



Cuaresma 2020

...de camino a la Pascua

"Abre el corazón"



26 de febrero: Miércoles de Ceniza : **Abre el corazón**

Comenzamos el tiempo de Cuaresma con una invitación a reflexionar sobre nuestras acciones. ¿Cómo construimos ese otro mundo soñado? ¿Desde el sofá? ¿Me quedo sólo en la oración o la acompaño de compromisos concretos? ¿Siembro esperanza con una sonrisa o me quejo de lo duro que es mi trabajo? ¿Lo hago obligado porque es "lo que tengo que hacer"? ¿Mis acciones están motivadas para que los demás vean lo simpático que soy y me den un "like" que premie mi orgullo? Jesús nos pide hoy que clarifiquemos nuestras intenciones y vivamos desde el compromiso de seguir su ejemplo.

Oración: Señor, danos fuerzas para vivir este tiempo de encuentro y reflexión desde lo profundo, desde lo más pequeño, desde nuestra sencillez. No nos dejes caer en la pereza y el pensar que es imposible el cambio. Danos valentía para sembrar esperanza y justicia, para ver nuestros propios errores y "ser el cambio que queremos ver en el mundo" y en los demás. Amén.

27 de febrero: **Pon nombre a lo que sientes**

Somos afortunados, pues tenemos oportunidades. En este tiempo, tenemos la oportunidad de cambiar, de mejorar. También, al contrario que muchos de nuestros hermanos del Sur, tenemos la oportunidad de ayunar. Pero, ¿de qué tengo que ayunar en esta Cuaresma? ¿Cuáles son esas cosas que me apartan de los demás? ¿Quizá necesite ayunar de mí mismo o de mí misma? ¿Dejar de mirarme por un momento y dedicar mi mirada hacia los demás? ¿Alguna vez has pensado cómo afectan tus actos en la vida de otras personas? ¿Las que me rodean o las que están muy lejos? Piensa cuál puede ser tu "ayuno" en esta cuaresma.

28 de febrero: **Escucha el Evangelio... Es para ti.**

Dale la Vuelta (canción de Alvaro Fraile) <https://www.youtube.com/watch?v=MJOGPH8e5Mg>

Oración: No me gusta, Señor Jesús, esta sociedad que he recibido. No acepto sus sistemas, ni sus estructuras opresoras. Mi grito, Señor, es contra la ley que



esclaviza a las personas. Quiero fuerza interior para comprometerme en el mundo de los que sufren; dejar de decir sólo palabras y mojarme en hechos. Quiero ser voz de las personas sin voz. Y manos de las personas amarradas. Quiero ser el grito de las personas que son explotadas. Ayúdame a vivir tu Evangelio en este día. Amén.



29 de febrero: ¿Qué vas a hacer hoy para abrir el corazón al mundo?

Oración: Que no se me endurezca el corazón Que no se me acostumbre, Señor, el corazón a ver hombres y mujeres sufriendo en situación injusta. Que no me acostumbre a un mundo como el que hemos montado, en el que unos tenemos de todo y a otros les falta de todo. Que no se me acostumbre el corazón, Señor, a la mirada triste y perdida, al olor denigrante del alcohol, a las pocas ganas de vivir y a cualquier deterioro del hermano, que son sus gritos desde la cuneta de la vida.

Que no se me acostumbre el corazón, Padre, a ver como normal la situación del recién llegado que cruza el mar para buscar trabajo, o al que se ha quedado sin familia, sin trabajo o sin hogar.

Que no se me acostumbre el corazón, Padre, a volver a mi casa y tener la nevera bien llena, los armarios en los que no cabe una prenda y los míos esperándome con cariño para cenar en una casa-confort y al teléfono llamándome un montón de gente, mientras mañana me espera mi trabajo seguro.

Pon ternura, Señor, en mi mirada y caricia en mi mano que saluda. Pon misericordia en mi mente que hace juicios. Pon escucha en mis oídos al recibirlos y sabiduría en mi hablar.

Que no se me acostumbre el corazón, Señor, al dolor del hermano. Que yo sepa oír con claridad tu voz que me grita dolorida desde él, y que comprenda con ternura su historia y su situación.

Que el encuentro con él sea el encuentro de dos hijos tuyos.

1 de marzo (domingo I) : Libres para elegir (Mt 4, 1-4)

DAME CORAGE

No te pido que me evites los peligros, sino que me ayudes a afrontarlos. No que calmes todas mis penas, sino que me ayudes a superarlas. Y si estoy solo en la lucha de la vida, dame la fuerza que sólo tú puedes procurar. Dame, cuando el



miedo me pare, la paciente fortaleza para conquistar la libertad. Haz que no me quiera aprovechar de tus gracias para siempre tener éxitos; haz siquiera, que no me falte el apretón de tu mano cuando me sienta desfallecer. (Rabindranath Tagore)

ENTRA EN TU INTERIOR

1. Siéntate en una silla con respaldo recto en un lugar tranquilo.
2. Trae a tu mente lo que consideras una «debilidad». Contéplala como si fuera una persona distinta a ti.
3. Pregunta qué está sintiendo y que necesita y no está consiguiendo.
4. Cuando hayas mantenido una conversación con la «debilidad», imagina que eres responsable de su cuidado y visualiza que le ayudas a sanar. Acto seguido aplica a tu propia vida esta solución basada en “cuidar” y a ejemplo de Jesús confía que se pueden cambiar actitudes que pueden ser motivo de mejora.

2 de marzo: Vive con sencillez, sin muchas cosas...

Hoy...un poco de silencio...

Sumergirte en el silencio a veces da miedo. No solemos estar cómodos... seguramente porque es el lugar donde conectamos con nuestra esencia. El lugar donde no hay recovecos para escondernos... y donde nos reconocemos como somos. Y en el centro de nuestro silencio, el Suyo, el que nos sostiene... “Es tu luz la que iluminará, el amor el que nos salvará...”

María Vasán y Cris Arjona (Tu silencio)

<https://open.spotify.com/album/1EZ6PMwNlkqjaDCSY4ZMGy>

Llueve y, sin embargo, bailo.
Tuve miedo de caer, pero salté.
Y ahora que mi mundo
se ha vuelto del revés,
sólo tu silencio me hace bien.

Dicen que hay lugares que son Tú,
que las cosas van mejor desde que estás,
y es que el tiempo pone
a cada uno en su lugar,
en su lugar...

Y vuelve, la vida, en abril, siempre vuelve
a recordarte quién eres, lo sientes...



Y vuelve a darte valor, siempre vuelve.
Escucha su voz, que te quiere, lo sientes...

Quiero vivir el momento,
quiero decirte aquí estoy.
Rompiste todo el silencio
que hay dentro de mí. (2)

Y vuelve, la vida, en abril, siempre vuelve
a recordarte quién eres, lo sientes...
Y vuelve a darte valor, siempre vuelve.
Escucha su voz, que te quiere, lo sientes...

Es tu luz la que iluminará,
el amor el que nos salvará...

Emilia

3 de marzo: ¿Cómo saldrás hoy de tu zona de confort?

Vivimos en la cara luminosa de la moneda, donde no nos falta nada para vivir con dignidad y ser felices, donde nuestros derechos son respetados, y si no, conocemos los medios para exigir que se nos respeten. Pero, como lo que buscamos es la felicidad y no la tenemos, pensamos que comprando muchas cosas seremos más felices. Todo este bienestar del que nos rodeamos es nuestra zona de confort en la que nos sentimos muy cómodos y de la que nos resistimos a salir. Desde ella sigamos añorando la felicidad, porque la mayoría de las veces la felicidad no la dan las cosas ni los derechos. "Salir de nuestra zona de confort." Lo hemos oído tantas veces hemos convertido la frase en un tópico, del que podemos "pasar" sin que nos cuestione mucho. Y seguimos aferrados a nuestras cómodas y anquilosadas convicciones ideológicas y religiosas, que nos impiden ver que nuestra zona de confort es la causa obligatoria de la "zona de pobreza" en la que malviven muchas personas. Pero, qué le vamos a hacer... Sin embargo, Jesús en el evangelio de hoy nos propone salir de nuestra zona de confort y seguirle: "El que quiera ser mi discípulo, olvídense de sí mismo..."

Al igual que Jesús, que le tocó vivir en una época difícil, también a nosotros se nos pide ser punta de lanza en una sociedad que está perdiendo los valores en temas como el consumismo y el cuidado del medio ambiente, que está haciendo sufrir enormemente a las personas más vulnerables. Se nos tiene que notar quienes somos y en Quién creemos, Quién nos mueve, no en palabras, sino en actos. Tomar la cruz y seguirle...

4 de marzo: Hoy, consume menos y comparte



DAR HASTA QUE DUELA (Mc.12, 38-44) Salomé Arricibita.

Cuánto me cuesta levantarme y abrir mis puertas
cuánto me cuesta enterarme de que soy parte de esta rueda
cuánto me cuesta ver que la humanidad me es ajena
cuánto me cuesta caminar mirando algo más que mis penas

Qué poco cuesta lamentarse de "cómo está el mundo"
qué poco cuesta echar la culpa a los que marcan el rumbo
qué poco cuesta no mirar el papel de cada uno
convencerse de que lo que hagamos "se hará humo"

Y SÓLO DAR DE SÍ, SALIR DE SÍ, PERDER DE SÍ
SÓLO AMAR ASÍ, ENTREGARSE ASÍ NOS HARÁ VIVIR
DAR HASTA QUE DUELA, DAR SIN QUE SE VEA
DAR SIN HACER RUIDO, DAR LA VIDA ENTERA
COMO AQUELLA VIUDA
QUE ENTREGÓ SU VIDA EN DOS MONEDAS

Cómo me justifico para dejar claro que lo mío es mío
cómo me creo que mi esfuerzo se merece lo que ansío
cómo me calmo cuando ayudo si me sobra algo de "avío"
cómo me crezco si protesto pidiendo para otros sus castigos

Y SÓLO DAR DE SÍ, SALIR DE SÍ, PERDER DE SÍ
SÓLO AMAR ASÍ, DESPRENDERSE ASÍ NOS HARÁ VIVIR
DAR HASTA QUE DUELA, DAR SIN QUE SE VEA
DAR SIN HACER RUIDO, DAR LA VIDA ENTERA
COMO AQUELLA VIUDA
QUE ENTREGÓ SU VIDA EN DOS MONEDAS
SU VIDA EN DOS MONEDAS

Que crea de verdad que el Amor no condena
que más que "tener" lo importante es "como tenga"
que sepa que el mar son muchas gotas que besan la arena
y juntos podamos borrar del mundo las fronteras

Y SÓLO DAR DE SÍ, SALIR DE SÍ, PERDER DE SÍ
SÓLO AMAR ASÍ, MIRAR ASÍ NOS HARÁ VIVIR
DAR HASTA QUE DUELA, DAR SIN QUE SE VEA
DAR SIN HACER RUIDO, DAR LA VIDA ENTERA
COMO AQUELLA VIUDA



5 de marzo: Elige ponerte al lado de los pequeños

¡Y si el otro se convirtiera realmente en mi hermano! ¿No es ésta la cuestión que tenemos que plantear? Si el otro se convirtiera realmente en mi hermano, quizás yo ¿podría poner en cuestión la fe que lo hace vivir? Si el otro se convirtiera realmente en mi hermano, quizás yo ¿podría rechazarlo con actos de violencia contra su persona o contra sus creencias? Si el otro se convirtiera realmente en mi hermano, quizás ¿podría permitirme hablar negativamente a su espalda? ¿podría incluso permitirme destruir su intimidad? Si el otro se convirtiera realmente en mi hermano, podríamos hablar sencillamente, incluso sin estar de acuerdo en todo. Si el otro se convirtiera realmente en mi hermano, su encuentro me haría crecer; y estoy seguro de que él también crecería. Si el otro se convirtiera realmente en mi hermano, podríamos mirarnos cara a cara y una auténtica sonrisa iluminaría nuestros rostros. Si el otro se convirtiera realmente en mi hermano, ¡qué mundo apasionando podríamos construir!

Vincent Landel (Arzobispo de Rabat)

6 de marzo: Elige hablar bien de otros.

Jesús afirma que las relaciones humanas no se han de plantear y vivir mediante leyes o comportamientos de venganza, sino únicamente a partir de la misericordia, que quiere y busca siempre el bien del otro y lo mejor para los demás. Es un criterio que podría humanizar radicalmente la convivencia. Jesús propone a los cristianos la puesta en práctica de la igualdad total.

De la misma manera que el Padre del cielo trata siempre igual a todos, lo mismo a buenos que a malos, lo mismo que a cristianos que a paganos, lo mismo que a observantes que a inobservantes, lo mismo que a puros que a los impuros, y así sucesivamente y sin límite alguno. Jesús no quiere nuestras intolerancias, nuestros fanatismos, nuestra inagotable capacidad de despreciar, juzgar, rechazar, condenar. Las leyes son necesarias y hay que respetarlas, pero más importante y necesaria es la misericordia que acaba con todas las venganzas y todos los odios.

7 de marzo: Sé compasión

Señor hazme compasivo, pero no débil.

Dame la capacidad de ponerme en el lugar de los demás, de ser activo, y no un espectador;



De ser útil y no escondido en la empatía.
Que sea activo en la desgracia, y denunciador de la

injusticia.

Que mis pasos impacten en la desigualdad.

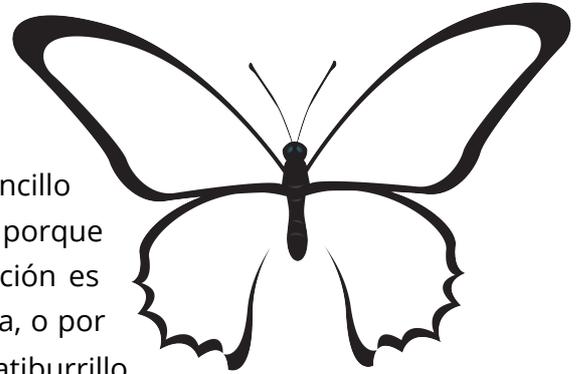
Que no me convierta en activista teórica,
sino que al contemplarte en la cruz sienta el dolor

de los débiles. Amén

8 de marzo (Domingo II): Escucha el corazón, donde Dios te habla. (Mt 17, 1-9)

En un mundo en el que hay tanto ruido no es sencillo prestar atención a algo en especial. No sé si es porque entre tanta cantinela de todo tipo la mejor solución es desconectar; o si es por pereza, o por impotencia, o por la tentación de hablar, sin parar. No sé si es el batiburrillo

de problemas, inquietudes, proyectos, ideas que se me mueven p o r dentro. O tal vez porque en el mundo hay tantísimos discursos huecos, tantas canciones...que me he vuelto un poco escéptico. El hecho es que a veces temo vivir en una burbuja, en la que rara vez entran voces que me conmuevan de verdad. Y sin embargo el caso es que, debajo de la cacofonía de gritos, ruidos, músicas, anuncios, soniquetes variados, cuñas publicitarias y frases hechas que suenan a topicazo, sigue habiendo palabras llenas de verdad. Palabras que merece la pena escuchar.



Piensa en las conversaciones que tienes con tus gentes. Pide a Dios que te enseñe a escuchar:

- la palabra que no se llega a formular,
- las preocupaciones ajenas,
- las necesidades y problemas de los tuyos...

(pastoral sj)

9 de marzo: Escucha a otra persona y ponte en su lugar

QUIÉN (Luis Guitarra)

<https://www.youtube.com/watch?v=dPGhz0X5Pvc>



¿Quién escucha a quién cuando hay silencio?

¿Quién empuja a quién, si uno no anda?

¿Quién recibe más al darse un beso?

¿Quién nos puede dar lo que nos falta?

¿Quién enseña a quién a ser sincero?

¿Quién se acerca a quien nos da la espalda?

¿Quién cuida de aquello que no es nuestro?

¿Quién devuelve a quién la confianza?

¿Quién libera a quién del sufrimiento?

¿Quién acoge a quién en esta casa?

¿Quién llena de luz cada momento?

¿Quién le da sentido a la Palabra?

¿Quién pinta de azul el Universo?

¿Quién con su paciencia nos abraza?

¿Quién quiere sumarse a lo pequeño?

¿Quién mantiene intacta la Esperanza?

¿Quién está más próximo a lo eterno:

el que pisa firme o el que no alcanza?

¿Quién se adentra al barrio más incierto

y tiende una mano a sus “crianzas”?

¿Quién elige a quién de compañero?

¿Quién sostiene a quien no tiene nada?

¿Quién se siente unido a lo imperfecto?

¿Quién no necesita de unas alas?

¿Quién libera a quién del sufrimiento?...

.....¿Quién mantiene intacta la Esperanza?

10 de marzo: Escucha tus errores, y ¡ponte en camino de aprendizaje!



**11 de
marzo:
¿Quiéres
primero?
¡ Ayuda
alguien!**

**ser el
hoy a**

Señor quisiera ser el primero en...

Entender que el primer paso siempre, siempre será el más difícil

Deducir que las cosas buenas toman tiempo

Pensar que estando "ocupado", crea que soy productivo.

Apreciar que no tendré control de todo lo que deseo.

Asumir que puedo ser tan bueno como las personas que me ayudan

Saber que la mayoría de mis inútiles problemas son mentales

Descubrir que el valor de las personas viene de adentro

Alcanzar que el miedo no puede ser origen de mis lamentaciones.

Aceptar que debo dar más de lo que espero recibir.

Preocuparme más por los demás, que desear lo que ellos pueden hacer por mi.

Seguir peleando, aunque haya caído, lastimado o sufrido.

Sentirme inseguro cuando hacer siempre lo mismo sea la decisión más inteligente:

Verme necesitado cuando las respuestas que busco aún no existen.

Buscar explicaciones coherentes, aun cuando me dicen que acepte las cosas tal como son Intentar y fallar, e intentarlo una vez más.

Tener la necesidad de ser amable con las personas que te han tratado mal.

Saber que el rencor no me hará mejor persona.

Creer que puedo cambiar sin depender de las circunstancias:

Vivir quejándote esperando que la vida sea justa.

Ocultar mis errores aparentando que todo está bien.

¡Permíteme caer en esta tentación! Amén

12 de marzo: Escucha el clamor del mundo... ¿Qué vas a hacer?

Palabras del Hno. Henri Vergés, mártir de Argelia:



“Mi presencia en ese lugar, es solamente necesaria en la medida que Dios lo ha querido para mí y para mis hermanos.

Como Jesús, estar totalmente disponible a la voluntad del Padre. Ser la pequeña flor que se abre allí donde el Señor la ha plantado o trasplantado en la tierra de los hombres, pero siempre regado por el agua de vida del Espíritu Santo. En todo y siempre ser un sí como María”. “Ser transparencia del Evangelio. Ser una semilla oculta en la tierra de los hombres donde podrá brillar el fermento del Evangelio. Dejarme transformar un poco cada día por la Palabra viva del Evangelio: No dejarme debilitar por la desvitalización de la rutina, de la distracción, de la instalación en la comodidad. Que pueda hacer brotar constantemente, en mí, el hombre nuevo. “Paciencia, perseverancia calmada y tranquila. Como el sembrador que confía su grano a la tierra y deja que el tiempo de Dios haga su trabajo. Dios me ha enviado a sembrar el grano en el campo escogido por él: siembra en paz y deja que él cuide el crecimiento. Sin asombrarse de la presencia de la cruz, como en la vida de Jesús”

(Extracto escrito en Sour-el-Ghozlane, entre 1986 y 1988).

13 de marzo: Agradece a Dios su Amor sin condiciones.

Al meditar a diario sobre la gratitud, aumentarás tu satisfacción con la vida que disfrutas

1. Encuentra un espacio donde te sientas cómodo y si es posible en silencio.
2. Escribe, piensa... diez acciones que has realizado por los demás.
3. Genera un deseo sincero de gratitud por cada acción.
4. Cuando hayas repasado toda la lista, puedes dar gracias a Dios por todos los dones que ha puesto en tu vida para hacer más felices a los demás.

14 de marzo: Da un paso de acercamiento a alguien de quien te has distanciado.

Señor de la cercanía
Acercarte,
salvando el abismo
entre el infinito y lo limitado.
Salir de la eternidad
para adentrarte en el tiempo.
Hacerte uno de los nuestros
para hacernos uno contigo.
Y así, de carne y hueso,
empezar a mostrarnos
en qué consiste la humanidad.

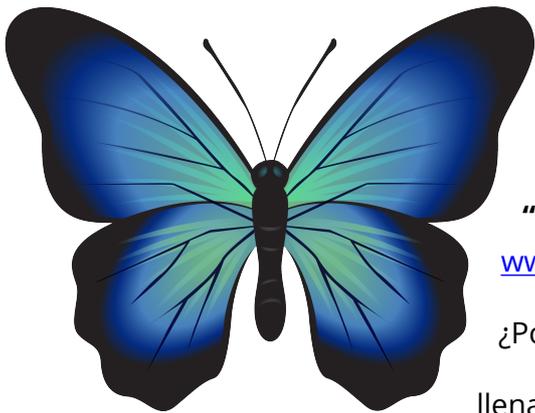


Eres el Dios de la cercanía,
de los incluidos,

de los encontrados,
pues para ti nadie se pierde
de los reconciliados,
de los equivocados,
de los avergonzados,
de los heridos,
de los sanados.

Eres el Señor de los desahuciados,
de los agobiados,
de los visitados,
de los intimidados,
de los amenazados,
de los desconsolados,
de los recordados,
pues para ti nadie se olvida.
Tan cerca ya, tan con nosotros, Dios.

José María R. Olaizola sj



15 de marzo (Domingo III): Reconoce el regalo de Dios en tu vida...y ¡Mójate! (Jn4, 5-42)

“Fuente Viva” (Brotos de Olivo) <https://www.youtube.com/watch?v=PuZwUBKwZbc>

¿Por qué me enseñas caminos que ando con el corazón
llenar mi alma contigo y mi vida no es de ellos razón?

¿De qué me sirve tanta luz, tanto fuego, tanto amor

si al final estoy ciego y mis hechos apagan tu calor?

¿Por qué me hiciste tan fuerte y me diste tanta convicción

si lo que produzco es muerte y soy causa de contradicción?

Lo que aprendí, conocimiento. De lo que viví, sabiduría.

Y cuando quiero vivir tu evangelio, yo siento que miento, que es teoría. (bis)

¿Cuál es la razón para quererte?

¿De dónde la sed para buscarte?



Si eres tú quien me da la sed de ti, desnúdame.

Que con la mente limpia y el corazón abierto un día me encuentre muerto a mí.

En mi pobreza y en mis miedos, en mi locura y en mis retos, te pido a ti,

Dios de mi vida, haz de mi nada, fuente viva.

16 de marzo: Sé agua para otros: echa una mano hoy.

Oración: Padre. No puedo apartar la mirada, no quiero apartar la mirada de las heridas de nuestro mundo. Hay tantas y las conozco tan bien, que puedo llegar a acostumbrarme y verlas como una cosa natural.

No permitas que me acostumbre: A tantos y tantos que, en las guerras, se matan los unos a los otros. A tantas personas con la vida rebajada y destrozada.

Al hambre y la pobreza que tenemos aquí y a la que sufren pueblos enteros.

A hombres y mujeres discriminados, por el color de la piel, el origen, la lengua, sus ideas o su fe.

¡Todo podría ser tan diferente!

Ojalá que quienes tienen responsabilidad cambien el corazón, la mente y la actuación.

Ojalá que, también, y cada uno de nosotros cambiamos y nos convirtamos al Evangelio.

Ojalá que los cristianos amemos la pobreza y estemos dispuestos a no vivir tan bien.

Te pido: Que se curen las heridas de nuestro mundo.

Que lleguen el cielo y la tierra nuevos.

Que no frustremos vuestro designio de Salvación.

17 de marzo: Intenta comprender

Bajar al fondo del corazón para entender y comprender a otros, para ir a lo ESENCIAL.

EN LO PROFUNDO (Luís Guitarra)

<https://www.youtube.com/watch?v=onwR1SYnjE>



En lo profundo
No hay nada que no sea sorprendente.

Y sin embargo
Bajamos tan a poco, y pocas veces.

Acomodamos
El pulso a la presión de la rutina.
Nos distanciamos
Del fondo y del origen de los días
Y no bajamos, y no bajamos, y no bajamos.

Nos olvidamos del sentido de la Vida,
Del propio barro, del primer atardecer
Y amontonamos un sinfín de tonterías,
Buscando en lo que creer.

En lo profundo
No hay nadie que no sea diferente,
Pero a menudo
Mostramos sólo aquello que no duele.

Desdibujados
Detrás de multitud de vanidades
Tristes, sin sueños,
Ajenos al Amor superficiales.
Y no bajamos, y no bajamos, y no bajamos.

Nos olvidamos del sentido de la Vida,
Del propio barro, del primer atardecer...
Y amontonamos un sinfín de tonterías,
Buscando en lo que creer.

En lo profundo
No hay nada que no sea sorprendente...

18 de marzo: Que lo que dices y lo que haces sea buena noticia

¿Qué palabras salen de mí? ¿Son palabras que hablan de Dios y de su Reino? ¿Hablan de esperanza, encuentro, solidaridad, fraternidad...? En estos tiempos de tanta confrontación, de tanta intolerancia mutua y radicalidad, ¿soy sembrador de luz? Decía Carlos Goñi en una de sus canciones "Prefiero encender una luz a maldecir la oscuridad": ¿a qué dedicamos más tiempo: a encender luces de esperanza o a maldecir sobre lo que no vemos bien?, ¿qué creo que me acerca más al Reino?

Oración: Padre, que nuestras palabras y nuestras obras hablen al mundo de ti, de tu propuesta, de tu Reino de Amor. Llénanos de tu Espíritu, de tu Luz para ser luz. Haz que lata nuestro corazón al ritmo de los que más necesitan de nosotros, y pon en marcha nuestros pies hacia ellos.



19 de marzo: Lleva alegría y compañía a algún lugar, a alguna persona...

Padre, sigue hablándonos en nuestros sueños, que sigan coincidiendo con los tuyos. Sueños de prosperidad compartida, de fraternidad de pueblos, de encuentros en la diversidad, de ausencia de desequilibrios entre hermanos y hermanas. Gracias por poner en nuestro camino personas que comparten nuestros sueños de Reino y gracias por acompañarnos al despertar y al comprometernos con ello

20 de marzo: Bebe del perdón de Dios para perdonar a otros.

¿Por qué nos cuesta tanto perdonar? Si miramos nuestra vida, sin duda muchos buenos momentos habrán comenzado gracias a la fuerza de la reconciliación y, sin embargo, en cada ocasión parece un muro infranqueable. ¿Qué paso podría dar hoy hacia la hermana, hacia el hermano, con el que tengo algún conflicto no resuelto? Dentro de nosotros Dios espera, permanece, dispuesto a darnos el aliento para darlo.

Oración: Gracias, Señor, por tu Perdón y por tu Amor. Hazme descubrir tu Espíritu en mi interior, que guie mis palabras y mis actos y me acerque y una al hermano. Mantente siempre cerca cuando surja el conflicto y no me permitas mantenerme enfrentado sino abierto al encuentro y al perdón.

21 de marzo: El mandamiento primero: amar.

Cuando tuve hambre... Cuando tuve hambre, tú me diste de comer;

cuando tuve sed, me diste de beber.

Cuando yo no tenía vivienda, tú me abriste tus puertas; cuando estaba desnudo, me tendiste tu manto;

cuando estaba cansado, me ofreciste reposo;

cuando estaba intranquilo, calmaste mis tormentos;

cuando era niño, me enseñaste a leer;

cuando estaba solo, me trajiste el amor;

cuando estaba en la cárcel, viniste a mi celda.



Cuando estaba en la cama, me cuidaste;
en país extranjero, me diste buena
acogida;
parado, me encontraste empleo;
herido en combate, vendaste mis heridas.

Cuando yo era negro, o amarillo, o blanco,
insultado y escarnecido, tú llevaste mi cruz.

Cuando era anciano me ofreciste una sonrisa;
cuando estaba preocupado, compartiste mi pena.

Me viste cubierto de salivazos y de sangre y me reconociste bajo mis facciones
sudorosas; cuando se mofaban de mí, estabas a mi lado y,
cuando era feliz, compartías mi alegría.

Es preciso que nosotros llevemos esta vida, para traer la paz y la justicia a los
hombres.

Las obras son nuestra única manera de expresar nuestro amor a Dios.

Es preciso que nuestro amor se expanda sobre todas las personas.

Dios da lo que falta: el amor y la gracia.

(Madre Teresa de Calcuta)

**22 de marzo (domingo IV): Dios es Luz: abre el corazón a la gratuidad
de Dios y dile: ¡Señor, que vea! ¡Que te vea!(Jn 9, 1-41)**

Tu rostro en cada esquina Señor, que vea... ...que vea tu rostro en cada esquina.

Que vea reír al desheredado, con risa alegre y renacida.

Que vea encenderse la ilusión en los ojos apagados de quien un día olvidó soñar y
creer.

Que vea los brazos que, ocultos, pero infatigables, construyen milagros de amor,
de paz, de futuro.

Que vea oportunidad y llamada donde a veces sólo hay bruma.

Que vea cómo la dignidad recuperada cierra los infiernos del mundo.





Que en el otro vea a mi hermano, en el espejo, un apóstol y en mi interior te vislumbre.

Porque no quiero andar ciego, perdido de tu presencia, distraído por la nada... equivocando mis pasos hacia lugares sin ti. Señor, que vea... que vea tu rostro en cada esquina.

José María R. Olaizola

23 de marzo: Espabila tu pereza: di hoy una palabra o haz un gesto que sane...

Señor, dirige tu mirada compasiva sobre los que vivimos paralizados; queremos sentir tus pasos, tu cercanía, y escuchar de ti: "¿Quieres ser curado?" Que nuestras rutinas e indiferencias, Señor, no nos dejen aparcados en la nada, al margen de tantas oportunidades que nos brindas generoso cada jornada. Injerta nuestras vidas en ti, Señor, en las corrientes de tu bendita gracia; que el mal no tuerza nuestros caminos, que tu misericordia renueve cada mañana.

Señor de la vida y de la muerte, médico de abandonados y decaídos; despiértanos, no seamos indiferentes ante tantos postrados en el olvido.

Espabila, Señor, nuestra pereza;

que no dejemos para mañana el ahora de nuestro compromiso y entrega ni la palabra amiga que sana.

Gracias por darnos aliento y darnos manos para levantar a los que poco cuentan, gracias por ponernos en este mundo levantando ánimos y abriendo puertas.

24 de marzo: ¿Dónde andará Jesús hoy en medio de tu vida? Busca.

¿Dónde busco a Dios? ¿En el ruido, la bonanza, el terremoto, el dinero, el reconocimiento y autorrealización, o por el contrario, lo busco en el servicio, la entrega, el amor desinteresado, en los más necesitados?. Nos dice que está de manera especial en el marginado, en el sin voz, en el pobre, en el que tiene alguna necesidad, y cómo no, en el que es fiel al Padre. La sociedad lo busca fuera y en cosas perecederas, mientras que Dios se sirve de lo sencillo, de lo permanente, de cada uno de los hombres de buena voluntad. ¿Qué tipo de imagen de Dios soy para los demás?

25 de marzo: ¿De qué te gustaría verte liberad@?

Hoy, te invitamos a responder la pregunta...Cuéntaselo a Jesús.





26 de marzo: ¿Qué anuncio te gustaría escuchar de Dios para el mundo?

¿Crees que Dios sigue llamando?

- En nuestro mundo hay personas que escuchan a Dios.
- ¿Qué anuncio te gustaría que Dios hiciera ahora a nuestro mundo?
- Haz tú un anuncio para nuestro mundo (se puede compartir).

27 de marzo: Que quien te mire, vea algo de Jesús en ti: pon luz donde abunde la tristeza.

Señor Jesús, danos entrañas de misericordia. Que la experiencia del encuentro con el otro nos haga abrir nuestro corazón a la auténtica gratitud que brota de ti. Que busquemos sólo el bien, que cuando recibamos bien, lo acojamos con corazón abierto y confiado. De ti lo hemos aprendido y de ti queremos seguir recibéndolo. Gracias, Jesús.

28 de marzo: Haz brillar los ojos de alguien.

“Ser Tú para los demás”

Señor Jesús lléname de tu luz y que sea un cirio encendido para el que no te ve.

Señor Jesús lléname de tu fortaleza y que sea columna para el débil.

Señor Jesús lléname de tu sabiduría y que sea inspiración para el que camina.

Señor Jesús lléname de tu perdón y que sea caricia para los demás.

Señor Jesús lléname de tu esperanza y que transmita tu certeza.

Señor Jesús lléname de tu alegría y que sea signo de vida para el caído.

Señor Jesús lléname de tu amor y que sea una mano extendida para el necesitado.

Señor Jesús lléname de ti y que sea signo de tu presencia entre los hombres.

Señor Jesús lléname de tu paz y que sea concordia para el agitado.

Señor Jesús lléname de tu don para enriquecer al que me rodea.

Señor Jesús lléname de tu verdad para disipar las dudas del que no te ve.

Señor Jesús lléname de tu generosidad para tener manos dispensadoras de bondad.

Señor Jesús lléname de tu sencillez para ser uno más entre los hermanos.

Señor Jesús lléname de tu palabra para anunciarte al que no te conoce.

Señor Jesús lléname de tu pureza para ser transparente para los demás.

Señor Jesús que sea Tú donde no estés Tú.



29 de marzo (Domingo V): Celebra la vida: él os hará vivir. (Jn 11, 1-45)

Hoy tienes un día ante ti, lleno de signos de vida y de muerte. ¿Cuál va a ser tu clave de lectura ante esta realidad que te rodea? Distingue los signos que te rodean. ¿Cómo puedes potenciar vida a tu alrededor? Determina gestos concretos. Hazte el propósito de ser transmisor de vida. Y pídele a Jesús, hermano y amigo, que te comunique la fuerza para ello: que sea él quien guíe tu mirada, tu gesto, tus manos, tus pies a lo largo del día de hoy, tu camino encada encuentro personal.

30 de marzo: ¿Qué vas a reconstruir hoy?

Señor Jesús Resucitado, bendícenos y danos fuerzas para seguir transparentando tu luz.

Jesús Resucitado, bendícenos y mantén nuestra vidriera siempre transparente.

Jesús Resucitado, bendícenos y colma nuestros corazones de generosidad.

Siempre estén dispuestos a compartir.

Jesús Resucitado, estate hoy y siempre con nosotros y nosotras. Amén.

31 de marzo: En Dios está tu fuerza: pídelo.

Dame tu fuerza, QUIERO SER como tú.

Padre, haz que mis ojos vean lo que Tú ves.

Haz que mis oídos oigan el estruendo de tu voz en las ondas de lo creado.

Haz que mi hablar sea un baño de palabras de néctar que se viertan sobre gente que está presa de amargura.

Haz que mis labios sólo canten los cantos de tu amor y tu alegría.

Padre amado, realiza por medio de mí la obra de la verdad.

Ten mis manos ocupadas en servir a todas las personas.





Haz que mi voz esparza de continuo semillas de amor para Ti en esta tierra en que la gente te busca.

Haz que mis pies avancen siempre por el camino de la justicia.

Guíame de mi ignorancia a tu luz.

Padre, mueve mi corazón y hazme sentir simpatía por todas las criaturas vivientes.

Que tu Palabra sea el Maestro de la mía.

Piensa con mis pensamientos, porque mis pensamientos son tus pensamientos, mi mano es tu mano, mis pies son tus pies, mi vida es tu fuerza para luchar por la justicia, social y personal.

Paramahansa Yoganada

1 de abril: ¿Cuáles son tus planes hoy? ¿algo de entregar tu tiempo, tus cualidades, tu ser...?

¡Exulta!

Si tienes mil razones para vivir,
si has dejado de sentirte solo,
si te despiertas con ganas de cantar,
si todo te habla
–desde las piedras del camino
a las estrellas del cielo,
desde las luciérnagas que se arrastran
a los peces, señores del mar–,
si oyes los vientos
y escuchas el silencio,
¡exulta!
El amor camina contigo,
es tu compañero,
es tu hermano...

Dom Hélder Câmara



2 de abril: Eso que sueñas...si está atravesado de amor, es posible.

El Dios de la vida

Somos un pueblo, soñando un mundo distinto los que en el amor creemos, los que en el amor vivimos, llevamos este tesoro en vasijas de barro.

Es un mensaje del cielo que nunca ni nadie podrá callarnos.

Sembradores del desierto, buenas nuevas anunciamos, extranjeros en un mundo, que no entiende nuestro canto.

Y aunque a veces nos cansemos, nunca nos desalentaremos, porque somos peregrinos y es el amor nuestro camino.

Y renunciamos a la mentira, vamos trabajando por la justicia y rechazamos toda idolatría pues solo creemos en el Dios de la vida.

En medio de la noche encendemos una luz en el nombre de Jesús.

Que nuestra canción se escuche más allá de nuestras fronteras, y resuene en todo el mundo y será una nueva tierra.

Es un canto de victoria, a pesar de las heridas; alzaremos nuestras voces por el triunfo de la vida.

Daniel Poli

3 de abril: Mira más allá, mira adelante...

Mirar siempre hacia delante Ayúdanos, Padre-Madre, a mirar siempre hacia adelante, a emprender el camino convencidos de que no vamos solos, de que tú vas con nosotros. Danos valor, mucho valor, para afrontar nuestra vida de todos los días, para ser testigos tuyos en este tiempo y llevar el ánimo y la esperanza a nuestros hermanos.

Abre nuestro corazón a los problemas del mundo.

Haz que seamos capaces de escuchar a los demás.

Danos una actitud de humildad para servir con alegría cada día sabiendo que, de esta manera, vamos construyendo tu reino paso a paso.

Ayúdanos a gastar nuestra vida por el proyecto que Jesús nos encargó.



No queremos defraudarte, Padre-Madre, queremos que cuentes con nosotros.

Estamos seguros de tu apoyo.

Gracias por este tiempo que nos brindas, gracias por el silencio y por tu mensaje, gracias porque tú nos unes de verdad, gracias por estar aquí, gracias por todo, hasta por los detalles más sencillos.

4 de abril: ¿Eres coherente? La coherencia tiene un precio...

The Wrong Direction

<https://open.spotify.com/track/7FMEEYblfiEazN02exf120>

Y he aquí uno de los capítulos de muchos de nosotros. La historia de aquel que pasa su vida construyendo su vida (o eso cree) fortaleciéndose a cada golpe y aprendiendo de cada tropiezo. Esculpiendo, a veces sin saber, una preciosa armadura de color carne. Jactándose de su entereza, madurez y circunspección. Y de repente, se encuentra con que el corazón suena a metal cuando late, que los acontecimientos apenas impactan y que la rigidez congelan su expresión. Que la sangre no fluye y la pasión se congela. Es entonces cuando se da cuenta de que el miedo al rechazo y al dolor venció a los deseos de vivir. Que ha sido la apariencia la que ha ganado al amor. Que ha perdido el tiempo, en fin, corriendo en la dirección equivocada.

Passenger (*All the Little Things*)

When I was a kid the things I did
Were hidden under the grid
Young and naive I never believed
That love could be so well hid
With regret I'm willing to bet
And say the older you get
It gets harder to forgive and harder to forget
It gets under your shirt like a dagger at work
The first cut is the deepest
But the rest still flipping hurt
You build your heart of plastic
Get cynical and sarcastic
And end up in the corner on your own
Because I'd love to feel love
But I can't stand the rejection
I hide behind my jokes



As a form of protection
I thought I was close but under further inspection
It seems I've been running in the wrong direction oh no
So what's the point in getting your hopes up?
When all you're ever getting
Is choked up
When you're coked up
And can't remember the reason why you broke up
You call her in the morning
When you're coming down and falling
Like an old man on the side of the road
Because when you're apart you don't want to mingle
When you're together you want to be single
Ever the chase to taste the kiss of bliss
That made your heart tingle
How much greener the grass is
With those rose tinted glasses
But the butterflies they flutter by
And leave us on our arses
Because I'd love to feel love
But I can't stand the rejection
I hide behind my jokes
As a form of protection
I thought I was close but under further inspection
It seems I've been running in the wrong direction
There's fish in the sea for me to make a selection
I'd jump in if it wasn't for my ear infection
Because all I want to do is try to make a connection
It seems I've been running in the wrong direction oh
I'd love to feel love but I can't stand the rejection
I hide behind my jokes
As a form of protection
I thought I was close but under further inspection
It seems I've been running in the wrong direction
I'd love to feel love but I can't stand the rejection
I hide behind my jokes
As a form of protection
And I thought I was close but under further inspection
It seems I've been running in the wrong direction oh
It seems like I'm running in the wrong direction oh
Seems like I'm running in the wrong direction oh
Well it seems I've been running in the wrong direction oh no
Seems I've been running in the wrong direction.

Oscar Cala, sj



5 de abril (Domingo de Ramos): Vida entregada con Jesús...Siéntate a su mesa.

DIME COMO SER PAN (Salomé Arricibita)

<https://www.youtube.com/watch?v=rQQrt4G9Zb8>

Dime cómo ser pan
Dime cómo ser pan
Cómo ser alimento
Que sacia por dentro
Que trae la paz

Dime cómo ser pan
Dime cómo ser pan
Dime cómo acercarme
A quien no tiene aliento
A quien cree que es cuento
El reír, el amar

Dime cómo ser pan
Dime cómo dejarme
Comer poco a poco
Entregándolo todo
Y llenándome más

Dime cómo ser pan
Dime cómo ser pan
Cómo ser para otros
En todo momento
Alimento y maná

Dime cómo ser pan
Dime cómo ser pan
Cómo ser para otros
En todo momento
Alimento y maná

Tú que eres el pan de la vida
Tú que eres la luz y la paz
Tú que empapas la tierra
Cuando llueves el cielo
Dime cómo ser pan
Tú que haces de mí tu reflejo

Tú que abrazas mi debilidad
Tú que sacias mi hambre
Cuando vuelvo de lejos
Dime cómo ser pan (bis)

Dime cómo ser pan
Que cura la injusticia
Dime cómo ser pan
Que crea libertad

FUNDACIÓN EDUCATIVA
Sofía Barat



www.fesofiabarar.es



@fesofiabarar