



COLEGIO LA INMACULADA
Equipo de Pastoral Morón

Siente

BUENOS DÍAS DE FEBRERO 2019, 3º- 6º de Primaria
MIRA, ESCUCHA, TOCA HUELE, GUSTA
¡¡SIENTE!!

“CUANDO DIOS TOCA EL CORAZÓN DE LOS JÓVENES, SON CAPACES DE CUALQUIER COSA”

Viernes 1 de febrero

Evangelio del domingo en forma de diálogo, para una lectura dramatizada.

Lucas: ¡Hola, amigos y amigas! Soy el evangelista Lucas y voy a seguir la historia de Jesús que os empecé a contar el domingo pasado, ¿os acordáis?

Niño1: Sí, nos decías que Jesús había venido a ayudar a los pobres, devolver la vista a los ciegos, dar la libertad a los cautivos.

Niño2: Y que Jesús había dicho: “Hoy se cumplen las Escrituras”, se cumple en mí todo lo dicho por el profeta Isaías.

Niño1: La gente de Nazaret estaría muy contenta de que Jesús fuera de su pueblo, ¿verdad Lucas?

Lucas: Pues no, sus paisanos no estaban muy contentos con Jesús.

Niño2: ¿Por qué, Lucas?

Lucas: Porque no creían que el hijo de un carpintero, como José, y de María, una mujer sencilla, podía ser alguien tan especial. Veréis lo que pasó.

Niño3: Ahí dentro, en la sinagoga, has dicho de ti cosas increíbles, Jesús.

Niño4: No vas a engañarnos, sabemos bien que eres el hijo de José y de María.

Niño3: No nos des consejos y aplícate el refrán: «Médico, cúrate a ti mismo».

Niño4: ¿Por qué no haces aquí los milagros que hiciste en Cafarnaún?

Jesús: Sería inútil, ningún profeta es bien mirado en su tierra. ¿Os acordáis de lo que le pasó a

Elías cuando el hambre asoló todo el país?

Niño3: Sí, que le ayudó una viuda del pueblo de Sarepta.

Jesús: O sea, una extranjera. ¿Y recordáis cuántos leprosos había en Israel en tiempos del profeta Eliseo?

Niño4: Sí, había muchísimos.

Jesús: Y Eliseo no curó a ninguno de ellos, sino sólo a Naamán el Sirio. ¡Otro extranjero!

Niño3: Tenemos la sensación de que te estás riendo de nosotros, los judíos.

Niño4: ¡Ten cuidado o te tiramos del monte abajo! No aguantamos más tiempo esas impertinencias.

Lucas: Todos en la sinagoga se pusieron furiosos. Y levantándose lo empujaron fuera del pueblo hasta un barranco del monte con intención de despeñarlo. Pero Jesús se abrió paso entre ellos y se alejaba.

Reflexión

El evangelio relata un momento de la vida de Jesús un poco delicado. Hablaba Jesús a sus vecinos y paisanos y ellos se llenaron de rabia al punto de querer matarle tirándole por un barranco. ¿Qué fue lo que les dijo? Con un ejemplo les hizo saber que para Dios todos somos hijos queridos, incluso los no judíos. Y eso les llenó de enfado pues se consideraban los únicos y los preferidos para Dios. Jesús les dijo que eso no era así. Que no tenían ningún derecho a excluir a otros pueblos del cariño y la bondad de Dios. Contra el corazón raquítrico y pequeño de los judíos Jesús ofrece un corazón grande y para todos sin excepción, que es el corazón de Dios.

Lunes 4 de febrero

Mover corazones...

Desde el Evangelio...

"Haced con los demás como queréis que los demás hagan con vosotros. Si amáis solamente a quienes os aman, ¿qué hacéis de extraordinario?"

Lc 6, 31-32

Mucha gente mueve corazones ...

En la sociedad actual hay muchas personas que mueven corazones: la enfermera del geriátrico cuidando con bondad a sus pacientes, el médico visitando a sus enfermos, la voluntaria de una asociación de minusválidos, el monitor de un club de tiempo libre, el educador social dando ca-

riño a chavales, la maestra educando a sus alumnos, el niño o la niña, el o la joven que se da cuenta que su compañero o compañera está solo en el patio o en la clase o que no tiene amigos y se acerca a él o a ella, ...

¿Cuándo toco los corazones de mis alumnos, compañeros, amigos...?

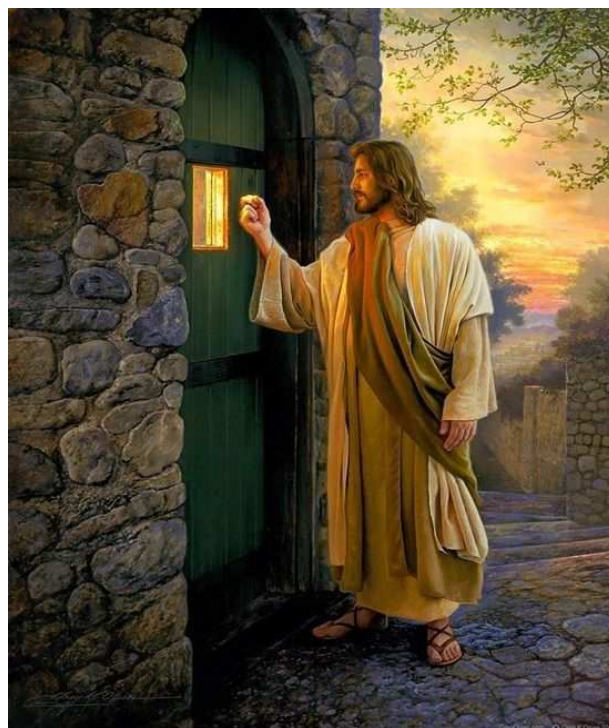
- Profesor: Cuando les veo como personas, cuando conozco a cada uno de mis alumnos, manifestando a todos el mismo respeto, haciéndoles sentir que son importantes para mí.
- Cuando desarrollo una relación de confianza, de bondad, de interesarme por lo que les pasa.
- Cuando dedico tiempo gratuito a las otras personas.
- Cuando sé leer los momentos, su expresividad, y acierto a interpretarlos.
- Cuando soy capaz de empezar aceptando lo que veo de los demás, sin juzgarles, ni valorarles.
- Cuando le hago sentir al otro que es importante para mí.

Martes 5 de febrero

En silencio, Reflexiona acerca de esta imagen.

¿Qué te sugiere?

¿Qué frase pondrías al pie de la foto?



Miércoles 6 de febrero

Oración

Jesús, hermano de todos, tu amor por los niños es muy grande. Por eso hoy te pido que nos cuides a todos:

a los que lo tienen todo y a los que nada tienen,

a los que están alegres y a los que están tristes,

a los que pasan hambre y a los que les sobra comida,

a los que tienen buena salud y a los que están enfermos,

a los que tienen juguetes y a los que disparan con armas de verdad,

a los que trabajan y a los que estudian.

Señor, Mira a los niños con amor,

a los que tienen el calor de un hogar y a los que padecen el frío de no sentirse amados,

a los que se acuerdan de ti y a los que no te conocen,

a los que tienen escuela y a los que no la tienen,

y a todos los niños que se esfuerzan por construir un mundo mejor.

Compromiso: Hoy me esforzaré para hacer más felices a los que me rodean. **ME ACERCARÉ A ELLOS, TOCARÉ SU HOMBRO Y LE DIRÉ ¿NECESITAS ALGO?**

Jueves 7 de febrero

Admiramos a las personas que se dedican a los demás y lo hacen con cariño, con amor, con alegría, con bondad... ¿Acaso no nos gustaría ser tratados así a nosotros por parte de las personas con las que nos relacionamos? Jesús nos invita a acercarnos con bondad, con ternura, no solo a la gente que queremos sino a todos con los que nos cruzamos en la vida, empezando por nuestros alumnos (especialmente los que presentan más dificultades), por nuestros compañeros de trabajo, por las familias de nuestros centros, por las gentes de los lugares en los que vivimos...

¿Cómo está mi capacidad de amar?

¿Cuál es mi actitud ante los acontecimientos diarios?

¿Quién no necesita ser tocado?

¿Somos capaces de admirarnos por los éxitos de las personas que nos rodean?

¿Soy capaz de ponerme en lugar del otro antes de tomar una decisión?

Viernes 8 de febrero

Evangelio del domingo en forma de diálogo, para una lectura dramatizada.

(Lc 5,1-11)

Lucas: Jesús estaba a orillas del lago de Genesaret, en el momento en que unos pescadores habían desembarcado y estaban lavando las redes.

Niño1: ¡Vamos, Jesús nos va a hablar!

Niño2: ¡Yo también voy con vosotros!

Lucas: Dice Simón a Jesús:

Simón: Maestro, te van a aplastar. ¿Por qué no te subes a una barca?

Lucas: Subió, pues, Jesús a la barca de Simón y mandó a éste que le apartara un poco de la orilla. Desde la barca enseñaba a la gente.

Jesús: El Padre del cielo os quiere mucho y os necesita para anunciar la Buena Noticia.

Lucas: Cuando Jesús hubo terminado, le dijo a Simón:

Jesús: Rema mar adentro y echa las redes para pescar.

Simón: Maestro, nos hemos pasado la noche bregando y no hemos cogido nada. Pero si tú lo dices, echaré las redes.

Lucas: Y puestos a la obra, cogieron tal cantidad de peces que se reventaba la red. Y Simón no salía de su asombro. ¡Qué susto! Parecía un milagro.

Simón: ¡Eh, vosotros, Santiago, Juan, Andrés,... Venid y echadnos una mano!. ¡Traed los aparejos con la barca, que se nos rompe la red!

Lucas: Se acercaron y llenaron las dos barcas. Tantos peces había, que las dos barcas casi se hundían por el peso. Al ver esto, Simón se arrodilló delante de Jesús, diciendo:

Simón: ¡Apártate de mí, Señor, que soy un pecador!

Lucas: Y es que el asombro se había apoderado de él y de todos los que estaban con él, al ver la red llena de peces que habían cogido.

Jesús: No os asombréis, ni tengáis miedo: desde ahora seréis pescadores de hombres.

Lucas: Ellos sacaron las barcas a tierra y, dejándolo todo, lo siguieron.

REFLEXIÓN

Jesús nos pide que pase lo que pase no nos rindamos aunque, a veces, no den resultado nuestros esfuerzos a la primera. Hay que ser constantes y confiados. Si le escuchamos y aprendemos de él, seguro que nuestra vida dará buenos frutos. Todo lo que realicemos debemos hacerlo con una confianza muy grande en su Palabra.

Lunes 11 de febrero

CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE

Escuchamos la canción y comentamos

Andy y Lucas "Las manos del mundo"

<https://youtu.be/obo-XUgg5MQ>

Hay muchas clases de manos

en las que puedes ver la verdad

Manos que con el tiempo

se hacen viejas por la edad.

Manos que da gusto acariciar

Y manos que pueden dar...amor y paz.

Las manos son como el tiempo

que en las decisiones siempre va acompañar

A veces son como el fuego

que hay que cuidarlas o se puede quemar.

Hay manos buenas

Hay manos malas

Manos que curan y manos que matan.

Manos que tocan mucho dinero

Manos que sueñan poder tenerlo

Manos que viven para el trabajo

y gente mala que las usa en el maltrato

Manos que tocan guitarras de ensueño

Manos que escriben libros y cuentos.

Así son las manos del mundo

que sin ir tan lejos te puedes encontrar

Manos que con tu ayuda

hay muchas personas que han de necesitar.

Manos que da gusto acaricia

y manos que pueden dar...amor y paz

Hay manos buenas

Hay manos malas...

Martes 12 de febrero

El silencio es a menudo el «lugar» en el que Dios nos espera: para que logremos escucharle a Él, en vez de escuchar el ruido de nuestra propia voz.

Youtube: Dios como el alfarero

https://youtu.be/sG_71NMj3UQ

Miércoles 13 de febrero

oración

Toca mi alma señor...

Que tu paz entre en mis manos, en mi cuerpo, en mis venas. Dame un nuevo corazón, un corazón para bendecirte, para amarte infinitamente, sin espinas, sin manchas señor, digno de ti, dame la fuerza y el valor para estar en tus ejércitos, ser parte de tu voluntad. Ser esperanza para quienes no tienen esperanza, ser luz de tu palabra que nunca falla, tu mi señor Jesús, señor de señores, rey de reyes, Dios de todos, enséñanos a orar con la verdad, tú que eres ejemplo vivo de amor, bendito seas Padre Celestial, concédenos el privilegio de conocer y practicar la veracidad de los hechos de este mundo.

Toca mi alma señor, aquí estoy atendiendo tu llamada, firme para servirte a pesar que reconozco que soy pecador pero hoy quiero crecer en tus mandamientos. Mi corazón está abierto para ti, llénalo de tu espíritu., llévate mis tristezas, límpiame de todo pecado. En cada oración siento tu divina presencia, siento tu bendición que llega a mi alma. Nada temo por que estas al frente de mis huellas, al enemigo lo pulverizo con tu poder, se que en mis luchas tu me has dado la mano y es tu fuerza la que vence a los espíritus oscuros que solo perturban, pero jamás vencen. Gracias Padre Celestial por dejarme saborear el néctar de tu victoria.

Solo Dios afina los corazones no te confundas, solo el derrama su sabiduría a sus hijos. Cada hermano que ves a tu alrededor con alguna dificultad dale tu mano, recuerda el santo mandato divino que dice: " ama a tu prójimo como a ti mismo"

El espíritu de DIOS está aquí, siéntelo, vívelo de cerca, confiemos en su presencia que es

garantía de un verdadero amor, de una autentica paz, confía en DIOS no hagamos el papel de los necios y ciegos...

Jueves 14 de febrero

San Valentín.

Cuenta la historia que Claudio II "el Gótico", un tirano emperador romano, ordenó a todos los cristianos adorar a doce dioses, y había declarado que asociarse con cristianos era un crimen castigado con la pena de muerte. De este modo, Claudio mandó prohibir en todo su territorio cualquier manifestación de amor entre dos personas, lo que incluía todo tipo de celebraciones nupciales. Claudio sólo quería soldados, guerreros solteros que defendieran con brío y sin sentimentalismos su vasto imperio.

Aquí es donde apareció el cristiano Valentín, obispo de Interamna Nahartium, en Italia. Era un médico romano que se hizo sacerdote y casaba soldados. Se dedicaba a casar en secreto a parejas que quisieran formar una familia con la gracia del sacramento. Esto le valió la cárcel bajo el mandato de Aureliano, sucesor de Claudio, donde introdujo en la fe cristiana a la hija ciega del carcelero. Valentín fue decapitado un 14 de febrero de 270. Fue enterrado en la que es hoy la Iglesia de Praxedes en Roma como mártir de la persecución romana.



Dice Jesús, *Os doy un mandamiento nuevo: que os améis unos a otros como yo os he amado. La señal por la que conocerán que sois discípulos míos, será que os amáis unos a otros».*

Toma hoy un momento para compartir con las personas que quieres...

Viernes 15 de febrero

Lectura del santo evangelio según san Lucas 6, 20-26

-«Dichosos los pobres, porque vuestro es el reino de Dios.

Dichosos los que ahora tenéis hambre, porque quedaréis saciados.

Dichosos los que ahora lloráis, porque reiréis.

Dichosos vosotros, cuando os odien los hombres, y os excluyan, y os insulten, y proscriban vuestro nombre como infame, por causa del Hijo del hombre. Alegraos ese día y saltad de gozo, porque vuestra recompensa será grande en el cielo. Eso es lo que hacían vuestros padres con los profetas.

Pero, ¡ay de vosotros, los ricos!, porque ya tenéis vuestro consuelo.

¡Ay de vosotros, los que ahora estáis saciados!, porque tendréis hambre.

¡Ay de los que ahora reís!, porque haréis duelo y lloraréis.

¡Ay si todo el mundo habla bien de vosotros! Eso es lo que hacían vuestros padres con los falsos profetas.»

REFLEXIÓN

Con las Bienaventuranzas, Jesús comienza el mensaje del Reino. Son muchas las enseñanzas que nos dan las bienaventuranzas en su conjunto, todas ellas encaminadas a buscar y vivir siempre con nuestro corazón puesto en el bien supremo: Dios, Sólo así podremos vivir el verdadero espíritu de las mismas. Los pobres, los que lloran, los que tienen hambre; los anawin del Antiguo Testamento son los que pusieron su confianza en Dios, viviendo la pobreza esperando el cumplimiento de las promesas.

Lunes 18 de febrero

Cuento hindú

« Un portador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaba a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa de su patrón; sin embargo, la vasija rota llegaba solo con la mitad del agua.

Durante dos años completos diariamente sucedía eso. Por supuesto, la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección, y se sentía muy mal porque solo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía era su obligación.

Después de dos años la tinaja quebrada habló al aguador así: "Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo, porque debido a mis grietas tú solo puedes entregar la mitad de mi carga y solamente obtienes la mitad del valor que deberías recibir".

El aguador le dijo compasivamente: "Cuando regresemos a casa, quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino".

Eso hizo la tinaja y, en efecto, vio muchísimas flores hermosas a lo largo del camino. Aun así, la

tinaja se sentía apenada porque al final solo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces. "¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello: sembré semillas de flores a lo largo de todo el camino por donde vas, y todos los días las has regado, y por esos dos años yo he podido recoger estas flores. Si no fueras exactamente tal como eres, con todas tus limitaciones, no hubiera sido posible crear esta belleza".

Cada uno de nosotros tiene sus propias grietas, todos somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados. Sin esas grietas quizá no lo conseguiríamos. »

Señor ayúdanos a pesar de nuestros fallos a ser mejores cada día

Martes 19 de febrero

MEDITACIÓN: 'TOCAR COMO UNA PLUMA'

EL PROFE O LA PROFE LEE MUY LENTAMENTE,(podemos poner música de relajación)

Cierra tus ojos, siente un ser relajado en la totalidad de tu cuerpo, y luego pon ambas palmas sobre tus ojos. Pero no presiones; esto es algo muy significativo. Toca simplemente, como una pluma, sin presionar. Si haces presión será inútil, toda la técnica será inútil. No hagas presión; Toca simplemente, como una pluma. Es algo muy sutil; es algo muy delicado. No presiones, que sea como una pluma, tu palma simplemente toca, como si no estuviera tocando. Toca como si no estuviera tocando, sin presión, sólo un toque, un ligero sentimiento de que la palma está tocando el globo ocular.

Luego siente: percibe por el tacto todo cuanto te toque: el aire, el frescor, la luz tocándote el rostro, siente tu cuero cabelludo y la nuca, siente tu cuello, siente tu ropa, siente el suelo sosteniéndote y siente el calor, el frío y por toda tu piel. Percibe por el tacto; lo conocido y lo no tan conocido. Como una fina capa de sensaciones en tu piel y ábrete en ella en una apertura a tu sentir.

Date cuenta como cada vez más te llenas de más fuerza, de energía y ganas de esforzarte en pasar un feliz día siendo consciente de tus necesidades propias y las de los demás.

Miércoles 20 de febrero

Asamblea en la carpintería

Cuentan que en una carpintería hubo una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar diferencias.

El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar, ya que se

pasaba todo el tiempo haciendo ruidos.

El martillo aceptó la culpa, pero pidió que fuera expulsado el tornillo, argumentando que había que darle demasiadas vueltas para que sirviera.

El tornillo aceptó el ataque, pero exigió la expulsión de la lija. Señaló que era áspera en su trato y tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, pero exigió que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás como si él fuera perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició la tarea. Utilizó el martillo, la lija, el metro, y el tornillo. Finalmente, la tosca de madera se convirtió en un hermoso mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación.

Fue entonces cuando el serrucho dijo: - Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso nos hace valiosos. Así que no pensemos en nuestras fallas y concentrémonos en la utilidad de nuestros méritos.

La asamblea pudo ver entonces que el martillo es fuerte, el tornillo une, la lija pule asperezas y el metro es preciso. Se vieron como un equipo capaz de producir muebles de calidad.

Esta nueva mirada los hizo sentir orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

Tocamos el hombro de nuestro compañero y le hacemos sentir que es importante para nosotros, y que estamos ahí por si nos necesita. Mientras rezamos esta oración en voz alta.

Querido Jesús:

te doy gracias

por poder ir a la escuela,

y te pido por todos los chicos

que no pueden hacerlo.

Ayúdame a estudiar mucho

y aprender cada día más.

Quiero ser un buen compañero,

preocuparme por los demás,

ayudar a todos,

compartir con ellos mi tiempo,

mi alegría y mi cariño.

Te pido por mis maestros

dales mucha fuerza y alegría

para que nos enseñen

con paciencia y mucho amor.

Danos tu fuerza Señor

para hacer un mundo donde todos puedan estudiar y aprender.

Jueves 21 de febrero

¡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. Imagina acercarte a una persona de tu vida diaria, teniendo un gesto con ella: cógela de la mano, tócale el hombro, salúdala con la mano, un abrazo, una palabra, una sonrisa, la ayuda que tú creas que podrías darle... algo que represente el bien que tú puedes hacer, independientemente de lo que digan los demás, aquello que esté en tu mano.

Oración :Señor: quédate conmigo durante todo el día y guía todas mis acciones, mis palabras y pensamientos.

Guarda mis pies para que caminen al encuentro de las necesidades de los demás. Guarda mis manos para abrazar y ayudar a los demás.

Guarda mi boca para que siempre esté dispuesta a animar a todos y a bendecirte a ti, Señor de la vida.

Guarda mis oídos para que estén siempre atentos a escuchar tu misterioso mensaje, para cumplir también tu voluntad.

Amén.

Viernes 22 de febrero

Lucas 6, 27-38

Sed compasivos como vuestro Padre es compasivo

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: "A los que me escucháis os digo: Amad a vuestros enemigos, haced el bien a los que os odian, bendecid a los que os maldicen, orad por los que os injurian.

Al que te pegue en una mejilla, preséntale la otra; al que te quite la capa, déjale también la túnica. A quien te pide, dale; al que se lleve lo tuyo, no se lo reclames.

Tratad a los demás como queréis que ellos os traten. Pues, si amáis sólo a los que os aman, ¿qué merito tenéis? También los pecadores aman a los que los aman. Y si hacéis bien sólo a los que os hacen bien, ¿qué mérito tenéis? También los pecadores lo hacen.

Y si prestáis sólo cuando esperáis cobrar, ¿qué merito tenéis? También los pecadores prestan a otros pecadores, con intención de cobrárselo.

¡No! Amad a vuestros enemigos, haced el bien y prestad sin esperar nada; tendréis un gran premio y seréis hijos del Altísimo, que es bueno con los malvados y desagradecidos.

Sed compasivos como vuestro Padre es compasivo; no juzguéis, y no seréis juzgados; no condenéis, y no seréis condenados; perdonad, y seréis perdonados; dad, y se os dará: os verterán una medida generosa, colmada, remecida, rebosante.

La medida que uséis, la usarán con vosotros."

Lunes 25 de febrero

Hoy leemos esta historia que, perfectamente podría ser la nuestra:

Aquél día nos sentíamos muy sensibles, porque habíamos visto en un vídeo de un país pobre del mundo, el sufrimiento de miles de niños del Congo, Paraguay y Latinoamérica ... Y nos preguntábamos, perplejos, cómo pueden pasar esas cosas... En la oración de la mañana le habíamos pedido a Dios que las solucionase ...

El mismo día, en el patio del colegio, Vicente nos contó, mientras nos comíamos nuestros almuerzos, que él no había podido traer el almuerzo, porque su madre había tenido que llevar a su abuelo a urgencias esa noche y no había vuelto a la hora de ir al colegio, pero nadie compartió su bocata con él ...

En ese mismo recreo, Esteban se quedó sin jugar a fútbol, porque éramos impares y, como siempre, nadie le eligió en su equipo, porque es muy malo en los deportes.

Ese mismo día todas las miradas acusaron a Elvira cuando la seño preguntó quién había escrito las tonterías que había en la pizarra, aunque en realidad habíamos sido varios autores, pero a Elvira todos los de clase la tenemos enfilada.

Un poco más tarde, ese mismo día hicimos grupos para realizar un trabajo de "Cono" y Merche mendigó con los ojos que algún grupo la admitiera, pero volvió a quedarse sin grupo, porque es "muy justica" y no se entera.

Y esa misma noche, cuando me puse a rezar antes de acostarme, me quejé a Dios por permitir que hubiera tanta injusticia y pobreza y le pregunté por qué no pensaba en hacer algo en serio para solucionarlo...

Y Dios me contestó desde lo más profundo de mi conciencia: "Había pensado en ti para luchar contra la injusticia y la pobreza del mundo, pero tú no haces más que aumentarla".

Escuchemos a Dios que nos está diciendo a cada uno de nosotros hoy: "TE HE HECHO A TI Y HE TOCADO TU CORAZÓN PARA HACER UN MUNDO MEJOR PARA TODOS".

Martes 26 de febrero

leer el texto lentamente

Relájate y deja que estas palabras te suman en un profundo estado meditativo. Ponte en una posición muy cómoda. Sentado con la espalda recta. Respira profundamente, cierra tus ojos y permanece muy quieto.

Imagina que estás acostado sobre una verde pradera, huele el agradable aroma de la hierba fresca y siente como los rayos del sol inundan tu cuerpo con su agradable calor.

Tu cuerpo se siente totalmente relajado mientras tú estás acostado confortablemente en la hierba suave y sus rayos penetran en tus músculos, proporcionándote calor, relajación y bienestar. Siente el afectuoso sol sobre tus piernas y deja que se relajen, dejando los músculos de tu barriga relajados.

Siente los rayos tibios del sol sobre tus hombros y brazos mientras te relajas sobre la esponjosa hierba.

Ahora siente cómo el cálido sol relaja tu cara. Esta relajación se expande por tu frente, tus mejillas, tus ojos y tu boca.

Estás profundamente relajado. Siente como la luz del sol se expande por el interior de tu cuerpo, transmitiéndote su fuerza y energía.

Sigue respirando profundamente.

Cuando tomes aire, imagina que aspiras fuerza, energía, decisión y cuando lo sueltes imagina que sale de ti toda la debilidad, el miedo y las dudas.

Continúa haciendo esto durante unos momentos.

Ahora ya estás preparado para ponerte en contacto con la parte más fuerte de tu propio ser.

Durante los próximos dos minutos olvídate de todo y pon mucha atención a mis palabras.

Eres un ser único y especial, capaz de hacer realidad tus sueños y de alcanzar todo lo que te propongas. En tu interior existe una fuerza que te acompaña siempre, y esa fuerza es intocable, es la fuente de energía que da la vida. Esa fuerza nos viene dada desde la fe, desde la creencia en Jesucristo que nos hace que queramos seguirle cuando toca nuestro corazón. Respira profundamente y ábrete a imaginar y sentir esta vivencia. Tan sólo piensa y saborea la idea de que esta sensación de seguridad y estabilidad siempre está ahí, en ese lugar dentro de ti.

Esa parte de tu ser que siempre sonrío, que se siente tan segura y feliz, que está abierta disfrutar la compañía de los demás.

Esa parte de tu ser que supera los problemas y disfrutar los logros.

Esa parte de ti atraviesa los problemas con seguridad con alegría y con fuerza.

Siempre que lo necesites.

Saborea estar en contacto con esta parte de tu ser y tan sólo siente que te acompaña el resto del día. Recuerda su fuerza, su alegría y seguridad.

Siente esta parte de tu ser y deja que esta idea te lleve. Respira profundamente, saborea esta sensación de seguridad y ahora abre tus ojos y disfruta del resto de tu vida.

Miércoles 27 de febrero

PADRE NUESTRO

Padre de todos, Padre de la humanidad,
Padre de la fraternidad universal,
que quieres que todos los hombres vivan
y tengan vida abundante que les llene de Ti.

QUE ESTÁS EN LOS CIELOS

y aquí en la Tierra, casa de todos,
cercano a los pobres y en los hombres de buena voluntad,
actuando en todas las personas solidarias,
y presente en la Eucaristía, alimento de salvación.

SANTIFICADO SEA TU NOMBRE

Por todos los hombres de toda raza y lugar;
por quienes, además de decir: Señor, Señor,
se esfuerzan por construir un mundo nuevo
donde reine para todos la Paz que tú nos dejaste.

VENGA A NOSOTROS TU REINO

Venga primero a nuestros corazones
y nos convierta en hijos tuyos y hermanos de todos.
Venga a nuestro compromiso solidario
y a nuestra entrega generosa por los demás.

HÁGASE TU VOLUNTAD EN LA TIERRA COMO EN EL CIELO

Tu voluntad es que todos nos amemos
y ninguno de tus hijos pase necesidad.
Ayúdanos a ser instrumentos de tu voluntad,
Enséñanos a dar Vida a cuantos nos rodean.

DANOS HOY NUESTRO PAN DE CADA DÍA

Dáselo a quienes no tienen para comer,
aunque tengas que quitarnos a nosotros el que nos sobra.
Que nosotros seamos instrumentos de tu justicia

y compartamos lo que nos sobra con aquellos a quienes les falta.

PERDONA NUESTRAS OFENSAS

Perdónanos por estar muy a gusto en este mundo dividido,
Por aprovecharnos de la parte que nos toca en el injusto reparto
de los bienes que tú nos has dado para todos,
sin acordarnos de nuestros hermanos empobrecidos.

COMO TAMBIÉN NOSOTROS PERDONAMOS A LOS QUE NOS OFENDEN

Ayúdanos a compartir nuestras cosas y nuestro tiempo
con nuestros hermanos más necesitados.

Así demostraremos que otro mundo es posible
y que hay un sitio en nuestro corazón para todos.

NO NOS DEJES CAER EN LA TENTACIÓN

No nos dejes caer, Señor, en la tentación del egoísmo;
no nos dejes caer en la tentación del consumismo;
no nos dejes caer en la tentación del individualismo;
no nos dejes caer en la tentación del pasotismo.

Y LÍBRANOS DEL MAL

Líbranos del mal de aprovecharnos de los más débiles;
líbranos del mal de cerrar los oídos a los gritos de los pobres;
líbranos del mal de olvidarnos de los que nos necesitan;
líbranos del pesimismo de pensar que no se puede hacer nada

AMÉN

Jueves 28 de febrero

Querido amigo Jesús: tú pasaste por el mundo
haciendo el bien entre todos los hombres,
y nos enseñaste a compartir con todos
compartir lo que somos, lo que tenemos,
lo que soñamos, lo que esperamos,
lo que nos duele y lo que nos alegra.

Todos:

Toca nuestros corazones para que

siempre tendamos la mano al que sufre.
Ayúdanos a ver en cada hermano tu rostro
que nos llama y nos pide vivir con generosidad,
vivir con amor y con entrega a los demás.

¡Que así sea, Señor!