



«El ayuno que yo quiero es este»

Buenos días del 29 de febrero al 4 de marzo de 2016



Lunes 29: Día mundial de las "enfermedades raras"

En el nombre del Padre...

Ambientación:

Raro, aunque solemos usarlo como sinónimo de "extraño", también significa "poco frecuente".

Desde este punto de vista nos acercamos hoy a una realidad que a veces se silencia y se calla en el

mundo. Ayer, día 28 de febrero se celebró el día mundial de las enfermedades raras.

Para comprender mejor: Un vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=XeXMbIk8TPw>

Reflexión

- En ocasiones sucede con demasiada frecuencia que lo que es diferente, lo raro, lo poco frecuente se considere como algo de lo que huír o ni si quiera hablar.
- Quizá no padezcas una enfermedad "rara", o quizá no conozcas a nadie que la viva... Pero vamos a hacer un pequeño ejercicio de imaginación (cierra los ojos y piensa):
 - Imagina que tienes una enfermedad con la que has nacido. Para ti es normal vivir con ella. Pero a "la gente" le puede resultar rara.
 - Imagina que además el médico le dice a tus padres que de momento no hay cura, y que hay muy pocas personas como tú en el mundo y que no hay dinero suficiente para hacer tratamientos...
 - ¿Cómo te sentirías? ¿Qué harías? ¿Cómo te gustaría que te trataran?

Oración

Nuestra oración de hoy tiene un doble motivo: hoy rezamos por las personas que padecen estas enfermedades y también por toda la sociedad para que no pierda de vista que hay que apoyarles: Padre Nuestro... **María Auxiliadora de los cristianos...**



Martes 01: Ayunar de cosas materiales (José Manuel Campos 2º ESO B)

En el nombre del Padre...

Ambientación

Como tenemos comida suficiente, no parece que nos cueste demasiado ayunar de comer porque siempre sabemos que vamos a tener

alimentos. La verdad es que no nos damos cuenta de lo que tenemos hasta que no lo perdemos.

Palabra de Dios: Is 58, 6-7

“El ayuno que yo quiero es éste: abrir las prisiones injustas, hacer saltar los cerrojos de los cepos, dejar libres a los oprimidos, romper todos los cepos; compartir tu pan con el hambriento, hospedar a los pobres sin techo, vestir al que ves desnudo y no despreocuparte de tu hermano.”.

Reflexiona:

- En el libro de Isaías se nos dan pistas del “ayuno que Dios quiere”. Durante esta semana te vamos a invitar a buscar la manera de hacer un ayuno más ajustado, más del estilo del que quiere Dios.
- ¿Qué cosas deberías controlar más? ¿De qué tienes que ayunar?
- Haced un momento de reflexión y tratad de pensar qué pueden significar estas expresiones que aparecen en la Palabra de Dios:
 - Abrir las prisiones injustas
 - Compartir tu pan con el hambriento,
 - Hospedar a los pobres sin techo,
 - No despreocuparte de tu hermano.

Oración

Pedimos hoy por las personas que necesitan nuestro ayuno de esas actitudes: Padre Nuestro...

María, Auxiliadora de los Cristianos...



Miércoles 02: "Ayunar de hacer daño"

En el nombre del Padre...

Ambientación

¿Qué duele más, un golpe físico o un insulto? ¿Qué te hace más daño? ¿Qué dura más en el tiempo, una herida en tu piel o en tu corazón? Hoy vamos a reflexionar con este tema para invitarnos a ayunar de todo aquello que hace mal a los demás.

Para comprender mejor: Una rutina de pensamiento.

Mira detenidamente esta imagen:



VERBAL ABUSE CAN BE JUST AS HORRIFIC. BUT YOU DON'T HAVE TO SUFFER IN SILENCE. CALL THE AWARE! HELPLINE FOR ADVICE AND SUPPORT, MONDAY TO FRIDAY FROM 3PM TO 9.30PM ON 1800 774 5833.



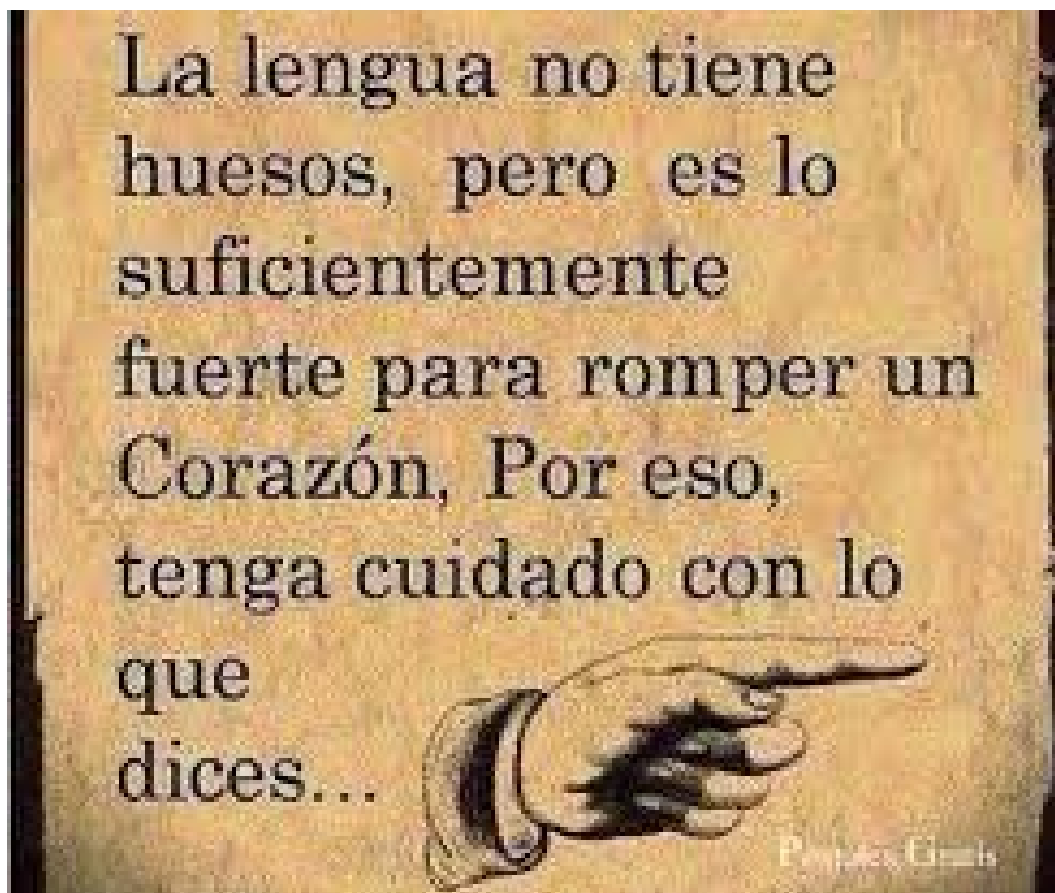
Reflexiona... (veo, pienso, me pregunto)

- ¿Qué ves? ¿qué puedes describir de los rostros que ves?
- ¿Qué piensas que está pasando en la escena? ¿Por qué piensas que sucede? ¿Qué mensaje te llega de estas imágenes?
- ¿Qué preguntas te suscita esto? ¿Qué preguntas te haces sobre tu vida? ¿Has vivido alguna vez esta circunstancia?

Oración:

Pedimos hoy por todas las personas que sufren y padecen acoso verbal, para que sean capaces de salir de esta situación y por todas las personas que hacen daño a los demás para que cambien. ¡Tú puedes cambiar estas situaciones! **Padre Nuestro...**

María, Auxiliadora de los Cristianos...





Jueves 03: "Ayunar de pensamientos que te hacen mal"

En el nombre del Padre...

Ambientación

Tú puedes ser tu mejor amigo y a la vez tu peor enemigo. Tú eres el que te dice muchas cosas negativas o positivas y cuando haces eso, te haces daño. Nuestro cerebro no para de maquinarse, no para de hacer lo posible para defendernos pero a veces eso hace que estemos centrados en lo negativo... Te proponemos un ejercicio para ayunar de esos pensamientos que te hacen daño.

Para comprender mejor: Un vídeo

https://www.youtube.com/watch?v=WAIvV_IXNDk

Reflexiona...

- ¿Qué te sueles decir? ¿Sueles pensar mal de ti?
- ¿Qué cosas tendrías que cambiar a lo largo del día para intentar ser más feliz?
- ¿Cuánto te quieres?
- Te invitamos a que escribas en la agenda los deberes más importantes que te van a mandar en el día de hoy: céntrate en lo positivo. Hoy al acostarte repasa tu día en clave positiva y elimina todo lo que te hace daño para poder vivir.

Oración

Pedimos a Dios, a través de su madre que aprendamos a querernos bien y que ayunemos de todo lo que nos hace daño y no nos deja sacar la mejor versión de nosotros mismos: Dios te salve, María...

María Auxiliadora de los Cristianos...



Viernes 04: Ayunar no es siempre "dejar de" (Clara Padilla)

En el nombre del Padre... Ambientación

Muchas veces nos encontramos con que llega la Cuaresma y pensamos: Este año voy a ayunar de móvil, no voy a utilizar tanto el whatsapp, pero.... ¿no has pensado nunca que a lo mejor no debes ayunar de no utilizar el teléfono sino de otras cosas relacionadas con él?

Para comprender mejor (una canción):

<https://www.youtube.com/watch?v=U-PXEe-qeK4>

Reflexión:

- Muchas veces hablamos por whatsapp con una persona y luego, en la vida real, no tenemos conversaciones cara a cara.
- A veces es más fácil decir lo que sentimos a través de una letra o de un texto sin estar cara a cara con la otra persona.
- En la canción Uncover, los dos chicos mantienen una relación sin que los demás lo sepan, se ocultan de las miradas por el miedo al qué dirán o pensarán...
- Durante esta Cuaresma, en lugar de hablar con las personas solamente por mensajes, vamos a intentar hablar a los demás cara a cara. Es más fácil decir te quiero en un whatsapp y decirlo en persona nos cuesta más pero... vamos a hacer un esfuerzo y ofrecérselo a Dios.

Oración

Hoy vamos a pedirle a nuestra Madre que nos ayude a cuidar a los demás dejando aparte el móvil. Dios te salve María...

María Auxiliadora de los Cristianos...