



FUNDACIÓN EDUCATIVA SOFÍA BARAT
Santa María del Valle
SEVILLA



CUARESMA





5ª SEMANA. CELEBRA LA VIDA: JESÚS ES SEÑOR DE LA VIDA.

**DESAYUNO: MIRA A JESÚS QUE NOS DA TANTA VIDA,
PÍDELE POR LA VIDA DE LOS ENFERMOS.**

**SNACK: ABRE EL CORAZÓN A LA VIDA NUEVA, INTENTA
REHACER, ARREGLAR LO QUE ESTÁ ROTO, PUEDE QUE HAYAS OFENDIDO A
ALGUIEN EN CASA,
SOLUCIÓNALO.**

**COMIDA: INTENTA RENACER EN LA RELACIÓN CON LOS
TUYOS, COLABORA PARA TENER TU CASA AL DÍA, AYUDA A ORDENAR, A LIMPIAR,
ACOCINAR...**

**MERIENDA: RECONSTRUYE SOBRE EL SUFRIMIENTO QUE
ESTÁS VIENDO A TU ALREDEDOR, ESTUDIA, JUEGA, APLAUDE POR LA VENTANA,
REZA,
TRANSMITE TU ALEGRÍA...**

**CENA: CELEBRA LA VIDA DANDO GRACIAS POR LO BUENO
DE CADA DÍA, POR LO BUENO QUE ESTE PROBLEMA QUE ESTAMOS VIVIENDO
PUEDE PROVOCAREN MÍ: APRENDER A RELAJARME, SER SOLIDARIO, SER
RESPONSABLE, SER CONSCIENTE DE CUÁNTAS PERSONAS ESTÁN HACIENDO TANTO
POR LOS DEMÁS, APRECIAR LO QUE TENGO...**

PRACTICA:

**VAMOS A HACER UNA MEDITACIÓN EN FAMILIA. LA ENFOCAREMOS
PRECISAMENTE EN COSAS DE LAS QUE ESTAMOS AGRADECIDOS, EN DARTE
CUENTA DEL SENTIMIENTO QUE ESTO
TE GENERA. EL HECHO DE QUE TENGAS QUE PENSAR EN DISTINTAS COSAS POR
LAS CUALES ESTAS AGRADECIDO TE CAMBIA LA FORMA DE VER LA VIDA, DE
VERTE A TI MISMO Y HASTA AUMENTA TU AUTOESTIMA.**



“En este momento TAN especial de **incertidumbre**, que nos AFECTA A todos, que nos CAMBIA nuestra vida cotidiana, (...) es posible UNA **ALEGRÍA** profunda, hecha de **risas** y **LÁGRIMAS**, CAPAZ de vivirse en los momentos de euforia y fiesta, pero TAMBIÉN en LAS HORAS MÁS **oscuras**. Es posible un gozo con raíces hondas, que se disfruta en los días **RADIANTES**, pero que no se APAGA sin MÁS ANTE LA **dificultad** o LA **zozobra**. Es posible, en fin, UNA **felicidad** liberada de LA **tiranía** de sentirse bien A toda costa, UNA **ALEGRÍA** tejida entre lo cotidiano y lo novedoso, llena de nombres, de **esperanzas**, de **historias** y de rostros.

(...)El **AMOR** incondicional de **Dios** por CADA uno de nosotros posibilita un **AMOR** generoso y **gratuito** por nuestra parte. Nos AYUDA A sentir LA **aceptación** profunda que todos **necesitamos** PARA NO **desmoronarnos**. Nos DA LA conciencia de no estar solos, porque en LA **noche** MÁS oscura y en el día MÁS **radiante** Alguien susurra nuestro nombre con acento único y nos lleva **tatuados** en LA **palma** de su MANO. Alguien, que te conoce bien, **te quiere**. MÁS que tú mismo. Alguien que cree en ti. **Ahora mismo**.

Y te invita A **mirar** con esa misma **fe** AL próximo. AL próximo cercano y A los próximos MÁS lejanos. Te invita A creer en los otros. Y te LLAMA A desearles el bien. A deseárselo con todas tus **fuerzas**. A **luchar** por ello, **vaciándote** en el camino si es necesario, **dando** LA **vida** (...) CUANTO MÁS te **vacias**, MÁS **lleno** estás. Por CADA **caricia** que **das** sin esperar contrapartida; por CADA **abrazo** con el que **buscas** sostener A quien está **abatido**; por CADA gesto que **trata** de **aliviar** AL CAÍDO; por CADA trozo **compartido** de **pan**, de **paz**, de **palabra...**, uno, sin buscarlo, VA **encontrando** MÁS sentido, MÁS **vida** en su **vida**, MÁS **comensales** en LA mesa compartida y MÁS nombres en el **corazón**.”

JOSÉ MARÍA RODRÍGUEZ DE OLAIZOLA SJ

LA **ALEGRÍA**,

TAMBIÉN DE **NOCHE**

