espíritu Santo sobre él en forma de paloma, y vino una voz del cielo:

"Tú eres mi Hijo, el amado, el predilecto"

- **Lunes, 14 de Enero**

TUS MANOS SON NECESARIAS, DIOS CUENTA CON ELLAS PARA SEGUIR AMANDO...

Ser testigos es tener los brazos abiertos, como el Crucificado, para abrazar a todos aquellos que en el camino de la vida se acerquen a nosotros y necesiten ser amados.

BENDICE MIS MANOS

Señor, bendice mis manos para que sean delicadas y sepan tomar sin jamás aprisionar, que sepan dar sin calcular y tengan la fuerza de bendecir y consolar.

Señor, bendice mis ojos para que sepan ver la necesidad y no olviden nunca lo que a nadie deslumbra; que vean detrás de la superficie para que los demás se sientan felices por mi modo de mirarles.



Señor, bendice mis oídos para que sepan oír tu voz y perciban muy claramente el grito de los afligidos; que sepan quedarse sordos al ruido inútil y la palabrería, pero no a las voces que llaman y piden que las oigan y comprendan, aunque turben mi comodidad.

Señor, bendice mi boca para que dé testimonio de Ti y no diga nada que hiera o destruya; que sólo pronuncie palabras que alivian, que nunca traicione confianzas y secretos, que consiga despertar sonrisas.

Señor, bendice mi corazón para que sea templo vivo de tu Espíritu y sepa dar calor y refugio; que sea generoso en perdonar y comprender y aprenda a compartir dolor y alegría con un gran amor. Dios mío, que puedas disponer

de mí con todo lo que soy, con todo lo que tengo.

- **Martes 15 de Enero**

Martes de meditación. Hoy lo haremos de un modo especial, vamos a ver un video de una canción titulada "La mano de Dios", pero antes nos colocaremos en una postura cómoda y comenzaremos a respirar. Tres respiraciones fuertes para entrar en un estado de tranquilidad que me ayudará a disfrutar lo que vamos a **ver**.

(Cuando la clase esta relajada y centrada, se pondrá la canción)

LA MANO DE DIOS

<https://www.youtube.com/watch?v=SJkbMp6rB5o>

- **Miércoles 16 de Enero**

EL SENTIDO DEL TACTO EN EL ALMA.

**Seas como seas,
ames como ames:
nunca escondas
una muestra
de afecto.**



Jaume d'Urgell

Nuestro afecto, que es el tacto del alma, es sensible tanto a las presiones ligeras como a las profundas, al calor y al frío. Reaccionamos en nuestros afectos no solamente ante las ofensas grandes sino también a la más mínima irritación.

Cuando alguien nos trata con frialdad o

cuando nos hace arder, nuestros afectos reaccionan con dolor o placer, dependiendo de la situación.

El amor librara nuestra vida diaria de aburrimiento, frialdad, tensión y contención.

Dios es capaz de santificar nuestro afecto para que podamos tener el afecto natural con el que Él nos creó originalmente.

Realmente la necesidad en este tiempo es tener afecto el uno para con el otro.

Un toque divino en nuestro afecto nos dará la capacidad de amar a nuestros hermanos. Cuando amamos a los hermanos, estamos amando a Dios. Podemos amar a Jesús y hacernos el bien los unos a los otros, siendo bondadoso y dulces.

- ***Jueves 17 de Enero***

LOS CUATROS SENTIDOS (VÍDEO)

Nuestros padres nos enseñaron que hay dos maneras de tomarse la vida. Puedes vivirla lamentándote de todo lo que te falta, quejándote por el sentido que la vida no te dio, o aprovechar al máximo lo que sí tienes". Ésta es la esencia de un cortometraje real producido por Campofrío, con el que Pascual y Azahara quieren devolver a sus padres, él ciego y ella deficiente visual, lo que ellos les han enseñado.

El corto, nace del deseo de dos hijos de hacer un regalo especial a sus padres con motivo de su 25 aniversario. Para ello, diseñan una jornada de celebración de los "4 sentidos" que recoge situaciones reales.

<https://www.youtube.com/watch?v=tWIoKcUxTu4>

- ***Viernes 18 de Enero***

Del Evangelio según San Juan.

En aquel tiempo, había una boda en Caná de Galilea y la madre de Jesús estaba allí; Jesús y sus discípulos estaban también invitados a la boda. Faltó el vino y la madre de Jesús le dijo:

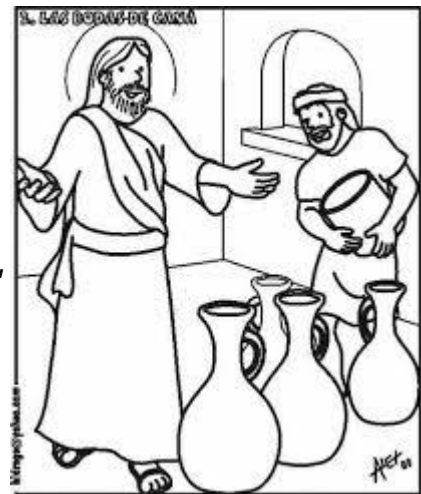
"No les queda vino"

Jesús le contestó:

"Mujer, déjame, todavía no ha llegado mi hora."

Su madre dijo a los sirvientes:

"Haced lo que él diga."



Había allí colocadas seis tinajas de piedra, para las purificaciones de los judíos, de unos cien litros cada una. Jesús les dijo:

"Llenad las tinajas de agua"

Y las llenaron hasta arriba. Entonces les mandó:

"Sacad ahora, y llevádselo al mayordomo"

Ellos se lo llevaron. El mayordomo probó el agua convertida en vino sin saber de dónde venía (los sirvientes sí lo sabían, pues habían sacado el agua), y entonces llamó al novio y le dijo:

"Todo el mundo pone primero el vino bueno y cuando ya están bebidos, el peor; tú en cambio has guardado el vino bueno hasta ahora"

Así, en Caná de Galilea, Jesús comenzó sus signos, manifestó su gloria y creció la fe de sus discípulos en él.

Después bajó a Cafarnaúm con su madre y sus hermanos y sus discípulos, pero no se quedaron allí muchos días.

- *Lunes 21 de Enero*

CON LOS BRAZOS ABIERTOS

Piensa en una persona que tú quieres. Imagínate que te está dando un largo y sentido abrazo.

Brazos abiertos que nos estrechan, brazos acogedores, brazos dispuestos a abrazar, a acoger, a consolar frente a los puños cerrados o frente a dar la espalda a quien puede necesitarnos.

La mayoría de las tensiones, de los disgustos, de los conflictos y los malos rollos entre personas tienen que ver con la dificultad para acoger a la gente tal y como es. Por eso hoy te pedimos, Señor, que nos ayudes a ser gente de brazos abiertos, capaz de apreciar, respetar y convivir.



Estoy seguro, Dios, de que si fueras así, físico, que te pudiera tocar, me acogerías con un abrazo grande. Un abrazo protector. De esos que duran un tiempo. Que te hacen sentir en casa, protegido, a salvo porque no estás solo. Un abrazo tierno. De esos que parece que te desatan los nudos que tienes dentro. Un abrazo firme, de esos que a uno le sostienen cuando los días se hacen más cuesta arriba, cuando el horizonte parece más gris y las fuerzas escasean.

Así, Señor, en tus brazos quiero descansar cuando peor esté o cuando más me sonría la vida.



- **Martes 22 de Enero**

Continuamos con nuestros martes de meditación. Con una postura adecuada y cómoda, comienza a respirar primero haciendo tres respiraciones fuertes para después, cerrar los ojos un momento y comenzar a respirar tranquilamente. Una vez estés relajado, abre tus ojos, agudiza tu mirada y observa tranquilo y en silencio la siguiente imagen.

Una vez que hayamos terminado, podemos comentar brevemente que hemos visto en ella y que nos sugiere a cada uno, ya sea una palabra, una frase...



- ***Miércoles 23 de Enero***

TÚ TAMBIÉN ERES CONSTRUCTOR.

Un viejo carpintero llegó a una granja pidiendo trabajo.

Al entrar encontró al dueño, solitario y ensimismado, sentado en el tronco de un árbol talado.

Después de ofrecerle a éste sus servicios, el dueño le respondió:

- Use esos troncos y construya algo entre mi granja y la granja vecina, que es de mi hermano. Estoy molesto con él y no quiero verlo más.

El ebanista guardó silencio, y comenzó a trabajar con los leños. Eran burdos y espinosos. Los tomaba uno a uno, sujetándolos firmemente en la prensa, para después tallarlos con la mayor gentileza posible.

Pasó el tiempo, y, con esmero y diligencia, las manos del hombre fueron convirtiendo los troncos en finas y suaves piezas.

Un día, el hermano vecino llegó sin aviso a pedir disculpas:

- Me sorprendiste, hermano, gracias por construir ese puente. En realidad, no debí haber permitido que nos alejáramos.

El hermano pensó en el carpintero, se asomó a la ventana, y encontró que el hombre había ensamblado las finas piezas talladas formando un hermoso puente, el cual unía las dos fincas por encima de la zanja que las separaba. Se dijo a sí mismo:

- No era lo que esperaba, pero es mejor de lo que quería.

Y los dos hermanos y sus familias se reencontraron. Aunque no lo parezca, puedes utilizar las palabras y las acciones de los demás para aumentar el vacío entre ellos, o para construir puentes que les ayuden a cruzar sus pantanos. ¿Cuáles son las construcciones por las que te conocen?

ORACIÓN DE LA MAÑANA

Ayúdanos Señor a ser constructores de paz, a tender puentes entre aquellos que están separados, que nuestro estilo de vida pueda unir en vez de separar, que podamos reconciliarnos con todos aquellos que nos han hecho daño. AMÉN.



- *Jueves 24 de Enero*

LA ORACIÓN DEL TACTO



"Señor, tú sabes que no soy digno de que entres en mi casa, tampoco de tocarme, me basta con rozar el borde de tu manto para ser sanado. Quiero **tocarte con la fe** y sobre todo dejarme tocar por tu presencia, por tu mirada, por tu Palabra y por el aroma de tu amistad.

Tu mano en mi mano, tu caricia en mi rostro.

Mis manos en tus heridas para curarte y consolarte.

Mis rodillas al suelo para lavarte los pies con las lágrimas de mi arrepentimiento.

Déjame sentir el frío del suelo a cambio de escuchar de cerca el latido de tu corazón. Que entienda que el mundo es frío, la tierra es dura pero a tu costado, todo lo calientas, todo lo suavizas, todo lo puedo llevar si me tocas con tu amor inefable y misericordioso.

¡Ternura del amor de Dios, mano que me levanta, me acaricia y me perdona, sostenme siempre en tu presencia!

- **Viernes 25 de Enero** (Día de las misiones)

Del evangelio según san Lucas

Ilustre Teófilo:

Muchos han emprendido la tarea de componer un relato de los hechos que se han verificado entre nosotros, siguiendo las tradiciones transmitidas por los que primero fueron testigos oculares y luego predicadores de la Palabra. Yo también, después de comprobarlo todo exactamente desde el principio, he resuelto escribírtelos por su orden, para que conozcas la solidez de las enseñanzas que has recibido.

En aquel tiempo, Jesús volvió a Galilea, con la fuerza del Espíritu; y su fama se extendió por toda la comarca. Enseñaba en las sinagogas y todos lo alababan.

Fue Jesús a Nazaret, donde se había criado, entró en la sinagoga, como era su costumbre los sábados, y se puso en pie para hacer la lectura. Le entregaron el Libro del Profeta Isaías y, desenrollándolo, encontró el pasaje donde estaba escrito:

"El Espíritu del Señor está sobre mí, porque él me ha ungido. Me ha enviado para dar la Buena Noticia a los pobres, para anunciar a los cautivos la libertad, y a los ciegos, la vista. Para dar libertad a los oprimidos; para anunciar el año de gracia del Señor"

Y, enrollando el libro, lo devolvió al que le ayudaba, y se sentó. Toda la sinagoga tenía los ojos fijos en él. Y se puso a decirles:

"Hoy se cumple esta Escritura que acabais de oír"



- **Lunes 28 de Enero**

¡Cuántas cosas haces con tus manos!

¡Y qué olvidadas las tienes!



Ellas también necesitan tu atención,
para que descubras sus maravillas
y les estés eternamente agradecido/a.

En la mañana y durante el día,
fíjate en tus manos, admíralas, contéplalas...

Cae en la cuenta de la infinidad de cosas buenas que haces y consigues a
través de

ellas... Selecciona alguna y detente durante unos segundos... Tal vez brote en
ti un sentimiento de agradecimiento por todo lo bueno que te permiten
hacer.

También son un instrumento para hacer el mal... ¡Pero ellas no son culpables!
¡Hacen lo que tú las ordenas!

Imagínate, por un momento, que no tuvieras manos y cómo sería tu vida sin
ellas...

Te darás cuenta que son un auténtico tesoro.

¡Guárdalo y agradécelo!

Tal vez te ayude el recordar que Dios te creó y moldeó con sus manos:

"Tus manos me han hecho y han formado" y que todas las cosas que él hizo
con ellas son maravillosas.

En la noche, una vez que recojas tu día y los sentimientos más importantes
que has vivido, puedes hacer el gesto de la señal de la cruz, pidiendo a Dios
que te proteja con su bendición. ("En el nombre del Padre, y del Hijo y del
Espíritu Santo. Amén").

REFLEXIÓN

"Nuestras manos son el mejor vehículo que tenemos para relacionarnos con el mundo pues extendidas nos permiten ensanchar el espacio que nos rodea; inquisitivas, tocar el mundo material; tiernas, acariciar a nuestros semejantes; hambrientas, llevar la comida a nuestra boca; agresivas, herir a nuestro lado; egoístas, cerrarse sobre sí mismas. Llevamos inscrita en nuestras manos la opción fundamental que ha adoptado nuestra vida, ellas revelan nuestras inquietudes, nuestra generosidad...son la imagen externa de nuestro corazón endurecido o sensible. Las manos de un cristiano tienen un apretado programa de trabajo"

- **Martes 29 de Enero**

Continuamos con nuestros martes de meditación. Con una postura adecuada y cómoda, comienza a respirar primero haciendo tres respiraciones fuertes para después, cerrar los ojos un momento y comenzar a respirar tranquilamente.

Como se acerca el día de la paz, una vez estés relajado, vamos a leer la importancia que tiene el momento de dar la paz en la Misa y vamos a debatir y reflexionar cuál es su significado.



DAR LA PAZ

En la misa, después de recitar juntos la oración del Padrenuestro, llega un momento donde se evidencia con mayor claridad el espíritu comunitario de la Iglesia cuando todos sin excepción alguna nos damos el saludo de la paz,

pero, ¿somos conscientes del significado de este momento?

La paz en la misa tiene un valor importante, y para entenderlo, podemos basarnos en el pasaje bíblico donde se escribe «Si, pues, al presentar

tu ofrenda en el altar te acuerdas entonces de que un hermano tuyo tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí, delante del altar y vete primero a reconciliarte con tu hermano; luego vuelves y presentas tu ofrenda» (Mateo 5:23-24)

En el pasaje bíblico se hace referencia a la importancia de vivir la caridad y hacer comunidad, antes de acercarnos al altar, para así, vivir coherentemente el mensaje de Cristo que en la misa se celebra el cual nos invita a estar en comunión con nuestros hermanos para así estar en comunión con nuestro Padre en el cielo.

De modo que, la paz no solo es dar la mano al vecino de al lado en la misa, sino la disposición de amar y perdonar a quien, en algún momento, pudo ofenderme. Por estos días en los que evidenciamos los intentos de los gobiernos, no debemos delegar esta responsabilidad únicamente a los mandatarios y a los que están al frente de los diálogos de paz, sino que en lo cotidiano o más próximo a nosotros, podemos construir la paz.

- **Miércoles 30 de Enero** (Día de la Paz)

El Día Escolar de la Paz y la No Violencia se celebra todos los años el 30 de Enero. Su objetivo es la educación en y para la tolerancia, la solidaridad, la concordia, el respeto a los Derechos Humanos, la no-violencia y la paz.

Por eso hoy SOÑAMOS CON LA PAZ

Somos los jóvenes que integrarán la sociedad del siglo XXI y soñamos con un planeta en armonía entre las gentes y paz entre los pueblos.

Soñamos que llegará el día en que las fronteras marcarán sólo los antiguos reinos en los que se gestó una lengua y una cultura, pero no serán ya más los filtros con que unos hombres excluyamos de nuestro lado a otros hermanos nuestros.



Soñamos con el día en que los recursos de la tierra permitan a cada pueblo su propio desarrollo, cesen las explotaciones de los más fuertes sobre los más débiles y el desarrollo y la cultura sean los fundamentos de la vida de las naciones en paz.

Soñamos con que llega ya el día en que, superados los extremismos sexistas, hombres y mujeres por fin hemos madurado en tolerancia y nos miramos con ojos de total respeto y buena acogida.

Soñamos con el día en que nuestras valoraciones no tendrán en cuenta el sexo ni las razas sobre la tierra, porque la máxima importancia consistirá en ser persona humana.

Soñamos con el día en que los corazones de todos nosotros hayan superado los recelos, las envidias y las desconfianzas y en los patios de nuestras escuelas no se conozcan nunca más las peleas ni las amenazas.

Soñamos con el día en que todos los hogares sean el espacio donde los adultos cada día recobran la bondad interior y la ternura y nosotros los pequeños desarrollamos unos ojos limpios y un corazón fuerte.

Soñamos con el día en que sea necesario borrar del diccionario palabras como terrorismo, violación, narcotráfico, esclavitud... porque, después de haber caído en desuso, carecen ya de significado.

Soñamos que llegará un hermoso día en el que las montañas y los bosques, los mares y los peces, el aire, las plantas, los animales y el hombre serán pureza y armonía natural.

SOÑAMOS CON ESTE HERMOSO DÍA PORQUE LO QUEREMOS,
PORQUE EL INSTINTO DE VIDA NOS DICE QUE LO NECESITAMOS,
PORQUE DE NOSOTROS DEPENDE Y CADA DÍA SOMOS MÁS Y MÁS
LOS QUE NOS
ESTAMOS CONVENCIENDO.

QUE LLEGUE PRONTO EL DÍA EN QUE TODOS,
AL LEVANTAR LA VISTA, VEAMOS UN MUNDO NUEVO DONDE PONGA
¡SOLIDARIDAD Y LIBERTAD!

- **Jueves 31 de Enero**

LA IMPORTANCIA DEL ABRAZO Y LA SONRISA

"Me abraza cordialmente y sonríe. Sonríe y r e con espontaneidad, como un niño. Una sonrisa serena, amplia, liberadora. Experimento que la suya es una alegría contagiosa y sutil, una alegría que le sale de dentro, del alma, una alegría afable, apacible, que te hace olvidar las congojas que llevas entre pecho y espalda. Su alegría me hace sentir bien y ya nada me pesa..." Así describe un periodista el encuentro con un amigo a quien iba a pedir consejo.

Hay quien dice que en nuestro mundo no hay alegría. Si no la hubiera, ya habría estallado o se habría resecado. Hay alegría y personas que saben comunicarla.

La sonrisa y el abrazo no cuestan nada pero valen mucho. Enriquecen a quien los recibe sin empobrecer a quien los da. Dura sólo un instante, pero el recuerdo de esos gestos dura para siempre. Nadie es tan rico que puede vivir sin ellos, ni tan pobre que no los merezca. Son la señal externa de la amistad profunda.

Los abrazos y las sonrisas alivian el cansancio. Dan fuerzas al alma, y son consuelo en la tristeza. Pueden ser un tesoro desde el momento que se dan.

ORACIÓN

*Dame, Señor, el don de la alegría,
que canta sin reservas la belleza del mundo,
la grandeza del hombre,
la bondad de su Dios.
Dame, Señor, el don de la alegría,
que me haga siempre joven,*



aunque los años pasen;

la alegría que llena de luz el corazón.

Dame, Señor, el don de la alegría,

que colma de sonrisas,

de abrazos y de besos,

el encuentro de amigos, la vida y el amor.

Dame, Señor, el don de la alegría,

que me una contigo,

el Dios siempre presente,

en quien todo converge y en quien todo se inspira.

Amén.