



*Subsídios*  
**CUARESMA**  
**2022**

## OBJETIVO

Los jóvenes de la Arquidiócesis de Yucatán, animados por su obispo, en estos momentos de incertidumbre por la pandemia, concientizan y reflexionan durante el tiempo de cuaresma, confrontando su realidad con el fin de ir preparando el corazón y viviendo con esperanza el camino hacia la Semana Santa asumiendo su pertenencia a la Iglesia.

## INTRODUCCIÓN

Vuélvase a mí, *con todo el corazón*. La Cuaresma es un viaje que implica toda nuestra vida, todo lo que somos. Es el tiempo para volver a encontrar el camino de regreso a casa, para redescubrir el vínculo fundamental con Dios, del que depende todo. La Cuaresma no es hacer un ramillete espiritual, es discernir hacia dónde está orientado el corazón. Este es el centro de la Cuaresma: ¿Hacia dónde está orientado mi corazón? Preguntémonos: ¿Hacia dónde me lleva el navegador de mi vida, hacia Dios o hacia mi yo? ¿Vivo para agradar al Señor, o para ser visto, alabado, preferido, puesto en el primer lugar y así sucesivamente? ¿Tengo un corazón “bailarín”, que da un paso hacia adelante y uno hacia atrás, ama un poco al Señor y un poco al mundo, o un corazón firme en Dios? ¿Me siento a gusto con mis hipocresías, o lucho por liberar el corazón de la doblez y la falsedad que lo encadenan?

El viaje de la cuaresma es *un éxodo, es un éxodo de la esclavitud a la libertad*. Son cuarenta días que recuerdan los cuarenta años en los que el pueblo de Dios viajó en el desierto para regresar a su tierra de origen. Pero ¡qué difícil es dejar Egipto! Estaba la tentación, de volver atrás, de atarse a los recuerdos del pasado, a algún ídolo. También para nosotros es así: el viaje de regreso a Dios se dificulta por nuestros apegos malsanos, se frena por los lazos seductores de los vicios, de las falsas seguridades del dinero y del aparentar, del lamento victimista que paraliza. Para caminar es necesario desenmascarar estas ilusiones (Cf. Francisco, 2021)

La celebración de la Cuaresma, nació desde las primeras comunidades cristianas, como una manera de vivir en profundidad el centro de nuestra fe, nuestra salvación en la celebración pascual: la pasión, muerte, sepultura y resurrección de Cristo, el Señor.

Para ayudarnos a dejar ese Egipto atrás, la comunidad cristiana está llamada en este tiempo a una fuerte renovación espiritual, teniendo en cuenta tres elementos: la oración, el ayuno y la caridad. Al mismo tiempo que toda la comunidad eclesial está invitada a esta renovación espiritual.



**NOTA:** Recuerda que por la pandemia aún estamos cuidando nuestras actividades grupales, por lo que te recomendamos seguir los protocolos de cuidado y mantener la sana distancia. Contemplando lo anterior, reúnete con tu grupo para realizar las actividades que te sugerimos en este subsidio.

## VER:

Actividad:

Escriban en un cartel qué actividades planeas realizar durante la Cuaresma. (si no están juntos pueden escribirlas cada uno en lo individual y luego compararlo). Pueden ser personales, grupales, de la iglesia, familiares, etc.

Actividades como iglesia.	Actividades en familia.	Grupo apostólico	Personales
-Ir a misa el Miércoles de Ceniza.	-Hacer un rosario.	-Hora Santa.	-Oración.
-Ayudar en la limpieza de la iglesia.	-Darle tiempo de calidad a la familia.	-Misiones.	-Sacrificios.
	-Dar una despensa para los pobres.	-Visitar enfermos, albergues.	
	-Visitar a los abuelos.	-Conseguir ropa para los pobres.	

## JUZGAR:

¿Cómo proceder entonces en el camino hacia Dios?

Nuestro viaje de regreso a Dios es posible sólo porque antes se produjo su viaje de ida hacia nosotros. De otro modo no habría sido posible. Antes que nosotros fuéramos hacia Él, Él descendió hacia nosotros. Para no dejarnos solos y acompañarnos en el camino descendió hasta nuestro pecado y nuestra muerte, ha tocado el pecado, ha tocado nuestra muerte. Nuestro viaje, entonces, consiste en dejarnos tomar de la mano. El Padre que nos llama a volver es Aquel que sale de casa para venir a buscarnos; el Señor que nos cura es Aquel que se dejó herir en la cruz; el Espíritu que nos hace cambiar de vida es Aquel que sopla con fuerza y dulzura sobre nuestro barro (Cf. Francisco, 2021)

Para iniciar nuestro tiempo de conversión, es necesario dar más espacio en nuestras vidas a la oración y a compartir con los más pobres. En estos 40 días

invitados, con la oración, al ayuno y a las obras de caridad, a ser cada vez más una sola cosa con Cristo.

**1** La Cuaresma encuentra en la ORACIÓN el más propicio lugar para el encuentro con Dios, Nuestro Padre, por tanto, la oración cuaresmal debe ser frecuente y habitual y debemos empeñarnos en la sencillez, la humildad, la insistencia, la confianza.

Actividad: De la lista de actividades que pusiste arriba, analiza: ¿Qué tan frecuente he realizado oración en este tiempo de pandemia? ¿Qué tan importante será para mi hacer oración en la Cuaresma?

**2** El AYUNO es el segundo camino cuaresmal, según el Papa San León Magno. Se trata del ayuno, no solo de alimento, sino de ayuno de nuestro hombre viejo, del ayuno del pecado, de la renuncia a los propios caminos para abrazar los caminos de Jesucristo. Se trata de que al privarnos de algo, esta privación material de alimento o bebida se transforme en favor de alguien necesitado. El ayuno no es, pues, una ejercitación meramente voluntarista o hasta masoquista. Es una opción de purificación de las pasiones y de intercesión ayudando al que no tiene.

Actividad: De la lista de actividades que pusiste arriba, analiza: ¿Qué le falta a tu lista para hacer un ayuno de verdadera purificación? ¿De cuáles actitudes o acciones requieres hacer ayuno en este tiempo de cuaresma?

**3** La CARIDAD, la limosna, la solidaridad es el tercero de los caminos tradicionales y permanentes de la Cuaresma. Tenemos tantas oportunidades para vivir la limosna, la caridad cuaresmal en estos tiempos de pandemia, abramos nuestro corazón y voluntad para la ayuda fraterna y solidaria.

Actividad: De la lista de actividades que pusiste arriba, analiza: Estoy contemplando ¿Qué personas de mi comunidad necesitan de mi caridad? ¿Estoy dispuesto a ayudarlas?

Este análisis tiene como finalidad ser conscientes de lo que implica un verdadero camino cuaresmal, saber dónde estamos y a dónde estamos llamados a caminar.

# ACTUAR

La Cuaresma es un tiempo preciso para buscar juntos el camino que nos lleva a Dios, que es el Amor.

En esta actividad nos dividimos en tres grupos, cada grupo trabajará con una de las propuestas que nos hace Jesús en el Evangelio: Ayuno, Oración y Caridad (Limosna). En cada grupo leeremos un breve cuento y luego dejaremos que la Palabra de Dios nos hable.

## GRUPO 1: AYUNO

Un rabino que solía ayunar todos los sábados se ausentaba a la hora de la comida, desapareciendo de la vista de todos. Esto despertó la curiosidad de su congregación, que se preguntaba a dónde iría el rabino. Todos imaginaban que, en su tiempo de ayuno, se encontraba secretamente con Dios y para averiguarlo designaron a un miembro de la congregación para que lo siguiera. El «espía» lo siguió y vio como el rabino se disfrazaba de campesino y atendía a una mujer pagana paralítica, limpiando su casa y preparando para ella la comida del sábado.

Cuando el «espía» regresó, la congregación le preguntó: «¿Qué ha hecho el rabino en sus horas de ayuno? ¿Adónde ha ido? ¿Le has visto ascender al cielo?». «No», respondió el otro, «ha subido aún más arriba».

Reflexionen y escriban sus respuestas.

1. ¿Qué nos está afirmando el cuento, en relación del ayuno?
2. ¿Qué situaciones personales y grupales nos invita a realizar?
3. Sintetizar en una frase el mensaje que le deja al grupo el cuento leído.

Lectura bíblica (Is 58, 1-8)

«Dice Yahvéh: «Vuelvan a mí con todo corazón, con ayuno, con llantos y con lamentos.» Rasguen su corazón, y no sus vestidos, y vuelvan a Yahvéh su Dios, porque él es bondadoso y compasivo; le cuesta enojarse, y grande es su misericordia» (Joel 2, 12-13) ¿No saben cuál es el ayuno que me agrada? Romper las cadenas injustas, desatar las amarras del yugo, dejar libres a los oprimidos y romper toda clase de yugo. Compartirás tu pan con el hambriento, los pobres sin techo entrarán a tu casa, vestirás al que veas desnudo y no volverás la espalda a tu hermano. Entonces tu luz surgirá como la aurora y tus heridas sanarán rápidamente».

Palabra del Señor.

Para reflexionar

1. ¿Qué nos enseña la Palabra acerca del ayuno?
2. ¿Qué actividades podemos realizar para responder a la invitación de ayunar? (Escriban al menos 10)

## GRUPO 2: ORACIÓN

Cuando el Maestro invitó al Gobernador a practicar la oración, y éste le dijo que estaba muy ocupado, la respuesta del Maestro fue: «Me recuerdas a un hombre que caminaba por la jungla con los ojos vendados...y que estaba demasiado ocupado para quitarse las vendas». Cuando el Gobernador alegó su falta de tiempo, el Maestro le dijo: «Es un error creer que la oración no puede practicarse por falta de tiempo. El verdadero motivo es la agitación de la mente».

Reflexionen y escriban sus respuestas.

1. ¿Qué tiempo le dedicamos a nuestro encuentro con Dios en la oración?
2. ¿Cómo podemos conservar nuestra intimidad con Dios, en medio de lo ordinario de la vida, en esta pandemia?
3. Sintetizar en una frase el mensaje que le deja al grupo el cuento leído.

Lean los siguientes textos.

«Pidan y se les dará; busquen y encontrarán; llamen y se les abrirá»

Mt 7, 7).

«Cuando pidan algo en la oración, crean que ya lo tienen y lo conseguirán. Y cuando ustedes se pongan de pie para orar, si tienen algo en contra de alguien, perdónenlo, y el Padre que está en el cielo les perdonará también sus faltas». (Mc 11, 24-25)

«Todo lo que pidan al Padre, Él se los concederá en mi Nombre. Hasta ahora no han pedido nada en mi Nombre. Pidan y recibirán, y tendrán una alegría que será perfecta». (Jn16, 23-24) .

«Vivan orando y suplicando. Oren en todo tiempo según les inspire el Espíritu. Velen en común y perseveren en sus oraciones sin desanimarse nunca, intercediendo a favor de todos sus hermanos» (Ef. 6, 18).

Para reflexionar.

1. ¿Qué nos dice Jesús en su Palabra, acerca de la oración?
2. ¿En qué ilumina la Palabra, nuestra oración personal y grupal?
3. ¿Cómo podemos responder a la invitación de orar, en acciones concretas? (Escriban juntos 10 ejemplos)

## GRUPO 3: LIMOSNA-CARIDAD

Por la calle vi una niña helada y tiritando de frío dentro de su ligero vestido pidiendo comida, por su apariencia parecía que nunca conseguiría nada, esto me entristeció mucho y sentí coraje y le dije a Dios: ¿Por qué permites estas cosas? ¿Por qué no haces nada para solucionarlo? Durante un rato, Dios guardó silencio. Pero aquella noche, de improvviso, me respondió: «Ciertamente que he hecho algo. Te hice a ti».

En esta Cuaresma el Amor de Dios se quiere expresar a los demás a través nuestro.

Para reflexionar

1. ¿Quiénes nos necesitan?
2. ¿Qué problemas nos angustian y qué respuesta podemos dar?
3. Sintetizar en una frase el mensaje que le deja al grupo el cuento leído.

Leer los siguientes textos bíblicos

«Aunque yo hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, si no tengo amor, soy como una campana que resuena o un platillo que retiñe... Aunque repartiera todos mis bienes para alimentar a los pobres y entregara mi cuerpo a las llamas, si no tengo amor, no me sirve para nada.» (1 Cor13, 1 – 3) .

«El que dice: «Amo a Dios», y no ama a su hermano, es un mentiroso. ¿Cómo puede amar a Dios, a quien no ve, el que no ama a su hermano, a quien ve?» (1 Jn4, 20).

Podríamos afirmar que en el fondo no hay más que un solo amor. El amor a Dios es amor a los hermanos. «Les doy un mandamiento nuevo: ámense los unos a los otros. Así como yo los he amado, ámense también ustedes los unos a los otros. En esto reconocerán que son mis discípulos: en el amor que se tengan los unos a los otros.» Jn14, 34 – 35.

Para reflexionar

1. ¿Qué nos enseña la Palabra de Dios?
2. ¿Qué situaciones ilumina?
3. ¿Cómo podemos traducir la invitación a la limosna-caridad en acciones concretas?

(Escriban al menos 10 acciones concretas).

## CELEBRAR:

Con las acciones que escribieron en cada uno de los grupos realicen entre todos, un calendario que incluya sus acciones, y ese calendario lo viviremos a través de este tiempo de cuaresma. Las acciones pueden estar combinadas, repetirse o quitar algunas. Recuerda que si bien es un calendario grupal, el compromiso de realizar las acciones es principalmente personal, los invitamos a realizar actividades en grupo.

También los invitamos a compartir su calendario con su comunidad y sus familias, y a través de las redes sociales. No tiene que ser algo muy elaborado, lo importante es el contenido y que nos comprometamos a realizarlo.

Te dejamos algunos ejemplos de calendarios (Anexo 1)

### Oración

Dios de todos los pueblos.

En anticipación a nuestra jornada de Cuaresma, que nuestro ayuno sea un hambre de justicia, nuestros donativos una construcción por la paz, y nuestras oraciones la reflexión de corazones humildes y agradecidos.

Pedimos al Espíritu Santo para que nos acompañe a medida que pasamos estos cuarenta días reflexionando sobre lo que significa ser compañeros en el camino para encontrar a nuestra familia humana global.

¿Cómo puede este encuentro con nuestro prójimo transformar nuestras propias vidas? ¿Cómo pueden nuestras oraciones, ayunos y donativos apoyar a aquellos en todo el mundo que se ven obligados a huir de sus hogares por razones de seguridad o mejores oportunidades?

Pedimos esto por nuestro Señor Jesucristo, que vive y reina con el Padre y el Espíritu Santo, un sólo Dios por los siglos de los siglos.

Amén



# CALENDARIO DE CUARESMA

#FEJOVENCVX

#HAZTUVALACUARESMA

#CHALLENGE40

**LUNES**  
(servir)

**MARTES**  
(petición)

**MIÉRCOLES JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**  
(ecología)

**DOMINGO**  
(acción)



- 6 -

**SE SENCILLO**

Intenta hoy vestirte sin adornos, sin nada especial que te haga destacar por encima de nadie.

- 7 -

**HAZ ORACIÓN**

Pide por este camino de Cuaresma que estás iniciando, para no desafiarse en el propósito de preparar tu corazón para la Pascua.

- 8 -

**AYUNA**

Localiza un capricho que a veces te concedes: 2 minutos de agua caliente, un berribión, calefacción muy alta... Piensa en todos los que no pueden acceder a estas cosas y hoy prescinde de una de ellas.

- 9 -

**PASEA**

Disfruta hoy de la Creación. Disfrútala en toda su amplitud, lo que tienes a tu alrededor: árboles, animales, ríos, estrellas, personas... Siéntete parte de ello y disfruta del regalo.

- 10 -

**BENDICE**

Piensa primero en algo muy positivo de la gente con la que convives habitualmente. Díselo después en una pequeña conversación, o por whatsapp.

- 11 -

**TOMA LA INICIATIVA**

¿Cuáles son tus pequeños dones? Ofréctelos para hacer algo que se te da bien, no esperes a que no haya nadie para hacerlo. ¡Toma la iniciativa!

- 12 -

**LOS ENFERMOS**

Pide por los enfermos, por rostro, nombre... Algunos tienen el alma, otros el cuerpo... pide fortaleza para quienes acompañan, intenta ser tú un soplo de aire fresco y pide que ellos encuentren fortaleza.

- 13 -

**NO SEAS EL CENTRO**

Intenta hoy no hablar sobre tí, lo que sabes, tus ideas geniales, lo mucho que vales... Escucha a quien te rodea, y todo lo que pueda aportarte.

- 14 -

**LOS PERSEGUIDOS**

¿Sabes algo sobre los Cristianos Perseguidos en el mundo? Busca información en Internet, recuerda alguna charla o alguna situación que conozcas y pide por ellos.

- 15 -

**NO DATA NO WIFI**

Concédete un día sin Redes Sociales. No hablamos de redes liberales, sino Sociales. No te preocupes de cómo están de estupendos hoy tus amigos, seguro que su vida es muy guay. Concédete tiempo para construir en tu interior.

- 16 -

**UN PEQUEÑO GESTO**

Observa hoy un hábito que puedas adaptar para ayudar al Planeta y sus habitantes, y adoptarlo. Utiliza menos energía o recursos no reciclables.

- 17 -

**LA IGLESIA**

Busca algo bueno que haga la Iglesia o las personas consagradas por los demás y ponlo en valor. Agrádeclo.

- 18 -

**UNA PEQUEÑA TAREA**

Haz aquella tarea del ámbito doméstico que siempre cuesta más o nadie quiere hacer. Hazlo por cariño hacia los demás, sin que nadie te lo pida.

- 19 -

**LA PAZ**

Pide por la Paz. Considera qué hace falta que cambie en el corazón de los hombres y mujeres para lograr una convivencia pacífica.

- 20 -

**PIENSA BIEN DEL OTRO**

Piensa bien de los demás; no hacerlos, supone que te colocas por encima. Come un juez. ¿No pueden los demás tener buenas intenciones?

- 21 -

**LA VOLUNTAD DEL PADRE**

¿Qué difícil es aceptar que las cosas no siempre salen como yo quiero? Pide hoy para ir descubriendo cuál es la Voluntad de Dios y aprender a querer esa Voluntad.

- 22 -

**COME MENOS Y ENTENDE POR QUÉ**

Ayunar ayuda a tener el control sobre uno mismo, a no hacer lo que me apetece sino a entrenarme a hacer lo que debo de acuerdo a un objetivo. Entrénate hoy para lograrlo!

- 23 -

**NO, MÁS PLÁSTICO**

El plástico no se degrada fácilmente, además de reciclar el que usamos, lo ideal sería reducir su producción. ¿Qué puedes hacer para reducir los envases, botellas, botellas, envoltorios...?

- 24 -

**SIGNIFÍCATE**

¿Has apoyado una causa en favor de las mujeres? Si no lo has hecho, infórmate y busca y una. ¿Has sido testigo de una situación de desigualdad en tu entorno? Busca a alguien y cuéntasela, no dejes que no se vea.

- 25 -

**GENERA BUEN AMBIENTE**

Quien sepa, que cuente chistes. Quien quiera, que haga un pastel... ¿Qué puedes hacer tú para que el ambiente de tu entorno sea más amable, cercano, cálido, humano...?

- 26 -

**LOS INMIGRANTES**

Pide por los inmigrantes. Piense a pensar que situación será la que les lleve a salir de sus casas, al desarraigo. ¿Cuáles son los avatares de su camino? Sé cercano a su dolor.

- 27 -

**PIDE PERDÓN**

Admite tus equivocaciones con madurez, tal vez hayas ofendido a alguien, metido la pata, hablado de más. Ofréctele a reestablecer esa relación pidiendo perdón.

- 28 -

**OBSERVA LA MIRADA DE DIOS**

Siente su mirada bondadosa y su sonrisa feliz cuando te mira. Ponte hoy en su presencia y experimenta cuán feliz es Dios al mirarte porque te amas tal y como eres!

- 29 -

**¿QUÉ TE TIENITA?**

La pereza, la envidia, que piensen bien de tí, tener más dinero... Hoy piénsalo, se honesto contigo mismo, localiza y nombra aquello que nos tienta y es un paso importante para no dejarnos vencer.

- 30 -

**PLANTA UN ÁRBOL ADOPTA UNA PLANTA**

Todo pequeño gesto ayuda a purificar el aire de tu casa, de tu lugar de trabajo, te aporta paz y te dispone a amar la naturaleza y a cuidarla. ¡No pongas excusas y hazlo ya!

- 31 -

**LOS REFUGIADOS**

Seguro que puedes ayudar de alguna manera. Firma una petición, acude a un acto, donar tiempo, dinero... Infórmate de dónde está el SIR más cercano, qué hacen y cómo colaborar.

- 1 -

**NO MÁS ZASCAS**

¡Qué fácil es cuchichear, criticar, hacerse el chulillo o repartir zascas! Nada de esto hace ver la bondad de tu corazón, sino todo lo contrario. ¡Muéstranos tu capacidad de amar!

- 2 -

**LOS JÓVENES**

Pide por los jóvenes, llenos de energía, esperanza, sueños, pero también incertidumbre, para que la bondad es sus corazones y descubran su lugar en la vida.

- 3 -

**APRENDE DE LOS SENCILLOS**

Mira a tu alrededor, descubre rasgos de sencillez en tus amigos, pacientes, compañeros... Trata de imitar estas cualidades. ¡Es posible!

- 4 -

**INVIERTE EN TU RELACIÓN**

Si de verdad crees en Jesús, invierte tiempo en conocerle y hablar con Él. Esto es la oración. Cuéntale hoy que te preocupa, pasa con Él 30 minutos.

- 5 -

**BUSCA A LOS PEQUEÑOS**

En todo grupo hay gente percibida como más débil. Ofrécales hoy algo de protagonismo, preguntales por su día, por sus problemas, por su vida. Interésate por ellos de corazón.

- 6 -

**SE PRESUMIDO PERO TAMBIÉN CUIDADO**

A la hora de adquirir productos cosméticos, de higiene personal, o de limpieza del hogar, valieras que no perjudiquen la capa de ozono? Hay muchas alternativas. Adopta alguna de ellas.

- 7 -

**ESTUDIA Y TRABAJA**

Es la mejor manera de servir bien y al otro, desde tu labor concreta y desde tu buena preparación.

- 8 -

**SIN PROTESTAR**

Seguramente eres de los que acaba haciendo las tareas. Hazlas hoy sin protestar, porque esto desgasta la relación con los que tienes cerca. ¡Hoy hazle un guiño a la vida y sé diligente!

- 9 -

**EL MUNDO**

Pide por el mundo, acechado por muchos dolores y sufrimientos: sequía, deforestación, guerras... ¿Cómo aguanta? ¿Cómo se regenera? Agrádecle este regalo a Dios.

- 10 -

**SE ACCESIBLE**

Se acercan en el trato y dispón tiempo para los demás, no lo ocupes todo en tí mismo. Atiende con interés a todo el que se te acerca hoy.

- 11 -

**LA FUERZA DE LA ORACIÓN**

Siente que hay muchos creyentes que como tú, están preparando este camino de Cuaresma. Únete a este deseo compartido de crear un mundo mejor. ¡Siente la fuerza!

- 12 -

**EL AGUA**

El agua es un bien escaso. ¿Qué pasaría si no tuviéramos agua? ¿Cuánta agua se necesita para fabricar unos vaqueros, un café, un tomate...? ¡Alguna vez te lo has preguntado? Búscalo y piensa qué puedes hacer para ahorrar agua.

- 13 -

**SIN COCHE**

Evita hoy usar el coche. Camina, ve en bicicleta, o utiliza el transporte público.

- 14 -

**CUIDA DE TU FAMILIA**

¿Qué puedes hacer hoy para estrechar los lazos con tu familia? Tal vez, facilitar un momento de encuentro. Tal vez, poner en valor una característica vuestra. Tal vez, llamarles por teléfono si están lejos.



# EL CAMINO DE CUARESMA

Patricia y Nacho 2016

		<b>10 NO PRESUMAS</b> No te pongas por encima de los demás, sino a su servicio	<b>11 PREGÚNTATE</b> ¿En qué ocupas tu tiempo? ¿Qué lugar tiene en él Dios?	<b>12 AYUNA</b> Apaga el teléfono, el ordenador o la tele un rato	<b>13 CÉNTRATE</b> ¿Qué es lo realmente importante: el signo o su significado?	<b>14 IDENTIFICA</b> Tus tentaciones y piensa cómo vencerlas
<b>15 SIRVE</b> A los demás hoy, préstate a hacer lo que nadie quiere, lo que cuesta. .	<b>16 REZA</b> El Padre Nuestro con la confianza de un niño que pide a su Padre.	<b>17 PRESENTA</b> Tu corazón a Dios, déjalo entrar con su luz en él. .	<b>18 BUSCA</b> ¿Qué necesitas para ser feliz? ¿Dónde buscas tu felicidad?	<b>19 PIDE PERDÓN</b> Al otro y a ti mismo, a Dios, con paz. .	<b>20 AMA</b> No sólo al que te lo pone fácil, sino a quien más te cuesta.	<b>21 SAL</b> De tu comodidad para acercarte a tus hermanos.
<b>22 ¿QUIÉN</b> es Jesús para ti? ¿Qué lugar tiene en tu vida?	<b>23 SE COHERENTE</b> No pretendas ser lo que no eres, no digas lo que no piensas.	<b>24 EVITA</b> Mandar, imponerte a los demás. Escucha con ternura.	<b>25 TIRA</b> algo hoy, deshazte de eso que ya no usas.	<b>26 REVISÁ</b> Tus prioridades, ¿cómo las ordenas?	<b>27 MIRA</b> con el corazón la relación de los demás con Dios, no juzgues	<b>28 RIEGA</b> Tu fe con la palabra de Dios para que dé fruto
<b>29 DEJA</b> que la palabra de Dios ilumine hoy tus miserias y debilidades.	<b>1 PERDONA</b> A esa persona que te pone nervioso, que te enfada, a la que guardas rencor.	<b>2 REVISÁ</b> ¿Has hecho un Dios a tu medida, un Dios de leyes cómodas?	<b>3 ABRE</b> Tu corazón a los demás, no lo endurezcas al dolor o el sufrimiento del otro	<b>4 DEJA</b> Que hoy Dios ame a los demás a través de ti. .	<b>5 ADORA</b> Encuentra un momento en tu día para acercarte a Dios en el sagrario.	<b>6 ACEPTA</b> El incomprensible e inmenso amor de Dios por ti.
<b>7 PON</b> Tu angustia delante de Dios y pídele que te haga fuerte.	<b>8 PIDE</b> hoy por tu comunidad, por tus hermanos en la fe, con gratitud.	<b>9 PERMITE</b> que Dios actúe en tu vida, atiende a su llamada	<b>10 CUENTA</b> a alguien tu encuentro personal con Dios.	<b>11 LIBÉRATE</b> Del miedo de hablar de Dios a los demás.	<b>12 NO CALLES</b> El mensaje de Dios con el mensaje del mundo.	<b>13 OBSERVA</b> Hoy el mundo con ojos de Dios, con amor.
<b>14 NO CULPES</b> Evita echar la culpa a los demás, es mejor perdonar	<b>15 ¿DÓNDE</b> buscas a Dios? ¿Dónde lo descubres?	<b>16 LIBRATE</b> del pecado, pon tu alma en paz, deja entrar a Dios	<b>17 ABRE</b> El corazón: para entender a Dios, no sirven razonamientos de este mundo	<b>18 CAMBIA</b> Un hábito que no te haga bien, corrígelo.	<b>19 PONTE</b> en manos de María y deja que te guíe durante esta Semana Santa.	<b>20 DECIDE</b> ¿Qué morirá y resucitará en ti durante esta semana?

# el camino de Cuaresma

		<b>9 PEQUEÑA RENUNCIA</b> despréndete de algo que ya no utilices o que no tiene sentido en tu vida	<b>10 PON EN PERSPECTIVA</b> ¿cuál es tu cruz en esta cuaresma?	<b>11 PRIVATE</b> hacemos mil excesos al día, hoy private de algo (televisión, picoteo, internet...)	<b>12 COMPARTE</b> ofrece algo tuyo a los demás	<b>13 NOMBRA</b> ¿cuáles son tus tentaciones? ¿cómo les respondes?
<b>14 AYUDA</b> escuchando, compartiendo, amando a los que te rodean	<b>15 REZA EL PADRE NUESTRO</b> de verdad, de corazón, en voz bajita	<b>16 HABLA DE DIOS</b> busca un momento para compartir alguna idea o vivencia	<b>17 VE A MISA</b> y pídele que tu fe sea más fuerte	<b>18 PERDONA</b> piensa si te guardas rencor a alguien y libérate	<b>19 CONFÍA</b> acoge la palabra de Dios en tu corazón, ¿que te pide?	<b>20 VIVE</b> la eucaristía con el corazón alegre en el encuentro con el Señor
<b>21 DATE</b> hoy a los demás, busca alguna manera de servir a tus hermanos	<b>22 ABRAZA TU PEQUEÑEZ</b> concentrate hoy en evitar todos los momentos de orgullo individual	<b>23 DESPIERTA</b> has sido elegido por Dios para llevar su mensaje a los demás	<b>24 RECUENTA</b> ¿cuánto te sobras? ¿cuánto te falta?	<b>25 RENUNCIA</b> hoy a alguna de las cosas que sólo haces por costumbre y dedica ese tiempo a la oración	<b>26 VUELVE A CASA</b> no dejes que tus errores te separen del Padre. Él es inmensa misericordia.	<b>27 DESCUBRE</b> ¿cuál es la voluntad del Padre en tu vida?
<b>28 AMA SIN JUZGAR</b> valorando lo mejor de cada uno	<b>29 HAZ SIETE GESTOS</b> para hacer felices a los demás, ¿son muchos?	<b>30 ENCUENTRA SENTIDO</b> a todas las cosas que haces por costumbre, dales su verdadero valor	<b>31 SIEMBRA AMOR</b> en casa, en la familia, con los que viven contigo	<b>1 ADORA</b> detente sólo unos minutos a dar gloria a Dios	<b>2 DÉJATTE LLENAR</b> del genial milagro de la inmensa misericordia de Dios	<b>3 CREE</b> ¡gratias!, ¡mira! ¡Dios existe! ¡bendito sea!
<b>4 CUIDA TUS PALABRAS</b> pon especial atención en cada cosa que dices a lo largo del día	<b>5 EJERCITA LA COMPASIÓN</b> con los que tienes más cerca, no menosprecies sus cargas	<b>6 DA LAS GRACIAS</b> de corazón a los que son signo de Dios en tu vida	<b>7 SE TESTIMONIO</b> comenta con alguien la Palabra de Dios	<b>8 VE A MISA</b> y escucha atentamente, acoge en tu corazón la Palabra de Dios	<b>9 RECONCILIATE</b> con Dios y abre tu corazón a la alegría del Padre	<b>10 PRESTA ATENCIÓN</b> a cada una de las cosas que dices durante la Eucaristía
<b>11 RECONOCE TUS PROPIOS ERRORES</b> no tengas miedo hoy a pedir perdón	<b>12 CONVÉNCETE</b> nunca estás solo, el amor de Dios te cubre en cada instante	<b>13 LIBERATE</b> ¿qué quieres dejar atrás en esta cuaresma?	<b>14 PROCLAMA</b> la Palabra de Dios a corazón abierto	<b>15 REORGANIZA TUS IDEAS</b> ¿en qué confías?	<b>16 DETÉN EL RELOJ</b> ora	<b>17 PREPARA EL CORAZÓN</b> te acerca el gran milagro de la Vida, deja atrás todo lo que te arrastra a la Muerte

Patricia y Nacho 2017



# EL CAMINO DE CUARESMA

↓ Patricia y Nacho 2021 ©

22	<b>JESÚS</b> ¿quién es para ti?, ¿qué lugar tiene en tu vida?	23	<b>REZA</b> el Padrenuestro, de verdad, de corazón, en voz bajita	17	<b>NO PRESUMAS</b> no te pongas por encima de los demás, sino a su servicio	18	<b>ENFRÉNTATE</b> a tu realidad ¿cuáles son tus cadenas?, ¿cuál es tu cruz?	19	<b>AYUNA</b> intenta prescindir del móvil, el PC, la tele, la consola, durante unas horas	20	<b>SÍGUEME</b> ¿eres capaz de dejarlo todo, ponerte de pie y seguir a Jesús?	21	<b>NOMBRA</b> identifica tus tentaciones y piensa como vencerás
1	<b>NO JUZGUES</b> a los demás, sé compasivo con todos	2	<b>ABRAZA TU PEQUEÑEZ</b> concéntrate hoy en evitar todos los momentos de orgullo individual	3	<b>OFRÉCETE</b> para esa tarea que nadie quiere hacer	4	<b>MIRA</b> a tu alrededor, ¿quién te necesita?	5	<b>INTERRÓGATE</b> ¿cómo acoges el Reino de Dios?, ¿cuáles son tus frutos?	6	<b>VUELVE AL PADRE</b> Él siempre desea tu vuelta, te está esperando	7	<b>RIEGA</b> tu fe con la palabra de Dios para que dé fruto
8	<b>BUSCA</b> hacer el bien, no la recompensa de los que te rodean	9	<b>PERDONA</b> de corazón a tus hermanos, todas las veces que hagan falta	10	<b>REVISA</b> ¿has hecho un Dios a tu medida, un Dios de leyes cómodas?	11	<b>UNE</b> busca hoy la manera de ser unión y no división, en casa, en el trabajo...	12	<b>RECUERDA</b> que amando a los demás, estás amando a Dios	13	<b>ENCUENTRA</b> hoy un momento para acercarte a Dios en el sagrario	14	<b>CREE</b> ¡Dios existe! ¡Y te ama con locura! ¡Celebra esta genial alegría!
15	<b>CONFÍA</b> en la palabra de Dios y en su acción constante en tu vida	16	<b>AGRADECE</b> a tu comunidad su amor, su compañía en el camino, su ayuda	17	<b>ESCUCHA</b> hoy a Jesús y alaba a Dios en tu vida	18	<b>REZA EL CREDO</b> lentamente, poniendo atención a lo que proclamamos y prometes	19	<b>ORA</b> por tu padre, da gracias por él a Dios	20	<b>ELIGE</b> ¿qué es más fuerte en ti: el mensaje de Dios o el del mundo?	21	<b>PON</b> tu angustia en manos de Dios y susurra: en ti confío
22	<b>NO CULPES</b> evita echar la culpa a los demás, es mejor perdonar	23	<b>CONVÉNCETE</b> nunca estás solo, el amor de Dios te cubre en cada instante	24	<b>LIBRATE</b> del pecado pon tu alma en paz, deja entrar a Dios	25	<b>DESPRÉNDETE</b> de tus miedos, abandónate como María a la voluntad de Dios	26	<b>ASUME</b> que Dios está en ti, tu cuerpo es su templo, tu corazón su morada	27	<b>PREPARA TU CORAZON</b> y decide ¿qué morirá y resucitará en ti durante esta semana?		