



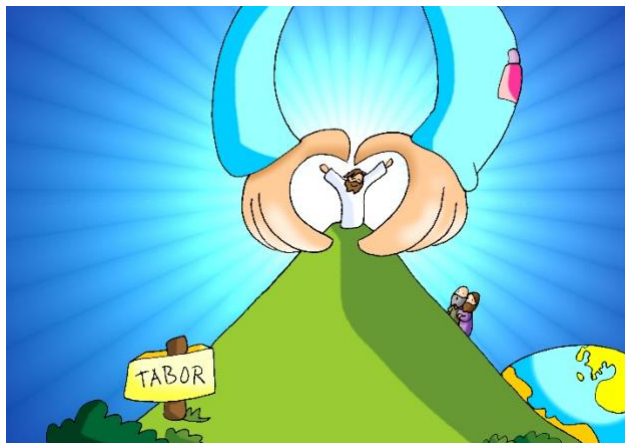
## Cuaresma:

Buenos Días del 18 al 22 de marzo

### Lunes 18- Cuaresma: un viaje inesperado. Segunda parada

En el nombre del Padre...

#### Ambientación



La semana pasada reflexionamos sobre las tentaciones que se nos presentan en nuestro día a día.

A pesar de tener conciencia de nuestras propias fragilidades hay que seguir adelante en nuestro viaje sin darnos por vencidos.

Próxima parada: la cima del monte Tabor.

En la imagen se puede ver como Jesús llegó a la cima de esta montaña y fue llamado "Hijo", pero... ¿Qué pasó allí?

En este pasaje del evangelio que escuchamos ayer, Jesús y tres de sus apóstoles, Pedro, Santiago y Juan se dirigen a una montaña (Monte Tabor o Monte de la Transfiguración) a orar. En la montaña, Jesús empieza a brillar. Entonces, los profetas Moisés y Elías aparecen al lado de él y habla con ellos. Jesús es llamado "Hijo" por una voz en el cielo, que es Dios Padre.

La experiencia del monte Tabor supone para los apóstoles presentes una experiencia de la grandeza de Dios.

**Siendo "iluminados" por Dios podemos "iluminar" nuestro mundo.** No podemos quedarnos solo en la contemplación. Necesitamos poner lo vivido en obras concretas.

#### Para comprender mejor:

¿A qué Monte te gustaría subir? Imagínalo. (pongamos cada uno el nombre a la cima que elijamos, ya que será un monte que subiremos nosotros solos en compañía de Dios)

¿Quieres ascender a él como Jesús al Monte Tabor a pensar, orar y meditar? Quien se atreve a subir por algunos de sus senderos corre el riesgo de encontrarse consigo mismo. Se dice que aquellos valientes que deciden ir aún más allá, escalan hasta la cima y entran en la cueva de la Revelación... **allí descubren algo o a alguien que les cambia sus vidas para siempre y les hace verlo todo con ojos nuevos.**

Hacemos la segunda parada. Vamos a ir subiendo por una pendiente que nos llevará a nuestra mejor versión.





Subamos a lo alto y descubramos que es lo que hay al otro lado, salgamos de nuestra zona de confort y continuemos en camino. Si tienes tiempo para asentar lo escuchado, visualiza este vídeo:

[https://www.youtube.com/watch?v=Zy\\_iokwJDM8](https://www.youtube.com/watch?v=Zy_iokwJDM8)

### Palabra de Dios:

*Lectura de la carta del apóstol san Pablo a los Filipenses 3, 17—4, 1*

*“Seguid mi ejemplo, hermanos, y fijaos en los que andan según el modelo que tenéis en nosotros.*

*Porque, como os decía muchas veces, y ahora lo repito con lágrimas en los ojos, hay muchos que andan como enemigos de la cruz de Cristo: su paradero es la perdición; su Dios, el vientre; su gloria, sus vergüenzas. **Sólo aspiran a cosas terrenas.***

*Nosotros, por el contrario, somos ciudadanos del cielo, de donde aguardamos un Salvador: el Señor Jesucristo.*

*Él transformará nuestro cuerpo humilde, según el modelo de su cuerpo glorioso, con esa energía que posee para sometérselo todo”.*

### Reflexión

Como dice la *Palabra de Dios*, sigamos en el camino de encuentro con Dios, donde no importan las cosas terrenales, sino, algo más, algo más profundo que llenará nuestra vida y nos hará llegar a la FELICIDAD.

### Oración



Amén

María Auxiliadora de los Cristianos...





## Cuaresma: un viaje Contigo.

Buenos Días del 18 al 22 de marzo

### Martes 19 - Cuaresma: Dios Padre.

En el nombre del Padre...

#### Ambientación



En el Monte Tabor, el padre muestra su inmenso amor a su hijo.

¿Te sientes abrazado por Dios en este viaje hacia la Pascua?

#### Para comprender mejor:

Hoy, 19 de marzo, celebramos el día del Padre. Es un día donde damos a nuestros Padres, el terrenal y el celestial, el protagonismo que se merecen. Ellos permanecen a nuestro lado en este viaje que nos invita al cambio. Están a nuestro lado y ambos nos ayuda a levantarnos si nos caemos, es amor incondicional.

Nuestro Padre Dios nos acompaña en este largo camino de Cuaresma que hemos iniciado, va a nuestro lado guiando nuestros pasos, invitándonos a que seamos nosotros mismos, a que saquemos lo mejor que tenemos y se lo ofrezcamos a Él y a los demás.

A continuación, observa un ejemplo del amor incondicional de un padre.

<https://www.youtube.com/watch?v=uon4w1FJGZg>





## Oración

*“Dios es un Padre bueno, que nos ha elegido y bendecido antes de la creación del mundo. **Un Padre que no abandona, sino que nos sostiene, ayuda y salva con una fidelidad que sobrepasa infinitamente la de los hombres, para abrirse a dimensiones de eternidad.** Nosotros, podemos afrontar todos los momentos de dificultades y de peligro, la experiencia de la oscuridad, de la crisis y del tiempo del dolor, sostenidos por la confianza en que Dios no nos deja solos y está siempre cerca, para salvarnos y conducirnos a la vida.”*

Benedicto XVI

## María Auxiliadora de los Cristianos





## Cuaresma: un viaje Contigo.

Buenos Días del 18 al 22 de marzo

### Miércoles 20: Cuaresma: aligerar peso

En el nombre del Padre...

#### Ambientación



El camino es duro; ya hemos elegido un buen calzado y ahora debemos deshacernos de aquello que nos suponga un gran peso, aquello que no te sirve, que no te deja avanzar, ¿PERO DE QUÉ?

Pensemos un momento con los ojos cerrados qué es aquello que nos impide avanzar, que nos hace ir más despacio y nos deja sin

fuerzas para alcanzar la meta. Piensa en qué es aquello en lo que puedo mejorar, ¿estoy ofreciendo lo mejor de mí?

Actitudes como: egoísmo, envidia, pereza, malas contestaciones, apatía, falta de compañerismo son las que impiden que avance en el camino. Si ya llevo el calzado adecuado, zapatos que escogí el miércoles de ceniza ¿por qué no aligero un poco la mochila y elimino aquellas actitudes que me hacen no crecer como persona?

Hoy, **Día Mundial de la Felicidad**, se nos invita a continuar nuestro viaje interior viviendo cada segundo con felicidad. Aunque, a veces, no nos guste nuestro equipaje, lo importante es continuar con nuestro camino en actitud de cambio para llegar a nuestro destino que es renacer con Él en la Pascua.

#### Para comprender mejor:



La Cuaresma es un tiempo para mirar nuestro interior, nuestra mochila.

Es un tiempo para convertir la mirada al estilo de Jesús, para pasar esta temporada fijándonos en lo que vivimos, en aquellas cosas que forman parte de nuestra vida.





¿Cómo no propone Jesús qué sea nuestra mirada? Nos propone **el ayuno**. No sé si la novedad está en reducir lo que comemos, lo que ingerimos casi por intuición mecánica. Pero también el ayuno tiene que ver con la mirada. Con mirarse a uno mismo. Con fijarse en aquello que nos alimenta. El ayuno, puede ser quizás, la práctica de mirarnos con más compasión. O con quitarnos de nosotros aquella mirada que nos destroza por dentro. Que nos hace daño. Que nos impide ser nosotros mismos.

La otra propuesta es **la limosna**. Dar lo que tenemos; no lo que nos sobra. Pero dar limosna tiene que ver con cómo miramos a los que tenemos al lado. Tiene que ver con regalar al otro una mirada de consuelo, de acogida, de sonrisa.

Y cómo no, la propuesta por excelencia para este tiempo. Esa que no podemos olvidar. Vamos a mirar desde el silencio de la oración. Lo que la Iglesia nos propone para la Cuaresma es que seamos capaces de mirar desde Dios. Que, fijándonos en el Señor Jesús, seamos capaces de mirarnos con más bondad, de mirar al otro con más cariño.

Cuaresma es un tiempo para dejarnos mirar por Dios, para descubrir la mirada en cada hermano y aprender nosotros a mirar como Dios mira, con amor.

### Oración

*Lee pausadamente algunos versos de esta oración que te proponemos a continuación ... en el viaje a veces buscamos llegar a un sitio y, de pronto, el destino es otro. No te desilusiones porque las sorpresas en los viajes a veces son mejores que el destino trazado.*

Yo le había pedido a Dios poder para ser amado... y me he encontrado con el amor para no necesitar ser poderoso.

Yo le había pedido a Dios la salud para hacer grandes cosas... y me he encontrado con la enfermedad para hacerme grande.

Yo le había pedido la riqueza para ser feliz... y me he encontrado con la felicidad para poder vivir la pobreza.

Yo le había pedido a Dios leyes para dominar a los otros... y me he encontrado con la libertad para liberarlos.

Yo le había pedido a Dios admiradores para estar rodeado de gente... y me he encontrado amigos para no estar solo.

Yo le había pedido dinero para comprar cosas... y me he encontrado personas para compartir mi dinero.

Yo le había pedido todo para gozar en la vida... y él me ha dado la vida para que goce de todo.





María Auxiliadora de los cristianos

## ***Cuaresma: un viaje Contigo.***

Buenos Días del 18 al 22 de marzo

### **Jueves 21: Todo es cuestión de actitud**

En el nombre del Padre...

#### **Ambientación**

Continuamos nuestro camino a la Pascua mirando a nuestro interior a través del ayuno, a los demás, con nuestra limosna, y alzando nuestra vista a Dios, mediante la oración.



¿Miramos en esas tres direcciones?

Escucha la siguiente canción, que nos anima a seguir avanzando sin miedo y con ilusión.

<https://www.youtube.com/watch?v=hJLkmzVOC9A>

#### **Para comprender mejor:**

A veces, la forma en la que uno afronta el camino marca la diferencia entre felicidad o desdicha, entre satisfacción o frustración. Porque a veces, lo que nos pasa, o al menos cómo lo percibimos, **es una cuestión de actitud.**

**Muchas personas tienen una mirada muy pesimista** y no encuentran sentido al camino, andan cansadas, piensan que para qué, que seguro que tropiezan o que se pierden... De esta forma evitan asumir la responsabilidad ante los acontecimientos que les suceda durante el trayecto, evitan la responsabilidad del cambio.





Estas personas, generalmente, **ponen toda la responsabilidad de sus “desgracias” fuera de su órbita de acción.** Siempre es el otro el responsable o “culpable” de toda situación negativa en su vida.

**El otro grupo es el que ve la vida con más optimismo.** Saben que el camino es duro, que les trae desafíos para crecer, pero que no están solos. Dios, los acompaña y guía. Por ello viven menos estresadas, más felices y sonrientes.

¿Cómo es mi actitud ante la Cuaresma?, ¿Cómo recorro el camino? ¿Cómo se puede cambiar de actitud?

Simplemente **hay que cambiar una actitud negativa por una positiva,** cambiando la queja por la acción. Ponte las zapatillas, coge la mochila, desecha lo que pese y SAL. Sal en busca de un Tú Renovado, un Tú pleno. Y recuerda que no estás solo; Él está siempre contigo.

*“Una actitud positiva provoca una reacción en cadena de pensamientos, eventos y resultados. Es un catalizador y desata extraordinarios resultados.”*

-Wade Boggs, deportista americano.

## Oración

Estoy seguro, Dios mío, de que me amas y de que, en esta vida tan saturada, atrapado por todos los lados por la familia, los amigos y todos los demás, no puede faltarme ese desierto en el que se te encuentra. Esa montaña en cuya cima estás tú dándome tu abrazo e Padre.

En este viaje, acompáñame y permanece siempre conmigo. Amén

**María Auxiliadora de los Cristianos...**







## Cuaresma: un viaje Contigo.

Buenos Días del 18 al 22 de marzo

### Viernes 22: El ayuno ilumina nuestro interior.

En el nombre del Padre...

#### Ambientación:



A través del ayuno, hoy viernes buscamos iluminar nuestro interior.

Ayunar no es solo comer carne... es más.

#### Para comprender mejor

El Papa Francisco propone para este viernes diferentes menús de ayuno ¿Te animas a ayunar en esta cuaresma?

- Ayuna de palabras hirientes y transmite palabras bondadosas
- Ayuna de descontentos y llénate de gratitud
- Ayuna de enojos y llénate de mansedumbre y de paciencia
- Ayuna de pesimismo y llénate de esperanza y optimismo
- Ayuna de preocupaciones y llénate de confianza en Dios
- Ayuna de quejarte y llénate de las cosas sencillas de la vida
- Ayuna de presiones y llénate de oración
- Ayuna de tristezas y amargura y llénate de alegría el corazón
- Ayuna de egoísmo y llénate de compasión por los demás
- Ayuna de falta de perdón y llénate de actitudes de reconciliación
- Ayuna de palabras y llénate de silencio y de escuchar a los otros





Si todos intentamos este ayuno, lo cotidiano se llenará de: PAZ, CONFIANZA, ALEGRÍA Y VIDA

### Para comprender mejor:

Hay ocasiones en la vida en la que estamos perdidos e inseguros, sin saber que hacer o qué camino seguir, la sensación que tenemos es similar a lo que se nos pasa por la cabeza cuando estamos a oscuras. ¿Qué sientes cuando estás a oscuras en un sitio que no te es familiar? Seguro que intuitivamente recurrirías a la linterna de tu móvil, que te va a iluminar y te va a dar seguridad; pues siempre te vas a sentir más tranquilo si eres capaz de ver lo que pasa a tu alrededor.

En el camino que estamos recorriendo, ya con buen calzado y con la mochila ligera, ocurre que puede haber momentos en los que sientas perdido, a oscuras. Pero no tienes que olvidar que Dios es nuestra luz, nuestra linterna, siempre va a estar ahí para iluminar el camino que debemos seguir.

**Esta cuaresma es tiempo de emplear la herramienta de la linterna interior para iluminar nuestra vida. ¿Y eso como se hace? Pues dedicando todos los días unos minutos al silencio. Trata de conectarte a Dios y de enfocar, dar luz a alguna de las partes de tu vida.**

### Palabra de Dios (Mateo 5:14-16)

*Vosotros sois la luz del mundo; una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder. Ni se enciende una luz y se pone debajo de un almud, sino sobre el candelero, y alumbra a todos los que están en casa. Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos.*

### Reflexión

Escuchemos con esta canción para ser Luz dejándonos guiar por la Luz de Jesús.

<https://www.youtube.com/watch?v=mS1uEITYS-Y>

### Oración

El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién temeré?

El Señor es la defensa de mi vida, ¿quién me hará temblar?

Si un ejército de enemigos está contra mí, mi corazón no tiembla; cuando me insultan y hablan mal de mí, me siento tranquilo.

Buscaré habitar en la casa del Señor por los días de mi vida; gozar de la dulzura del Señor. Él me protegerá en el camino; me esconderá en lo escondido de su morada, me alzaré sobre la roca

### María Auxiliadora de los Cristianos.

