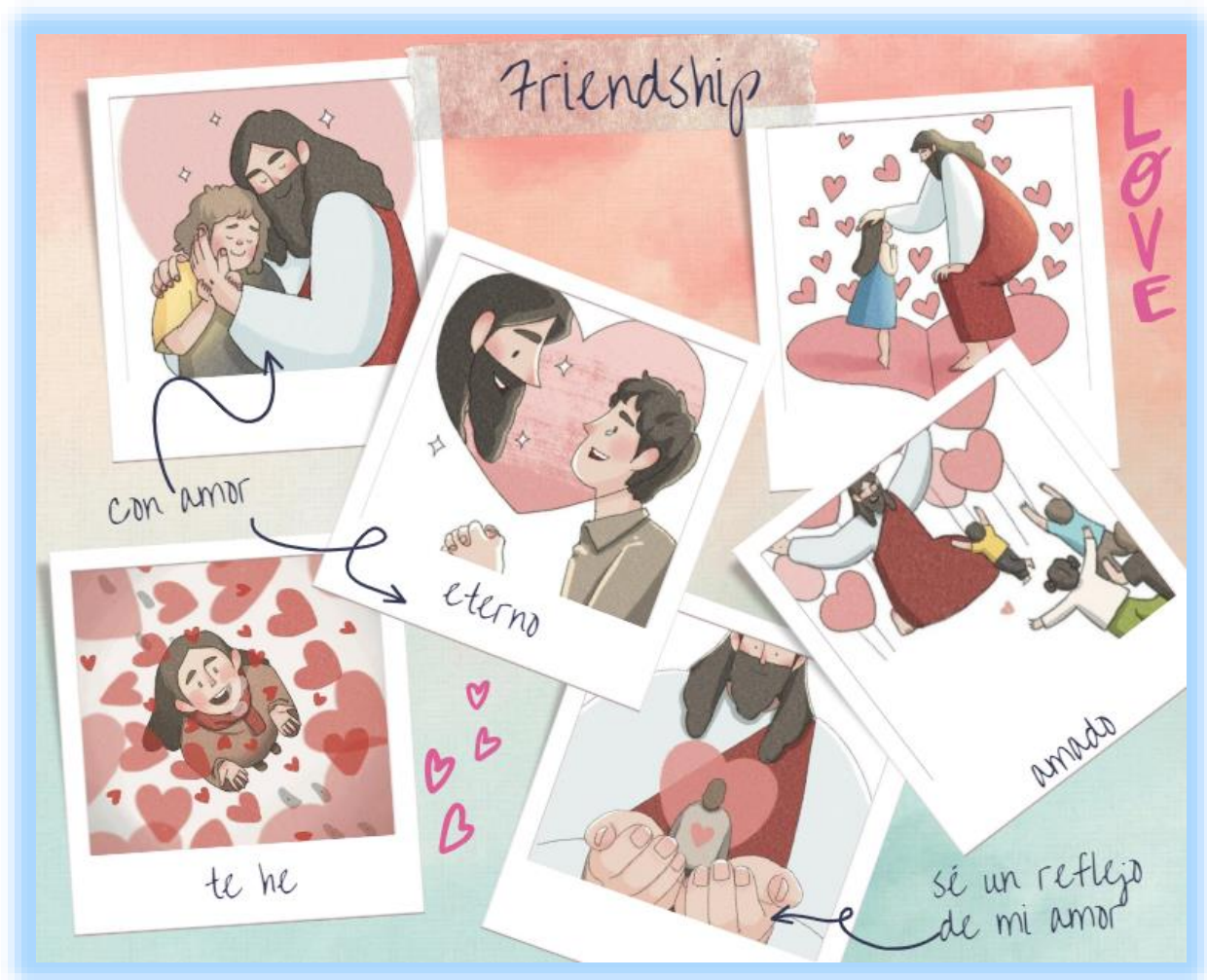


Área **PASTORAL** Gestión
Colombia Venezuela
Provincia Teresiana Nuestra Señora de la Esperanza



XVIII Capítulo General



Querido/a acompañante y guía Teresiano:

El mes de febrero nos invita a meditar en la grandeza del amor y la amistad, dos experiencias maravillosas que todos los seres humanos hemos tenido la oportunidad de vivir. Durante estos 29 días estaremos orando, meditando y reflexionando para aprender del amor que es más puro: El amor de Dios hacia nosotros.

Jesús les dijo a sus discípulos que la señal para que otros los reconocieran era el amor que se tuviesen los unos a los otros, por eso es un compromiso de todo cristiano aprender a amar como Jesús nos ha amado.


Este año, la Iglesia nos invita a vivir este mes el inicio del tiempo litúrgico de la Cuaresma, el cual iniciará el próximo 14 de febrero con el miércoles de ceniza, este será un espacio que también contemplaremos y al cual nos uniremos desde nuestra oración diaria.

Para vivir a plenitud este mes es necesario:

Sabemos que en el día a día tendrás muchas ocupaciones, pero es necesario no improvisar el momento del cuarto de hora de oración, por eso para vivirlo mejor, léelo antes y prepara tu corazón para llevar el mensaje de Jesús.

Recuerda que el mensaje de Jesús no sólo se transmite con palabras, sino que estas deben estar acompañadas de nuestras acciones y testimonio. Nuestros niños y jóvenes serán capaces de comprender el amor que Dios les tiene cuando lo vean real y palpable en las personas que los rodean.

Estamos seguros que el Espíritu nos animará en este camino, confía en Él y ábrete a su acción en ti.

Febrero 1- Jueves	Febrero 2- Viernes	Febrero 5 - Lunes	Febrero 6- Martes	Febrero 7- Miércoles
Iluminación Bíblica: Juan 3, 16-21 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=W2SAYBmWE2U Canto: https://www.youtube.com/watch?v=k_s_uPBpwe1Y	Iluminación Bíblica: 1Co 13, 1-3 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=hlWl4xVXKY	Iluminación Bíblica: 1Co 13. 4 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=EyS0ixqBwUY	Iluminación Bíblica: 1Co 13. 5 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=MLkBGPC1ajg	Iluminación Bíblica: 1Co 13.6 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=lwEYU3iBD1M
Febrero 8- Jueves	Febrero 9- Viernes	<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p style="text-align: center;">“La vida es la flor de la que el amor es la miel.” Victor Hugo</p>  </div>		
Iluminación Bíblica: 1Co 13, 7 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=3Cq4BvierDw	Iluminación Bíblica: 1Co 13,1-8 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=lipy_z1Pw0			

Cuartos de Hora de Oración

“Tanto amó Dios al mundo”



Hace muchos años, un amigo de Jesús llamado Pablo, escribió a un grupo de cristianos que vivían en la ciudad de Corinto, un cántico o mejor dicho un poema, muy hermoso, en el que describió con detalle las características del amor. Durante estos primeros días del mes iremos reflexionando en cada una de esas características, no sólo para aprender lo que Pablo algún día dijo, sino para poder comprender que de la misma forma en que Dios nos ama, así nos pide amarnos a nosotros mismos y a los demás.

Partimos este camino de reflexión sobre el amor, teniendo en cuenta algo muy muy importante y es que Dios nos ha amado primero, y la muestra más grande de su amor, es Jesús.

Durante estos 7 días que inician hoy y van hasta el próximo viernes 9 de febrero estaremos reflexionando con algunos apartes del libro “El cántico del amor de San Pablo” del autor Anselm Grün un monje alemán que se ha destacado por sus escritos sobre espiritualidad.



Empiezo por disponer mi cuerpo, mi espíritu, mi mente y mi corazón.



Voy a dejar los objetos que me distraen de lado y voy a hacer tres respiraciones profundas, poniendo las manos en mi abdomen, me doy cuenta como se expande al inhalar aire.

Cierro mis ojos y repito el mismo ejercicio.

(Para favorecer este momento puedes poner música instrumental: <https://www.youtube.com/watch?v=W2SAYBmWE2U>)



A veces solemos pensar que oramos por puro esfuerzo nuestro y en realidad no es así, es el Espíritu de Dios es el que ora a través de nosotros por eso me dispongo para que el Espíritu Santo actúe en mí, le digo “Ven Espíritu de Dios, ora a través de mi corazón” En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo Amén

Recordamos la oración del Padre Enrique “Omnipotente Dios y Señor...”



Abre tu corazón al mensaje que Dios traerá a tu vida a través de su Palabra, escucha con atención, con tu inteligencia pero también con el corazón.

Lectura del santo Evangelio según san Juan 3, 16-21



Tanto amó Dios al mundo, que le entregó a su Hijo único, para que todo el que crea en él no perezca, sino que tenga la vida eterna. Porque Dios no envió a su Hijo para condenar al mundo, sino para que el mundo se salvara por él. El que cree en él no será condenado; pero el que no cree ya está condenado, por no haber creído en el Hijo único de Dios.



Reflexionamos: Todos hemos experimentado a lo largo de nuestras vidas de una u otra manera el amor. El amor de nuestros padres, hermanos y amigos. Y cuando nos sentimos amados y amamos, nuestro corazón rebosa de alegría. ¿Cuántas cosas no podríamos decir del amor humano?, pero ¿qué podríamos decir del amor de Dios? Amar y ser amado es lo más maravilloso que nos puede pasar, pero sentir y creer en el amor de Dios no tiene

comparación. El amor de Dios Padre es algo tan hermoso y a la vez tan difícil de entender. ¿Cómo fue posible que Dios amara tanto al mundo que mandó a su único Hijo a sufrir nuestro castigo en la cruz? Dios nos ama con un amor incondicional, no nos ama porque somos buenos, nos ama con un amor puro, un amor que sólo se recibe y acepta, un amor por siempre y para siempre, compasivo y misericordioso, no toma en cuenta nuestros pecados ya que Él nos perdona y nos acoge.



Reconozco lo que he vivido contigo: Mientras escucho la canción pienso en qué momentos de mi vida diaria siento que Dios me ama.

https://www.youtube.com/watch?v=ks_uPBpwe1Y



Me despido con agradecimiento: Señor hoy entrego ante tu presencia mi corazón, reconozco que eres la luz de mi camino, te pido Padre amado que comiences a llenar mi corazón de tu amor. Oro Señor para poder sentir el amor divino de tu presencia en mi vida, Quiero aprender amar conforme a tu corazón Padre amado, que mi vida sea el reflejo de tu luz, y mi camino esté sellado por el amor que has diseñado desde el principio Amén. ¡Todo por Jesús!

DIA 2/02

Cuartos de Hora de Oración “Si no tengo amor nada soy”



(Ponemos una música suave <https://www.youtube.com/watch?v=hlWil4xVXKY>)
Asegúrate de que la postura en la que estás sea cómoda, manteniendo recta la espalda, inhala por la nariz y exhala por la boca. Siente como los músculos de tu cuerpo se relajan cuando sale el aire. Observa si hay sonidos a tu alrededor, usa esta oportunidad para ver cómo se siente tu cuerpo, si hay calma, inquietud.



Ahora pide auxilio al Espíritu Santo, dile: Espíritu de Dios que oras en mí, abre mi corazón, mi mente, mi ser a lo que Dios quiere de mí en este día.

En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo Amén

Decimos como el Padre Enrique nos enseñó: **Omnipotente Dios y Señor...**



Ahora vamos a escuchar la Palabra de Dios, voy a cerrar los ojos y voy a prestar mucha atención a las palabras que el profe o la persona que realice la lectura enfatice (para quien lee, pedimos entonar con mayor fuerza las palabras que están en negrilla)

Lectura de la Primera Carta del Apóstol San Pablo a los Corintios 13, 1-2



1 **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.

2 Aunque tuviera el **don de la profecía y conociera todos los misterios** y toda la ciencia, aunque tuviera toda la fe, una fe capaz de trasladar montañas, **si no tengo amor, no soy nada.**

3 **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.**



Reflexionamos: Hemos escuchado la primera parte de este hermoso poema o cántico al amor, escrito por San Pablo. Vamos a retomar algunas partecitas muy importantes que nos darán pistas sobre el amor que describe este apóstol:

Si te fijas Pablo inicia diciendo: **Aunque** y después de esto nombra alguna acción que no es común o que no sería fácil de realizar: **hablar todas las lenguas de los hombres, tener el don de profecía y conocer todos los misterios y toda la ciencia, una fe que mueva montañas, repartir todos los bienes a los pobres.**

Y finaliza la frase diciendo **si no tengo amor no soy nada o no me sirve para nada.**

Es decir, la primera pista que nos da es que el amor es el que hace que las obras o acciones que realizamos sean especiales y grandes pues es de esta forma como se hacen valiosas.



Reconozco lo que he vivido contigo: escucho la siguiente canción mientras profundizo la Palabra que he escuchado hoy:
<https://www.youtube.com/watch?v=r9T70IDtTCM>

Me despido con agradecimiento:



Amigo Jesús, ahora que inicia este día pones frente a mí la oportunidad de hacer todo con amor, las obras pequeñas de este día, el compartir con mis amigos y compañeros de clase y profes. Quédate hoy conmigo y enséñame a actuar como tú lo haces siempre amando a todos los que necesitan de ti.

DIA 5/02

Cuartos de Hora de Oración

“El amor es comprensivo y bondadoso”



Sereno mi mente, mi cuerpo, mi corazón. Me hago consciente de las emociones con las que vengo, no me juzgo por sentirlas, al contrario, me permito sentirlas. Recuerda que ellas tienen un mensaje para ti, abrazarlas es reconocerte humano/a ponlas en tu oración de

hoy.... porque Jesús te ama tal cual eres. (Puedes poner musiquita suave para serenar nuestro ser <https://www.youtube.com/watch?v=EyS0ixqBwUY>)



Dile al Espíritu Santo: Tú que eres fuente viva de amor, ven y dame tu fuerza para orar, para encontrar a Jesús en mis caminos. En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo Amén



Oramos con la oración que el Padre Enrique nos dejó: **Omnipotente Dios y Señor...**



Durante este paso de la muerte a la vida, Jesús nos ha mostrado cómo se aparece a distintos personajes. Durante estos tres días de la semana (miércoles, jueves y viernes) conoceremos otros personajes importantes y con una gran experiencia, escucha con atención su Palabra



Lectura de la Primera Carta del Apóstol San Pablo a los Corintios 13, 4

El amor es comprensivo, el amor es bondadoso y no tiene envidia; el amor no presume ni se engríe



Reflexionamos:

Después de los tres primeros versículos describe Pablo el poder del amor. Pero no «Si amas, tienes que ser comprensivo o bondadoso». Más bien, describe sencillamente lo que es el amor. El amor es por sí mismo comprensivo y bondadoso. Tiene estas cualidades por su propia esencia. Al describir estas propiedades, Pablo nos recuerda las posibilidades y capacidades que están ya en nosotros. Porque el amor está en nosotros. Sólo tenemos que dejarlo actuar. Estamos ante un fascinante himno a la acción del amor, que se nos da en el Espíritu Santo y está en cada uno de nosotros, pero que a menudo ocultamos con otros motivos u otras peculiaridades de nuestra alma. Al leer y meditar estas palabras, debemos de entrar en contacto con el amor que hay en nosotros. El hecho de que estas frases del apóstol nos conmuevan muestra que en nosotros está ya el amor. Porque, de lo contrario, ni siquiera entenderíamos sus palabras. Y por eso debemos confiar en este amor, que puede transformar nuestra vida. El amor da fruto hacia fuera y, de este modo, se convierte en bendición para este mundo. El amor no transforma únicamente mi propio corazón, sino también la convivencia entre las personas.



Reconozco lo que he vivido contigo y me despido con agradecimiento:

Oración: A cada intervención del profe o quien esté dirigiendo la oración los estudiantes responderán: Padre bueno enséñame a amar



Monitor: Cuando vea a alguien que sufre,

Monitor: Cuando tenga oportunidad de compartir lo que tengo.

Monitor: Cuando encuentre a alguien desalentado o triste,

Monitor: Cuando me necesiten en mi familia,

Monitor: Cuando comparta mí tiempo con mis amigos,

¡Todo por Jesús!

Cuartos de Hora de Oración

“El amor no se irrita”



Ponemos música para relajar el cuerpo y conectar el alma <https://www.youtube.com/watch?v=MLkBGPC1ajg> empieza con respiraciones muy lentas en las que exhales el aire muy despacito, ve moviendo tus hombros permitiendo que la tensión que a veces se acumula ahí pueda salir un poco, presta atención a tu cuerpo y ponte en una posición cómoda, tratando de mantener tu espalda recta.



Pedimos al Espíritu su guía, su compañía en este momento de oración. En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo Amén

Decimos pausadamente la oración que el Padre Enrique nos regaló: “**Omnipotente Dios y Señor...**”



Vamos a escuchar la continuación del cántico del amor, como es una frase muy corta vamos a repetirla varias veces, leyendo despacio y permitiendo analizar y degustar bien cada palabra.



Lectura de la Primera Carta del Apóstol San Pablo a los Corintios

El amor no es mal educado ni egoísta; no se irrita, no lleva cuenta del mal.



Reflexionamos:

El amor, por sí solo, encuentra el tono correcto de la relación y la manera correcta de encontrarse con el otro y tratar con él. Quien está lleno de amor no necesita llamar la atención por medio de una conducta exagerada que transgrede todas las normas. Por el contrario, palpa lo que hace bien al otro. Atiende a su dignidad. Por sí mismo, el amor hace lo que es recto. De este amor se puede afirmar lo que dijo Agustín: «Ama y haz lo que quieras». Si nuestra actividad brota del amor, es siempre correcta, adecuada y decente



Reconozco lo que he vivido contigo: Puedes reflexionar con alguna de estas preguntas:

No es mal educado: ¿Muestras respeto por las personas que te rodean a diario?

No es egoísta: ¿Piensas en los demás primero y tratas de ver las cosas desde su perspectiva?

No se irrita: Cuando estás herido, maltratado, o estresado, ¿eres capaz de controlar tu temperamento?

No lleva cuenta del mal: Cuando hay tensión, ¿te rehúas a desenterrar ofensas pasadas para enfocarte en la reconciliación?

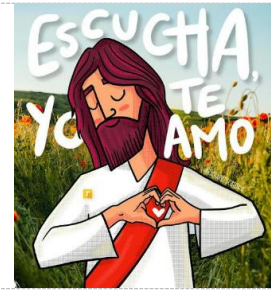
Me despido con agradecimiento:

Gracias Jesús por estos minutos contigo, se que mi amor aún es demasiado imperfecto, que hay momentos en los que me irrita, en los que me puede más la envidia, en los que

acojo el rencor en mi corazón pero confío en tu ayuda, Enséñame a amar como tú amas Jesús. Amén.

DIA 7/02

Cuartos de Hora de Oración “El amor se alegra con la verdad”



Para preparar nuestro cuerpo ponemos música suave
(<https://www.youtube.com/watch?v=lwEYU3iBD1M>)

Sereno mi mente y mi corazón para este encuentro con Jesús, voy a relajar los músculos de mi cuerpo empezando por los pies hasta mi cabeza, trato de identificar si hay algún dolor específico o tensión en alguna parte de mi cuerpo.



Le pido al Espíritu de Dios que me ayude esta mañana a orar, que abra mi entendimiento a lo que Él me quiere transmitir en esta oración.

Decimos pausadamente la oración que el Padre Enrique nos regaló: “**Omnipotente Dios y Señor...**”



Nos disponemos para continuar escuchando lo que dice San Pablo sobre el amor, es una lectura muy corta, vamos a repetirla tres veces, cada vez más lento mientras te preguntas qué quiere decirte Dios hoy a través de estas palabras

Como la lectura es tan corta dejamos que la persona que haga la lectura la haga una vez y luego todos podemos repetirla despacio en voz alta y luego cada uno mentalmente



Lectura de la Primera Carta del Apóstol San Pablo a los Corintios 13, 6

El amor no se alegra de la injusticia, sino que goza con la verdad



Reflexionamos:

El amor no experimenta ninguna alegría con la injusticia que sufre el otro. El amor no puede hacer nada injusto. En el amor no tienen cabida la intriga en ninguna de sus formas. El amor hace lo que es correcto. Es justo con el otro. Lo trata rectamente. Por otro lado, el amor no se alegra nunca del mal ajeno. No goza si el otro sufre una desgracia o si es herido y tratado injustamente. El amor desea que todos sean tratados con justicia, que puedan vivir rectamente. Tiene sensibilidad para aquello que hace bien al otro.

Y tiene una fina antena para captar lo injusto, para percibir las acusaciones e inculpaciones injustas y para descubrir los comportamientos injustos.



Reconozco lo que he vivido contigo y me despido con agradecimiento: Piensa en la siguiente pregunta e intenta responder con la mayor sinceridad posible: ¿Qué cosas de mi forma de ser o actuar necesito que Dios transforme con su amor?



Padre hoy abro mi corazón para recibir tu amor perfecto. Renuncio a todo rencor, impaciencia y odio para recibir tu amor, que me permite crecer y ser como Jesús. Ayúdame

a amar a las personas que me rodean y a ser testimonio mediante tu amor. Fortalece mi fe y hazla crecer por medio del amor. Lléname más y más de tu amor para amarte a ti y para amar a las personas cada vez más. Usaré mis dones por amor, tu amor me capacita a tener fe y esperanza que me hace victorioso. Gracias Padre por haber entregado a tu hijo y gracias Jesús por dar tu vida por amor a mí. Amén.
¡Todo por Jesús!

DIA 8/02

Cuartos de Hora de Oración

“El amor **TUDO** lo cree, lo espera y lo soporta”



Ambiente el lugar de oración con música apropiada para este momento, sugerimos la siguiente: <https://www.youtube.com/watch?v=3Cq4BvierDw>



Me dispongo en este día para entrar en oración Hoy recordamos lo que dice Jesús en el Evangelio de Mateo: “Cuando tú ores, entra en tu cuarto y cierra la puerta y ora a tu Padre que está en lo secreto”

No se refiere al cuarto físico (la habitación donde duermes) sino a ese espacio de ti mismo, donde sabes que Dios te conoce tal cual eres. Cierra tus ojos e intenta conectar con ese cuarto interior, cierra la puerta a todos los ruidos del pensamiento y concéntrate en tu respiración. Inhala y exhala nuevamente.



Ahora sin abrir los ojos, pídele al Espíritu Santo que te ilumine y te ayude a entender el mensaje que Jesús te quiere transmitir en su Palabra. Abre lentamente tus ojos. Oramos todos con la oración de Padre Enrique “**Omnipotente Dios y Señor...**”



Continuamos escuchando las características del amor para San Pablo, escuchamos con atención la continuación de esta lectura.



Lectura de la Primera Carta del Apóstol San Pablo a los Corintios 13, 7

El amor, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta



Reflexionamos en cada una de estas palabras, si es posible anota en tu cuaderno o libreta lo que más llegue a tu corazón o te impacte de cada una de estas características:

EI AMOR todo lo cree: El amor es como un techo protector. Impide que en la casa de nuestra vida penetre la humedad o se instalen sentimientos negativos. El amor es como una casa en la que habitamos y en la que podemos sentirnos bien, porque nos protege de intrusos que quieren arrebatarnos nuestro derecho de propiedad. Quien habita en la casa del amor puede ofrecer también a los demás un techo protector bajo el cual saben que están seguros.

EI AMOR todo lo espera:

La frase «el amor todo lo cree» es una exhortación a no dar por perdida a ninguna persona. Siempre que experimentamos una decepción, deberíamos recordar esta frase. La decepción es también una realidad. No había imaginado que esa persona podría herirme así, que podría abusar de mi confianza de ese modo. Pero no me quedo paralizado en la decepción. A pesar de todas las apariencias, trato de creer que en el otro hay un deseo de ser bueno. Y reflexiono acerca de cómo puedo entrar en contacto con su deseo de bien.

El AMOR todo lo soporta:

No se trata de soportarlo todo y no defenderse si, por ejemplo, si un amigo, amiga, familiar me hiere con frecuencia y profundamente. Esto sería resignación y terminaría convirtiéndose en masoquismo. La actitud de resistencia significa más bien que mi amor no me deja rendirme.

Permanezco firme. Resisto con mi amor. Espero que el amor sea más fuerte que las energías agresivas que siento en el otro en este momento. Pero al mismo tiempo he de aceptar con toda humildad que no puedo hacer frente a todo. El amor no pretende que nos rompamos. Tampoco nos plantea exigencias excesivas. Sin embargo, si al llevar las cargas que nos imponen estamos en contacto con el amor que hay en nosotros, percibimos que esas cargas no nos aplastan.

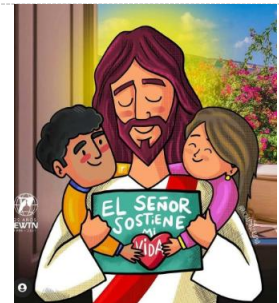


Reconozco lo que he vivido contigo y me despido con agradecimiento: Termino este momento con actitud de gratitud

Vuelvo a mis apuntes sobre estas tres características del amor que hemos reflexionado hoy identifico cuál es la que necesito más en mi vida: creer, esperar o soportar y hago una oración corta en la que le pido al amigo Jesús que me ayude a vivirla

DIA 9/02

Cuartos de Hora de Oración **“El amor se alegra con la verdad”**



Ambientar el lugar con música suave que nos permita disponernos puede ser esta: https://www.youtube.com/watch?v=llipy_z1Pw0

Para este momento necesitas una hoja y un lápiz o lapicero. Vamos a trazar líneas de la siguiente forma



Cuando inhalas dibujas líneas con dirección ascendente es decir hacia arriba, cuando exhalas haces líneas con dirección descendente. Trata de centrar tu concentración en tu respiración y en las líneas.



Ahora que hemos hecho este ejercicio para relajarnos y concentrarnos, le pedimos al Espíritu que nos ilumine y nos guíe en este momento de oración. **Recordamos la oración del Padre Enrique “Omnipotente Dios y Señor...”**



A continuación, vamos a escuchar la Palabra de Dios, pongo mis oídos y mi corazón atento. Volvemos sobre la palabra que hemos ido meditando y orando en estos 7 días, intento recordar algo de lo que hemos entendido de esta palabra y me quedo en una frase o característica del amor que más me guste, llame mi atención o la que yo siento que vivo a diario. La anoto en la mitad de la hoja en la que hice el ejercicio de respiración.

Vamos a leer despacio cada frase, encontrando su sentido y dejando unos segundos para interiorizar



Lectura de la Primera Carta del apóstol San Pablo a los Corintios

«Ya podría yo hablar las lenguas de los hombres y de los ángeles; si no tengo amor, no soy más que un metal que resuena o unos platillos que aturden.

Ya podría tener el don de predicción y conocer todos los secretos y todo el saber; podría tener fe como para mover montañas; si no tengo amor, no soy nada.

Podría repartir en limosnas todo lo que tengo y aun dejarme quemar vivo; sino tengo amor, de nada me sirve.

El amor es comprensivo, el amor es bondadoso y no tiene envidia; el amor no presume ni se engríe.

No es mal educado ni egoísta; no se irrita, no lleva cuenta del mal.

No se alegra de la injusticia, sino que goza con la verdad.

Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

El amor no pasa nunca.



Reflexionamos: Vuelve a la frase que escribiste, reúnete con otro compañero (el que esté más cerca a ti) y comparte esta frase y el motivo por el que la elegiste ¿Qué te dice?

¿Qué te resuena de ella? El motivo por el que la elegiste.

Compartan una enseñanza que les dejó este texto de San Pablo



Reconozco lo que he vivido contigo y me despido con agradecimiento:

Para finalizar estos siete días de oración meditando sobre el amor vamos a escuchar el siguiente deseo del amigo Jesús para cada uno de nosotros:

Te deseo que tengas una y otra vez la feliz experiencia de que hay en ti una fuente de amor que no se agota, porque es divina, y que entres continuamente en contacto con ese amor.

Te deseo que sientas el fuego del amor que penetra en tu cuerpo y en tu alma, que infunde calor a todo lo que hay en ti y que da calidez también a tu lenguaje. Y te deseo que no

tengas sólo la experiencia del amor divino, sino que también puedas experimentar el regalo del amor humano. Porque la fuente del amor en nosotros sólo está viva si mana continuamente gracias a la vivencia del amor humano. Y el fuego del amor sólo puede dar

calor a todo lo que hay en nosotros si está avivado por el encuentro con personas que están llenas de amor

Agradecemos cada uno este momento de oración.



Semana II: febrero 12 al 16

Querido/a acompañante y guía Teresiano/a:

Estamos ya en la segunda semana de este mes de febrero. Esta semana está marcada por una fecha muy especial para nosotros los cristianos: **El miércoles de ceniza**. Es por esto que la oración de estos cinco días tendrá este enfoque, permitiendo prepararnos para la celebración de este día e invitándonos a profundizar en este acontecimiento que marca el inicio de la Cuaresma 2024.

SUGERENCIAS:

En el espacio de cada día usaremos técnicas gráficas que permiten la concentración y disposición, por lo cual se requiere una hoja (puede ser reutilizada o reciclable) y un lápiz, lapicero o color. Te invito a que también hagas este ejercicio y te permitas disfrutarlo. De estos ejercicios encontrarás fotos para que te guíes de cómo debe quedar.

Inicia un tiempo bello para nosotros como Iglesia, permite que esta cuaresma Jesús entre en tu vida y te guíe con su amor. Él sabe muy bien la misión que te ha confiado y te sostendrá en cada momento permitiendo que seas luz y guía en tu comunidad educativa.

Febrero 12 - Lunes	Febrero 13 - Martes	Febrero 14 – Miércoles de Ceniza	Febrero 15 - jueves	Febrero 16 - Viernes
Iluminación Bíblica: San Juan 15, 13-15 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=W2SAYBmWE2U Reflexión: https://www.youtube.com/watch?v=RzEEQLpXYt8	Iluminación Bíblica: 1 Juan 3, 17-19 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=cBJrMBNNIjw Canto: https://www.youtube.com/watch?v=LuL4vWEMkxg	Iluminación Bíblica: Mateo 6, 1-6. 16-18 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=EQ7yKKhBofQ	Iluminación Bíblica: Jeremías 31.3 – Oseas 11.4 – Cantares 8.7 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=AZvjsWle4MQ Reflexión: https://www.youtube.com/watch?v=XLM5-u37t7s	Iluminación Bíblica: 1 Juan 3:16 Música para disponerse: https://www.youtube.com/watch?v=1d8jDEc_9eY Canto: https://www.youtube.com/watch?v=fQe5Hv0d2Cc

Cuartos de Hora de Oración

“No hay amor más grande que dar la vida”

El amor es abnegado

DIA 12/02



- Durante estos dos días Lunes 12 y martes 13 de febrero estaremos preparando nuestro corazón para vivir el Miércoles de ceniza que celebraremos el 14 de febrero, esto lo haremos sin salir de la temática que enmarca este mes de febrero: El Amor y la amistad. Durante los días anteriores hemos meditado y orado con algunas características del amor que nos da San Pablo, ahora nos adentramos en otras características del amor que nos muestra Jesús con su actuar.



Puedes disponer el lugar con música te sugerimos:

<https://www.youtube.com/watch?v=W2SAYBmWE2U>

Esta semana te pedimos que tengas hojas (puede que estén usadas por alguno de sus dos caras) un lápiz, lapicero o color. Para el siguiente ejercicio es necesario que sigas atentamente las instrucciones: Regla importante: concentración total y silencio



1. Inhala profundo y con cada exhalación dibuja líneas libres hacia abajo
2. Mientras haces esto relaja tu mandíbula y tus hombros
3. En cada línea añade círculos de diferentes tamaños, cada vez que dibujes un círculo rellénalo con tu lápiz o lapicero. Inhala y exhala con suavidad mientras haces este ejercicio
4. Déjate llevar, sin juzgar como está quedando
5. ¿cómo te sentiste? ¿Cómo te sientes después de este ejercicio?



Pedimos al Espíritu que nos guíe, nos ilumine y nos conduzca con amor a lo que Dios quiere decirnos hoy, ponemos en sus manos esta semana que iniciamos y todo lo que vamos a aprender en ella. **Recordamos la oración del Padre Enrique “Omnipotente Dios y Señor...”**



Hoy Jesús nos sorprende con unas palabras muy bellas, por eso te pedimos que estés atento/a, intenta no distraerte con nada de lo que hay a tu alrededor.



Lectura del Evangelio según San Juan 15, 13-15

Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos.

Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando.

No os llamo ya siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su amo; a vosotros os he llamado amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer.

No me habéis elegido vosotros a mí, sino que yo os he elegido a vosotros.



Reflexionamos:

Quedémonos en esta primera frase “Nadie tiene **mayor amor** que el que da su vida por sus amigos” para entender mejor qué significa esta frase podemos ver la siguiente historia: <https://www.youtube.com/watch?v=RzEEQLpXYt8>

Comenta con tus compañeros y profe:

¿Qué sentimientos te produjo este video?

¿Qué crees que motivaba a este padre a hacer todo lo que hacía?

Podríamos llegar a pensar que el amor de Jesús le significó un absurdo sacrificio y sufrimiento, como cuando no queremos hacer algo y lo hacemos a regañadientes. Pero no es así, si bien este sacrificio le costó mucho dolor, incluso la noche en que fue arrestado dicen que lloró lagrimas como de sangre, su amor era más grande que aquel sufrimiento y no dudó ni un instante en dar la vida por nosotros.

¿Qué similitudes encuentras entre el amor del padre del video hacia su hija y el de Jesús por nosotros?

Después de reflexionar al respecto podemos decir que con su vida Jesús nos muestra que el amor es ABNEGADO, es decir que está dispuesto a sacrificarse generosamente

Reconozco lo que he vivido contigo y me despido con agradecimiento:

Escucha con atención la siguiente frase:

Al que ama, nadie o nada lo obliga a renunciar a sus derechos, lo hace por el bien de sus seres amados con toda libertad.

Jesús en tus manos está mi vida, en ocasiones me cuesta dar mi vida en los pequeños detalles del día a día, ayúdame a ser como tú. Amén



Cuartos de Hora de Oración “Amemos de verdad y con hechos” El amor es acción

DIA 13/02



Puedes disponer el lugar con música te sugerimos:

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

Esta semana te pedimos que tengas hojas (puede que estén usadas por alguno de sus dos caras) un lápiz, lapicero o color. Para el siguiente ejercicio es necesario que sigas atentamente las instrucciones: Regla importante: concentración total y silencio

1. Empieza por trazar una línea hacia arriba mientras inhalas
2. Dibuja una línea hacia abajo mientras exhalas
3. Repite este ejercicio varias veces intentando coordinar tu respiración con tus trazos
4. A las líneas añade algunas hojas (de árbol) y haz varias líneas verticales dentro de las hojas, haciendo el mismo ejercicio de respiración
5. Déjate llevar, sin juzgar como está quedando.



Pídele al Espíritu Santo que te permita unirme a este momento de oración



Cierra tus ojos y dile desde el fondo de tu corazón: Espíritu Santo ora en mí porque yo no sé orar, reconozco que sólo con tu ayuda puedo dirigirme a Jesús, abro mi corazón a tu acción ven y actúa en mí. **Recordamos la oración del Padre Enrique “Omnipotente Dios y Señor...”**



Dispón tu corazón para poder escuchar la Palabra que hoy Jesús te dirige, trata de conectarte con ella. A veces suele pasar que cuando escuchamos la Palabra de Dios sentimos que es para otros, para la gente del tiempo histórico de Jesús, para gente aficionada o que reza mucho. Pero no es así esta PALABRA es para TI, sólo que tú decides si la dejas entrar o prefieres cerrar la puerta y la dejas pasar de largo



Lectura de la Primera Carta del Apóstol San Juan 3, 17-19

Si uno goza de riquezas en este mundo y cierra su corazón cuando ve a su hermano en apuros, ¿cómo puede permanecer en él el amor de Dios?

Hijitos, no amemos con puras palabras y de labios para afuera, sino de verdad y con hechos.

En esto conoceremos que somos de la verdad y se tranquilizará nuestra conciencia ante El.



Reflexionemos:

¿Recuerdas algún milagro que Jesús haya hecho? Tal vez lo oíste en la misa, o lo viste en la clase de religión, lo compartiste con tu familia o simplemente lo tienes en tu mente.

Traten de contar brevemente esos milagros que recuerdan

Si leyéramos los evangelios, nos daríamos cuenta que el amor de Jesús siempre estuvo lleno de obras, es decir que el amor, nunca está vacío o sólo existe de palabra.

Por ejemplo, si una persona te dice que te ama infinidad de veces, pero no está dispuesta a apoyarte ¿Crees que a eso le puedes llamar amor?

Lo mismo sucede con Jesús, fueron sus obras las que siempre manifestaron su amor hacia la humanidad y hoy sigue mostrándote con obras lo mucho que te ama.

¿En que circunstancias o a través de qué personas te has dado cuenta que Jesús te ama?



Reconozco lo que he vivido contigo y me despido con agradecimiento: Para cerrar este momento escuchamos la siguiente canción mientras le pedimos a Jesús que nos ayude a actuar como Él, que nos ayude a ver a los demás con el amor con que Él lo hace.

<https://www.youtube.com/watch?v=LuL4vWEMkxg>

Cuartos de Hora de Oración

Miércoles de Ceniza

El amor trabaja en silencio



DIA 14/02

➤ Hoy es un día diferente y especial: Nos unimos a la Iglesia de todo el mundo que celebra el inicio de la Cuaresma 2024. Recordamos que este tiempo nos prepara a la Semana Santa y a la Pascua que son las celebraciones más importantes de nuestra fe. En ellas recordamos y conmemoramos el infinito AMOR que Dios ha tenido por todos nosotros y que se ha manifestado en su HIJO.

Durante estos 40 días la iglesia nos invita a reflexionar a sobre tres acciones importantes: Ayuno, Limosna y Oración (ALO)



Puedes disponer el lugar con música te sugerimos:

<https://www.youtube.com/watch?v=EQ7yKKhBofQ>



Esta semana te pedimos que tengas hojas (puede que estén usadas por alguno de sus dos caras) un lápiz, lapicero o color. Para el siguiente ejercicio es necesario que sigas atentamente las instrucciones: Regla importante: concentración total y silencio

1. Dibuja un espiral en forma de hoja mientras inhalas
2. Exhala lentamente y haz una línea ondulada hacia abajo
3. Repítelo varias veces dejando que las líneas se entrecrucen
4. Sincroniza tus trazos con la respiración
5. Añade líneas curvas a las intersecciones



“Padre bueno, ilumina mi corazón y abre mis oídos a tu Palabra; dame tu Espíritu Santo para que pueda caminar siempre a tu lado y lleve adelante tu proyecto sobre mí con fidelidad. Amén. **Recordamos la oración del Padre Enrique “Omnipotente Dios y Señor...”**”



Me dispongo para escuchar la Palabra de Dios. Para la lectura que haremos a continuación vamos a escoger a 4 personas (que lean bien, pueden ponerse de pie o pasar al frente) cada una de ellas leerá una de las partes así como se encuentran marcadas:

1. Lectura del santo evangelio según san Mateo 6, 1-6. 16-18

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: «Cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos; de lo contrario no tenéis recompensa de vuestro Padre celestial.




2. Por tanto, cuando hagas limosna, no mandes tocar la trompeta ante ti, como hacen los hipócritas en las sinagogas y por las calles para ser honrados por la gente; en verdad os digo que ya han recibido su recompensa. Tú, en cambio, cuando hagas limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha; así tu limosna quedará en secreto y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.

3. Cuando oréis, no seáis como los hipócritas, a quienes les gusta orar de pie en las

sinagogas y en las esquinas de las plazas, para que los vean los hombres. En verdad os digo que ya han recibido su recompensa. Tú, en cambio, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo recompensará.

4. Cuando ayunéis, no pongáis cara triste, como los hipócritas que desfiguran sus rostros para hacer ver a los hombres que ayunan. En verdad os digo que ya han recibido su paga. Tú, en cambio, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para que tu ayuno lo note, no los hombres, sino tu Padre, que está en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará».


Reflexionamos:


 Durante la cuaresma, que iniciamos hoy la Iglesia, nos invita a reflexionar y practicar en tres acciones importantes para nuestra vida espiritual ¿Recuerdas en la lectura cuáles son? Limosna, Oración y ayuno a parte de nombrarlas Jesús nos da una clave muy especial para vivirlas: no deben hacerse para ser vistas por los demás sino que por el contrario se hacen en silencio y sin presumir de ellas para que Dios tu Padre te vea. Vamos a centrar nuestra reflexión en esta última parte: **hacer TODO solo para que Dios que es mi PADRE lo vea**. A veces nos cuesta esto, porque pensamos en ganar puntos con los demás o que nos consideren buenos, que el de al lado vea que mis acciones me hacen ser un buen ser humano, o a través de esto me hago el más popular, o el más importante en mi grupo.

Hoy el Evangelio nos da una lección muy importante en cuanto a las características del amor que hemos venido descubriendo este mes ¿Cuál crees que pueda ser esta característica? (pueden discutirlo unos minutos)

EI AMOR NO ALARDEA, es decir no necesita que cada acción que hagamos por amor sea gritada, proclamada, expuesta.... Por el contrario, el **AMOR TRABAJA EN SILENCIO**, no necesita ser visto por todos los ojos que nos rodean

Reconozco lo que he vivido contigo y me despido con agradecimiento:

 Señor ayúdame a comenzar bien la cuaresma
Que en cada persona que se cruce por mi camino te vea
Que en cada acto de amor que haga no busque que los demás me vean
Sino que tu me veas.

 Señor ayúdame a comenzar bien esta cuaresma
Con el propósito de parecerme cada día más a ti
Que pueda amar como tú amas: sin medidas, sin condición a todos por igual

Señor ayúdame, abre mi corazón durante este tiempo
Que mi oración no sea sólo por cumplir con el cuarto de hora de mi colegio
que cada día pueda sentir la necesidad de tu amistad y de tu amor. Amén

Cuartos de Hora de Oración

“Con amor eterno te he amado”

El amor es personal, detallado y profundo

DIA 15/02



Puedes disponer el lugar con música te sugerimos:
<https://www.youtube.com/watch?v=AZvjsWle4MQ>



Esta semana te pedimos que tengas hojas (puede que estén usadas por alguno de sus dos caras) un lápiz, lapicero o color. Para el siguiente ejercicio es necesario que sigas atentamente las instrucciones: Regla importante: concentración total y silencio

1. Toma la hoja en la dirección que desees
2. Hoy vamos a trabajar con el nombre de cada uno. Puedes usar tus iniciales, o tu nombre completo
3. Dibuja tu nombre en la hoja y mientras lo haces conecta con tu interior descubriendo las emociones que hoy hay presentes en ti (miedo, alegría, tristeza, enfado, asco, curiosidad, admiración, sorpresa, culpa y seguridad) no te juzgues por sentirte de esa forma sólo deja que tu emoción esté ahí y se exprese en este ejercicio
4. Vas a decorar el interior de las letras con algún trazo, el que tu quieras (flores, círculos, hojas, líneas) mientras lo haces escucha lo que pasa en tu cabeza, los pensamientos que hay ahí, relaja tu espalda, respira suavemente.
- 5.



Señor, envíanos tu Espíritu para que con su luz y su fuerza podamos acoger tu Palabra y hacerla realidad en nuestra vida, te lo pedimos por Jesucristo nuestro Señor. Amén. **Recordamos la oración del Padre Enrique “Omnipotente Dios y Señor...”**



Nos disponemos para escuchar la Palabra de Dios, cierra tus ojos, imagina que estás en ese lugar que más te gusta, un lugar que te genera paz y tranquilidad y escuchas la voz de Jesús que te dirige las siguientes palabras:



Jeremías 31.3 – Oseas 11.4 – Cantares 8.7

Con amor eterno te he amado, con cuerdas de amor te atraigo hacia mí, las muchas aguas no podrán apagar el amor que yo te tengo. Yo te he creado, yo te he formado. No temas, porque yo te he rescatado; te he llamado por tu nombre, tú eres mío.



Reflexionamos:

Escuchemos la canción <https://www.youtube.com/watch?v=XLM5-u37t7s>

En la hoja en la que escribiste tu nombre, anota la frase de la Palabra de Dios o de la canción que más haya llegado a tu corazón. Comparte con 2 compañeros la frase que elegiste y que te hizo escogerla.

El amor de Dios por ti es infinitamente detallado su amor es personal, detallado y profundo.

Tu Padre celestial quiere que lo involucres hasta en los asuntos más pequeños y lo que consideras insignificante de tu vida, su deseo más profundo es que veas que su amor te rodea, te protege y te lleva de la mano día a día.



Reconozco lo que he vivido contigo y me despidó con agradecimiento:

¡Gracias, ¡Dios mío, porque trabajas por mí cada día, sin descanso, buscando mi confianza en Ti, para fortalecer mi vida y mi corazón, para que te los entregue en plena confianza! ¡Gracias, ¡Dios mío, porque siento como me amas, como me muestra cada día tu incansable sabiduría, tu bondad, tu amor y tu poder, buscando mi confianza y la fortaleza de mi fe!



Cuartos de Hora de Oración
“También nosotros debemos dar nuestra vida”
El amor es vida

DIA 16/02



Puedes disponer el lugar con música te sugerimos:

https://www.youtube.com/watch?v=1d8jDEc_9eY

Esta semana te pedimos que tengas hojas (puede que estén usadas por alguno de sus dos caras) un lápiz, lapicero o color. Para el siguiente ejercicio es necesario que sigas atentamente las instrucciones: Regla importante: concentración total y silencio

1. Haz un garabato creando varias curvas
2. Respira profundo y suelta la tensión de la mandíbula
3. Cierra la línea en el mismo lugar donde empezaste
4. Llena los espacios con líneas que irradian desde un punto
5. Déjate llevar y olvida el resultado.



Pedimos al Espíritu Santo que nos ilumine en este cuarto de hora de oración, que nos guíe con su luz y sabiduría en este encuentro con Jesús. Decimos todos:

Espíritu Santo fuente de luz, ilumínanos!

Espíritu Santo fuente de sabiduría, guíanos.

Espíritu Santo fuente de amor, llénanos.

Espíritu Santo, dulce huésped de mi alma, permaneced en mí, y que yo permanezca siempre en ti.



Recordamos la oración del Padre Enrique “Omnipotente Dios y Señor...”



Vamos a escuchar la Palabra de Dios, preparo mi corazón para lo que me quiere decir hoy



Lectura de la Primera carta del apóstol San Juan 3:16

“En esto hemos conocido el amor, en que él puso su vida por nosotros; también nosotros debemos poner nuestras vidas por los hermanos”.



Reflexionamos:

Dios Padre da la vida, crea, por amor.

Dios Hijo da su vida, la entrega en la cruz, por amor.

Dios Espíritu Santo da la vida de la gracia, sana y eleva al hombre, por amor.

Los seres humanos como criaturas también estamos llamados al amor.

Socializamos en grupos las siguientes preguntas

¿Cómo crees que puedes dar tu vida por los demás?

¿Qué acciones caracterizan a una persona que da la vida por los demás?



Reconozco lo que he vivido contigo y me despido con agradecimiento:

Cerramos esta semana dándole gracias a nuestro amigo Jesús, hemos vivido ya dos meses de este mes y cada día vamos descubriendo que su amor es maravilloso, que es real y que en nuestra vida diaria hay muchas señales que nos demuestran que es así



Para cerrar te invitamos a que escuches la siguiente canción y le agradezcas a Dios por el amor que cada día te da

<https://www.youtube.com/watch?v=fQe5Hv0d2Cc>