

Semana 2° de Octubre. Castillo Interior.



RECOMENDACIONES:

Es muy importante que preparemos con anticipación los ratos de oración de cada día.



Para el momento de “preparación de nuestro cuerpo”, recomendamos música instrumental.



Durante el momento de “guardar en el corazón”, recomendamos siempre dejar un rato de silencio oracional, con música instrumental o solo silencio para conversar con Jesús en el interior.

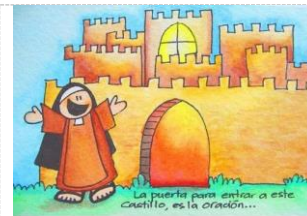
día 6	día 7	día 8	día 9	día 10
<p>Moradas 2° Evangelio: (Lc 13,10-16) curación de la mujer encorvada.</p> <p>Canción: ETAPA MEDIA GENERAL y PRIMARIA II: https://www.youtube.com/watch?v=g60DRWPqCv8</p>	<p>Moradas 3° Evangelio: (Mc 10,17-27) Joven rico.</p> <p>Canción: ETAPA MEDIA GENERAL y PRIMARIA II: (Música instrumental) https://www.youtube.com/watch?v=3NycM9IYdRI</p> <p>Espíritu Santo: https://www.youtube.com/watch?v=YmZR-UhTY2E</p>	<p>Moradas 3° Evangelio: (Mc 5,21-24;35-43) curación de la hija de Jairo.</p> <p>Canción: ETAPA MEDIA GENERAL y PRIMARIA II:</p>	<p>Moradas 3° Evangelio: (Mt 8,5-10;13) curación del hijo del Centurión.</p> <p>Canción: ETAPA MEDIA GENERAL y PRIMARIA II: “Te seguiré” https://www.youtube.com/watch?v=Y9iDD5ET1b4</p>	<p>Moradas 4° Evangelio: (Lc 4,38-39) curación suegra de Pedro.</p> <p>Canción: ETAPA MEDIA GENERAL y PRIMARIA II: “Todo va a ir bien” https://www.youtube.com/watch?v=8r4Vs18vKO4</p>

Semana 2º de Octubre. Castillo Interior.

Cuartos de Hora de Oración del mes de octubre.

“*Juntos andemos Señor*”

Castillo Interior. Día 6



Iniciamos una nueva semana, nos encontramos recorriendo nuestro castillo interior, donde **Jesús es nuestro maestro** y quien vive con nosotros, Teresa va acompañando nuestro caminar y nos aconseja que pidamos a Jesús, no dejar lo que hemos comenzado: **la oración**, es decir, tener la firme voluntad de entrar todo los días a nuestro castillo por la puerta de la **oración**, que hablemos y compartamos con las personas que también entran a sus castillos, que están en habitaciones más adentro, así ellos nos invitarán a acompañarlos en su viaje interior a encontrarnos con nuestro amigo en común: Jesús. Teresa nos pide que tengamos confianza en Dios, en su misericordia. Y si fallamos o faltamos a nuestra cita, todo nuestro empeño debe ser **“comenzar una y otra vez, sin desanimarnos...”**



Busco una postura que me ayude, y cierro mis ojos, respiro profundamente como lo hemos hecho durante la semana. Inhalo y exhalo lentamente, me hago consiente de dónde estoy, de mis cuerpo que se va relajando...



Pido al Espíritu Santo con una canción, que nos guíe en el encuentro con Jesús.

<https://www.youtube.com/watch?v=g60DRWPqCv8> (Espíritu Santo de Fones. Sj)



Amado Señor, hoy me acerco de nuevo a ti, comienza una nueva semana, sé que me habitas, quiero estar contigo, sentirme siempre acompañado, animado, no permitas que te ignore.



Me pregunto, ¿cómo me siento hoy?, qué me preocupa, qué me alegra?, por qué motivo quiero pedir hoy?... Y me dispongo a contemplar a Jesús en el Evangelio.



Estaba un sábado enseñando en una sinagoga, y había una mujer a la que un espíritu tenía enferma hacía dieciocho años; estaba encorvada, y no podía en modo alguno enderezarse. Al verla Jesús, la llamó y le dijo: «Mujer, quedas libre de tu enfermedad».

Y le impuso las manos. Y al instante se enderezó, y glorificaba a Dios.

Pero el jefe de la sinagoga, indignado de que Jesús hubiese hecho una curación en sábado, decía a la gente: «Hay seis días en que se puede trabajar; vengan, pues, esos días a curarse, y no en día sábado».

Le replicó el Señor: «¡Hipócritas! ¿No desatan del pesebre todos ustedes en sábado a su buey o su asno para llevarlos a abreviar?, y a ésta, que es hija de Abraham, a la que ató Satanás hace ya dieciocho años, ¿no estaba bien desatarla de esta ligadura en día sábado?» (Lc 13,10-16)



Me imagino la escena, Jesús observa la sinagoga y no le pasa desapercibida aquella mujer que está muy encorvada, ella le cuesta caminar, mirar con quien habla, hacer algunos deberes... todo se le hace muy doloroso, complicado... Y Jesús sabe de la ley, lo que está permitido y lo que no... Para Jesús es más importante la persona que la ley, así que la cura...

Hacemos silencio oracional, cerramos los ojos, hoy vengo a ti mi Señor, quizás yo también esté encorvado por el peso de mis errores, y a veces porque me siento solo, o me aílo en mi cuarto, y no me relaciono con nadie. Ven mi querido Amigo y endereza mi mirada, mi cuerpo, que pueda mirar con cariño y ternura.



Dejo un rato de silencio... y le doy nombre a lo que siento.

Guardo en mi corazón la compasión de Jesús.



Me despido de Jesús.

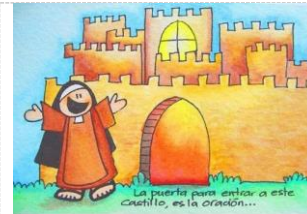
Me propongo hacer una obra de ayuda o caridad para alguien que lo necesite.

Semana 2° de Octubre. Castillo Interior.

Cuartos de Hora de Oración del mes de octubre.

“ Juntos andemos Señor ”

Castillo Interior. Día 7



En nuestro caminar por el castillo interior, que es nuestra alma, Teresa nos va a decir que llegar a las terceras moradas es una gracia-regalo de Dios. Algunas de las características de las personas que Dios les ha regalado el llegar aquí:

1° Tienen muchos deseos de no ofender a Dios. Es decir, no cometer pecados contra el prójimo, contra sí mismos y contra la creación de Dios.

2° Son amables en su trato con todas las personas.

3° Ayudan, colaboran y tienen una actitud de servir con alegría en casa, en el colegio, en su trabajo, con sus padres.

4° El Señor nos dará su amor conforme al amor que le tenemos, no se fija tanto en nuestras obras, como en el amor que le tenemos y ese amor nos mueve a siempre hacer el bien y portarnos bien, pero sobre todo a tener la voluntad de hacer el bien.



(Música instrumental) <https://www.youtube.com/watch?v=3NycM9IYdRI>

Respiramos profundo, dejo que el sonido llene mis sentidos... me siento aquí y ahora. Conectado con todo mi cuerpo, voy sintiendo que a medida que respiro me relajo.



<https://www.youtube.com/watch?v=YmZR-UhTY2E> (Espíritu Santo de Ain Karem)

Preparamos nuestro corazón, nuestro castillo para adentrarnos en el camino que nos acerca a nuestro Amigo Jesús que es nuestro huésped. Nos ilumina desde dentro...



Aquí estoy mi Señor, agradezco el día que me regalas. Pongo mi día, a mi familia y a todas las personas que amo en tus manos. Te presento mis manos, mis pies, mis ojos, en una palabra todo lo que soy para que sea instrumento de tu paz, de tu amor.



Reconozco como me siento, hago memoria de lo que he hecho desde que me levanté hasta ahora. Regálame Señor un corazón para amar... que esté dispuesto a servir y ayudar.



Se ponía ya en camino cuando uno corrió a su encuentro y arrodillándose ante él, le preguntó: «Maestro bueno, ¿qué he de hacer para tener en herencia la vida eterna?» Jesús le dijo: «¿Por qué me llamas bueno? Nadie es bueno sino sólo Dios. Ya sabes los mandamientos: No mates, no cometas adulterio, no robes, no levantes falso testimonio, no seas injusto, honra a tu padre y a tu madre». Él, entonces, le dijo: «Maestro, todo eso lo he guardado desde mi juventud». Jesús, fijando en él su mirada, lo miró con amor y le dijo: «Una cosa te falta: anda, cuanto tienes véndelo y dáselo a los pobres y tendrás un tesoro en el cielo; luego, ven y sígueme». Pero él, abatido por estas palabras, se marchó entristecido, porque tenía muchos bienes. (Mc 10, 17-27)



Dejo resonar las palabras en mi castillo interior... ¿qué será seguir a Jesús.

Que lo más importante no sean las cosas materiales, sino eso que no se acaba, el amor, el servicio, la verdad, el valor del trabajo, la búsqueda de salvar al planeta, de paz, que no haya más guerra, ni desplazados de sus países... tantas situaciones...



Recojo mi oración de hoy y nos despedimos diciéndole al Señor que reciba nuestro corazón.



https://www.youtube.com/watch?v=h894o_M0jNg

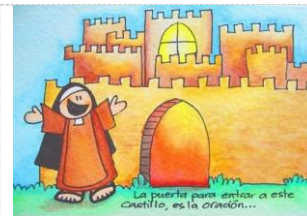
Verónica Sanfilippo (joven Argentina) - Recibe mi corazón

Semana 2º de Octubre. Castillo Interior.

Cuartos de Hora de Oración del mes de octubre.

“*Juntos andemos Señor*”

Castillo Interior. Día 8



Hoy volvemos a nuestro castillo interior.

Estamos en las moradas terceras o en las terceras habitaciones. Teresa nos va a seguir explicando que cuando estamos aquí, en nuestro interior, el Señor nos pide que conformemos nuestra voluntad con la de él... y para aprenderlo, contemplamos a Jesús en los Evangelios, cada día visualizamos un encuentro, un llamado, una curación, en fin, que importa mucho aprender del comportamiento de Jesús, lo que decía y hacía, y eso nos lo pide a nosotros. Como decía San Enrique se trata de “Pensar como Jesús, sentir, hablar, amar como Él”, parecemos cada día más a Jesús. Teresa continúa aconsejándonos que ejercitemos las virtudes... que deseemos que se haga la voluntad de Dios y no la nuestra.



Tomemos una postura cómoda con la columna recta, el cuerpo relajado. Deja que fluyan tus pensamientos, respira pausadamente, hazte consciente de tus pies posados en el suelo, nota la posición de tus manos, de tus pies, de tu cuerpo, cierra tus ojos y respira pausadamente. Identifica los sonidos que percibes... cuenta brevemente hasta cinco y abre los ojos.



Le Pedimos al señor que nos ilumine y guíe a lo largo de nuestro día. Y decimos juntos “Omnipotente Dios y Señor...”



Hoy vengo de nuevo a ti mi Señor, comienza un nuevo día y me alegro de estar aquí, en mi colegio, junto a mis compañeros. Juntos oramos en comunidad, pero, también queremos entrar en el castillo interior, nuestra alma. Miro mis sentimientos y en el silencio de mi corazón me pregunto. ¿Cómo estoy hoy?, ¿cómo me siento?... Sé que estás aquí y me amas, me recibes siempre y esperas por mí. Preparo mi corazón para escucharte y aprender de Tí en el Evangelio.



Jesús atravesó de nuevo [en la barca], a la otra orilla, y se reunió junto a él un gran gentío. Estando a la orilla del lago, llegó un jefe de la sinagoga llamado Jairo, y al verlo se postró a sus pies y le suplicó insistentemente: -Mi hijita está agonizando. Ven y pon las manos sobre ella para que sane y conserve la vida. Se fue con él. Le seguía un gran gentío que lo apretaba por todos lados. Aún estaba hablando cuando llegaron los enviados del jefe de la sinagoga para decirle: -Tu hija ha muerto. No sigas molestando al Maestro. Jesús, escuchando lo que hablaban, dijo al jefe de la sinagoga: -No temas, basta que tengas fe. No permitió que lo acompañase nadie, salvo Pedro, Santiago y su hermano Juan. Llegaron a casa del jefe de la sinagoga, vio el alboroto y a los que lloraban y gritaban sin parar. Entró y les dijo: -¿A qué viene este alboroto y esos llantos? La muchacha no está muerta, sino dormida. Se reían de él. Pero él, echando afuera a todos, tomó al padre, a la madre y a sus compañeros y entró a donde estaba la muchacha. Agarrando a la niña de la mano, le dijo: Talitha qum -que significa: Chiquilla, te lo digo a ti, ¡levántate! Al instante la muchacha se levantó y se puso a caminar -tenía doce años-. Ellos quedaron fuera de sí del asombro. Entonces les encargó encarecidamente que nadie lo supiese. Después dijo que le dieran de comer. (Mc 5,21-24;35-43)



Hago memoria del evangelio, de la vivencia de un padre que ama profundamente a su hija que busca al Señor, al maestro, que dicen que es el enviado de Dios, el salvador prometido a Israel. Jesús se va con él ante la fe de Jairo, y ocurre el milagro de la resurrección de su hija. Jesús también nos dice: a ti te digo “levántate” ... nuestra pregunta debe ser: de qué me tengo que levantar... de eso que sé que no está bien, que no me da vida, que no me ayuda a ser feliz. Jesús de mi corazón, cuando te busco y te encuentro qué te pido?, o acaso necesito revivir de unas cosas, acciones, sentimientos, pensamientos, tiempo invertido que no me traen alegría... a lo mejor me alejo de mi familia y mis amigos... (dejo un rato de silencio interior)



Reconozco lo que he vivido contigo Jesús, durante este rato de oración. ¿Qué pensamientos, sentimientos, deseos has puesto en mí?... Lo que recibo de ti me despierta a amar.



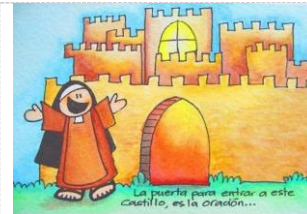
Nos despedimos de Jesús en la oración, con la consciencia que siempre me acompaña en mi interior.

Semana 2º de Octubre. Castillo Interior.





Cuartos de Hora de Oración del mes de octubre.

“ Juntos andemos Señor ”

Castillo Interior. Día 9



Buenos días a cada uno, hoy nos encontramos de nuevo en nuestra cita con nuestro amado amigo Jesús, caminando con Teresa que nos acompaña en este viaje en nuestro interior, recorriendo nuestro castillo. En el Evangelio de cada día la propuesta que se nos presenta es la de contemplar a Jesús, como sus discípulos, escuchar y mirar con el corazón lo que dice y hace. Teresa nos va a decir hoy, que la perfección está en quien ama más, y en quien actúe con justicia y verdad.

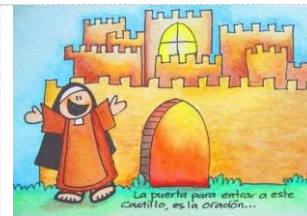
 	Nos hacemos conscientes de estar aquí y ahora. Relajamos nuestro cuerpo, centra tu atención en los sonidos que percibes y pregúntate qué estás escuchando... centra ahora tu atención en tu cuerpo, nota tus pies, tus manos, tus hombros, tu espalda, tus piernas, los pies en los zapatos... ahora vuelve tu atención a tu respiración inhalar y exhalar por la nariz, lentamente, profundamente, nota como se llenan de aire tus pulmones. Controla tres grandes respiraciones y abre tus ojos.
 	Deja que suene la música instrumental y controla tu respiración. Hazte consciente de tu respiración pausada, de tu estado de ánimo. Busca serenarte, si puedes, cierra los ojos y repite en tu mente, ¡Señor, que crea! En el silencio de tu mente repite cuando inhales: Señor y cuando exhales: que crea . (Realizamos este ejercicio dos minutos).
	(música instrumental...) Me hago consciente que voy a conversar con mi amigo Jesús, que es creador del universo, me ama y me acompaña, que nunca estoy solo...
	En mi interior me pregunto, <i>cómo estoy?, qué me preocupa, qué sentimiento es el que más resalta en mi día?</i> ... pongo en manos de mi amigo Jesús mi vida, la de mi familia, las preocupaciones y alegrías de nuestras familias y las familias del mundo... traigo a mis recuerdos lo que sufren tantos hermanos emigrantes, tantas personas por la guerra y la discriminación, pido por los jóvenes que se sienten solos o abandonados, que no son capaces de contemplarte Señor a su lado, ellos nunca están solos realmente porque tu amor los cobija con calidez y ternura. Y preparo mi corazón para escuchar lo que Jesús me quiere decir a través del Evangelio.
	Al entrar en Cafarnaún, un centurión se le acercó y le suplicó: -Señor, mi muchacho está postrado en casa, parálítico, y sufre terriblemente. Le dijo: -Yo iré a sanarlo. Pero el centurión le replicó: -Señor, no soy digno de que entres bajo mi techo. Basta que digas una palabra y mi muchacho quedará sano. También yo tengo un superior y soldados a mis órdenes. Si le digo a éste que vaya, va; al otro que venga, viene; a mi sirviente que haga esto, y lo hace. Al oírlo, Jesús se admiró y dijo a los que le seguían: -Les aseguro, que no he encontrado una fe semejante en ningún israelita. Al centurión, Jesús le dijo: -Ve y que suceda como has creído. En aquel instante el muchacho quedó sano.
	Pienso en Jesús, en la curación y la fe, en creer que lo que pedimos se cumplirá si es por el bien del prójimo, si miramos porque las personas sean felices... Hoy Señor, amigo querido, te pido fe, para mirar desde tus ojos, sentir con tus sentimientos, abrazar como tú.
	Me hago consciente de mis sentimientos, pensamientos, lo que estuve reflexionando o lo que me distrajo, y dejo que todo fluya, se lo entrego a Jesús en sus manos... regálame, Señor, ser como el centurión que se acerca a Ti con fe y busca el bienestar de sus seres queridos.
	Nos despedimos oyendo la canción: Te seguiré. https://www.youtube.com/watch?v=Y9iDD5ET1b4

Semana 2º de Octubre. Castillo Interior.

Cuartos de Hora de Oración del mes de octubre.

“*Juntos andemos Señor*”

Castillo Interior. Día 10



Hoy Teresa nos hablará de las cuartas moradas.

Como estas moradas están más cerca de donde está nuestro Rey, es hermosa y hay cosas delicadas de ver y entender.

Aquí, no se trata de pensar mucho sino de amar mucho, y lo que más nos despierte a amar eso tenemos que hacer.

Para entender esto, podemos recordar a un joven que viendo a sus padres llegar muy cansados del trabajo, él se esforzaba por tener sus tareas escolares listas, y cuando llegaban sus padres, cansados de trabajar, él los ayudaba con los quehaceres de la casa. Estas son obras de amor, no se trata de pensar lo mucho que los quiere, sino en realizar acciones para demostrarlo.



Busca la posición de meditación, con la espalda recta, las manos sobre tus muslos, la espalda apoyada en tu pupitre. Cierra tus ojos y respira calmadamente. Inhala y exhala por la nariz. Silencia tu mente, es simplemente descansar, llegarán pensamientos, imágenes, cosas pendientes... déjalos estar, no te preocupes o pretendas poner tu mente en blanco, no sólo déjate en el ejercicio de respirar profundo céntrate en tu respiración... inhala paz y exhala lo que te preocupa o angustie... respira relajadamente y abre tus ojos.



<https://www.youtube.com/watch?v=bzSjL88cqlo>

Pedimos al Espíritu Santo a través del canto que sople en nuestro corazón y nos renueve y fortalezca.



Me hago consciente que me voy a encontrar en mi interior con Jesús, mi amigo... percibo mis sentimientos, me pregunto: ¿cómo estoy?, cómo me siento hoy?, sé que me amas mi Señor, me quedo contigo...

Preparo mi corazón para escuchar lo que hoy le pasa a Jesús...



Salió de la sinagoga y entró en casa de Simón. La suegra de Pedro estaba con fiebre muy alta y le suplicaban que hiciera algo por ella.

Él se inclinó sobre ella, increpó a la fiebre y se le pasó. Inmediatamente se levantó y se puso a servirles.

Al ponerse el sol, todos los que tenían enfermos con diversas dolencias se los llevaban. Él ponía las manos sobre cada uno y los sanaba. (Lc 4,38-39)



Me imagino en la escena. Pedro preocupado por su suegra, le piden a Jesús que por favor la cure. Él con mucho cariño la cura y cura a mucho otros...

Reflexiono, cuando estoy enfermo, cómo me atienden mis personas favoritas, el cuidado de mis amigos... hoy te pido Señor que yo también sepa curar desde el corazón, que mire con cuidado para estar pendiente de esas enfermedades que vienen del corazón cuando las personas se sienten solas, o desatendidas, también puede ser que alguien les haya dirigido palabras frías o despectivas y se sientan tristes... Señor, que yo aprenda de Tí, a estar presente, decir palabras adecuadas, hacer compañía a mis padres y amigos, a veces no hace falta decir muchas palabras.

Regálanos, Señor un corazón atento a las necesidades de las personas que nos rodean y también ser capaces de servir en todo momento.



Dejo un rato de silencio... y le doy nombre a lo que siento, pienso en darle un abrazo a mis padres y decirles que los quiero, los abrazos son sanadores, también pienso en reconciliarme con quien haya tenido algún malentendido. Guardo en mi corazón la compasión de Jesús.



Nos despedimos de Jesús escuchando la canción de Luis Guitarra. "Todo va a ir bien"

<https://www.youtube.com/watch?v=8r4Vs18vKO4>