

2 de Octubre 2023

# DÍA MUNDIAL DE LA SONRISA

Siempre tenemos necesidad de dejar que la sonrisa del niño Jesús nos renueve, que su bondad desarmada nos purifique de las escoria que a menudo se incrustan en nuestros corazones.



Papa Francisco.

- + ¿ Qué situaciones nos hacen sonreír?
- + ¿Tus compañeros/as sonríen?
- + ¿ Cómo es nuestra sociedad? alegre / triste ...



## Señor de la vida y de la paz

*Jesús, Señor de la vida y de la paz, haz que todos los hombres y mujeres puedan disfrutar de tu mensaje.*

*Ayúdanos a sembrar en los caminos de la vida semillas de paz, semillas de respeto, semillas de unión entre todos los hombres y mujeres, Jesús, maestro bueno, que anunciemos cada día tu mensaje de vida y esperanza.*

3 de Octubre 2023

4 de Octubre 2023

## CONOCIENDO A...



Hoy es 4 de octubre y en la Iglesia se celebra la festividad de San Francisco de Asís, por tanto, felicidades a todos los que os llaméis franciscos, franciscas o Pacos. Eso sí, tened cuidado porque algunos "Franciscos" celebran su día en abril, el día de S. Francisco de Paula. ¡No os confundáis!

Francisco de Asís es uno de los santos más queridos desde todos los tiempos, nació en 1182 en Asís, pequeño pueblo italiano. Sus padres eran comerciantes y ganaban mucho dinero gracias las fábricas de telas que poseían. Por motivos comerciales viajaban mucho a Francia, lugar querido por nuestro santo, lo que le valió el apodo de "francesco" o lo que es lo mismo: "el francesito". De ahí que empezasen a llamarlo Francisco y no Juan, que era su verdadero nombre.

Desde pequeño sus padres procuraron un futuro muy prometedor para su hijo, pero los planes que Dios tenía para él eran muy diferentes. Después de venir malherido de una batalla en la que participó como soldado, y en la que a punto estuvo de morir, Francisco siente que Dios le pide una vida lejos de la guerra y de los placeres de los ricos.

En oposición a sus padres, un buen día se viste con una simple túnica, propia de los mendigos de la época, y se echa a la calle. Junto con varios amigos más, y aunque os parezca raro, empieza a descubrir que se es más feliz viviendo sin posesiones. El pan que come cada día lo pide por las casas como un mendigo más y empieza su admiración por la naturaleza. Se va a vivir a San Damián, una ermita en ruinas en las afueras de Asís. Es allí, junto con sus nuevos hermanos, donde viven de lo que la gente les da, cuidan de los leprosos y acogen a todos los pobres de la zona.

En 1209, Francisco se presentó ante el papa Inocencio III, pidiéndole que aceptase su nueva forma de vida como una orden religiosa más. Entonces nacieron los franciscanos. Más tarde conocería a la que fue Santa Clara de Asís, que fundó, por su parte, a la rama femenina de los franciscanos, las clarisas.

San Francisco nos ha enseñado que vivir tal y como el evangelio nos invita es la mejor manera de ser feliz. Muchas veces las riquezas y las comodidades de la vida, lejos de hacernos felices, nos convierten en gente insatisfecha e infeliz que siempre desea más y más. Vivir con menos, no sólo es posible, sino que es mejor. Quien se atreva que lo pruebe, y que luego nos lo cuente.

Qué tengáis un buen día.

# Quietud

El músculo no crece en la acción, crece en el reposo. No es posible la productividad sin el descanso, ni la actividad sin inacción. Parar, reposar, descansar y serenar nuestro interior es un elemento indispensable del crecimiento y el balance en la vida personal y profesional.

La inactividad tiene valor como vía de acceso a la interioridad pero también, simplemente como un necesario barbecho. Al igual que la tierra necesita reposo para ser fértil, nosotros también necesitamos momentos de inactividad y serenidad. No es posible hacer sin no-hacer.

## Oración

Así como el suelo debe, a veces, estar en barbecho, también el alma debe descansar. Es posible que te hayan dicho que la inactividad es obra del diablo. Error! Permítete el regalo de algunos momentos de quietud. Es hora de preparar tu terreno sin hacer nada. Siéntate junto con la tierra sagrada de tu ser. Permite que el flujo natural de tu respiración suba y baje mientras esperas la siembra de la semilla. Relájate. Serena tu alma. Serena tu alma.

Macrina Wiederkehr



5 de Octubre 2023

6 de Octubre 2023

Porque tuve hambre, y me disteis de comer;  
tuve sed, y me disteis de beber;  
**fui forastero, y me recogisteis**  
Mateo 25:35 RVR

Reflexionamos sobre la situación de los inmigrantes....



**NO HAY**  
*Mejor*  
**MEDICINA**  
QUE TENER  
*pensamientos*  
**ALEGRES**

- ¿Cómo podemos ayudar a los demás para que estén alegres?.
- ¿Qué pensamientos te hacen estar alegres?

# Evangelio de Lucas

En aquel tiempo, cuando Jesús terminó de hablar, un fariseo le rogó que fuese a comer con él.

Él entró y se puso a la mesa.

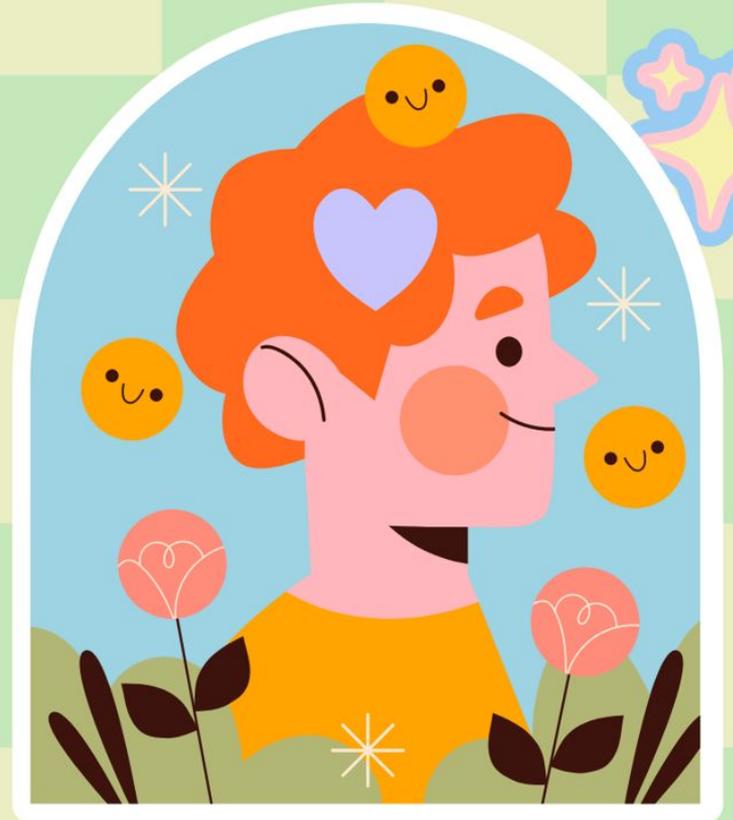
Como el fariseo se sorprendió al ver que no se lavaba las manos antes de comer, el Señor le dijo:

«Vosotros, los fariseos, limpiáis por fuera la copa y el plato, pero por dentro rebosáis de rapiña y maldad. ¡Necios! El que hizo lo de fuera, ¿no hizo también lo de dentro? Con todo, dad limosna de lo que hay dentro, y lo tendréis limpio todo».

## Para reflexionar y compartir:

¿Qué piensas de las personas que son hipócritas?

¿Haces tú las cosas desde dentro, desde el corazón?



Finalizamos juntos rezando un Padre Nuestro

Mañana vamos a celebrar la Fiesta de la Virgen del Pilar. ¿Quién de vosotros sabe dónde está la imagen de la virgen del Pilar? ¡Pues claro, en Zaragoza!

Dicen que la virgen se apareció al apóstol Santiago cuando iba camino de Compostela a predicar la buena noticia de su amigo Jesús. Cansado Santiago, recibió la visita milagrosa de María y le animó para que continuara adelante. Desde entonces, miles de personas peregrinan hasta este hermoso templo de Zaragoza para rezar y pedir a la virgen por sus necesidades.

La virgen del Pilar es patrona de España y de los pueblos de Hispano-américa; así que, ya ves, el día 12 estaremos de fiesta muchos millones de personas, aquí y en América.

Vamos a rezar por todas las personas que han venido de América a vivir con nosotros.

Pidamos a María para que todas las personas vivan felices.

No sé si os fijáis en el calendario. Pero el próximo domingo 15 de Octubre señala a una santa de las más santas que ha habido en la historia de la Iglesia. Me refiero a Santa Teresa de Jesús. Teresa de Ávila.

Es una de las mejores escritoras de la literatura española. Construyó numerosos conventos. Pero su gran actividad no le impedía rezar y rezar mucho.

Ella repetía con frecuencia que hemos de hacer amistad. Y que la oración es también un trato de amistad con quien sabemos que nos ama, que nos quiere.

¿Sabes a quien se refería cuando decía esto? Me imagino que sí... Que ya lo sabes, que era Jesús, nuestro mejor amigo. Y es curioso, porque esa oración que ella hacía todos los días, se convertía en una fuente de paz y de alegría que no te puedes ni imaginar.

Sería interesante que a partir de hoy, tu oración se pareciera un poco a la de ella.

Dirás: “entonces trabajaba poco”. Pues para que lo sepas, no abandonaba la tarea de cada día...Y si no, ¿te imaginas que habría construido tantos conventos como hizo?

Una frase que recomendaba a sus monjas era: **“recordad que también entre los pucheros anda Dios”... ..**



*Ante de Jesús*

## ORACIÓN

**Señor Jesús, sabemos que orar  
es necesario para la vida.**

**Tú nos dijiste: Todo lo que pidáis al Padre en mi nombre  
os lo concederá.**

**Hoy rezamos y pedimos por las monjas  
que tanto trabajan en el mundo  
cuidando a los más pobres y necesitados.**

**Te lo pedimos de todo corazón.**

16 de Octubre 2023

Canción: **TEN FE** : no te atormentes...

NO  
te atormentes

# Dónde está tu corazón

1.



## 2. PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO:

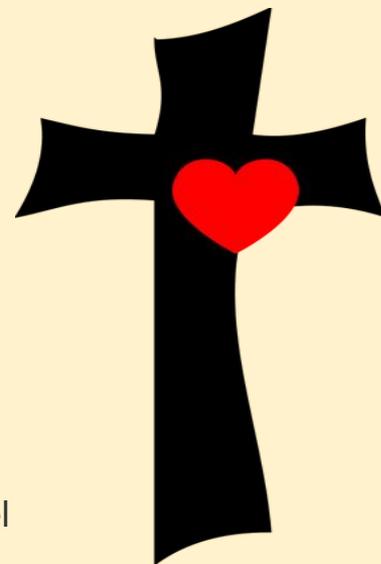
- ¿Dónde está tu corazón?
- ¿Sabemos qué es lo importante?
- ¿Qué es lo que nos mueve?

## 3. ORACIÓN

¡Cuántos desengaños, traiciones y magulladuras en nuestro corazón!

Señor, vuélvenos, como en la infancia, la atención hacia la fantasía, hacia los secretos del universo, hacia las cosas anodinas.

Y entre risas, juegos y silencios perder sin más nuestro tiempo, y ganar, al fin, nuestra vida.



18 de Octubre 2023

**ENCOMIENDA**  
al Señor tu camino;  
confía en él,  
**Y ÉL ACTUARÁ.**

**Salmo 37:5**

Hoy puede ser un día maravilloso si lo encomiendas al Señor. Permite que Dios guíe tus pasos en este día, sigue a Dios con confianza y muévete conforme a su voluntad. Verás cómo él actuará y te guiará por sendas seguras. Sus caminos son siempre mejores, no te arrepentirás.



*Habrás escuchado alguna vez la frase “sal de tu tierra”, Pero ¿Sabes de dónde viene?*

*Es una expresión que Dios dirigió a Abraham hace más de 3.000 años:*

***“Yahvé dijo a Abrahan: Sal de tu tierra, de tu patria y de la casa de tu padre a la tierra que yo te mostraré. De ti haré una nación grande y te bendeciré. Engrandeceré tu nombre; y sé tú una bendición. Bendeciré a quienes te bendigan y maldeciré a quienes te maldigan. Por ti se bendecirán todos los linajes de la tierra.***

***Marchó, pues, Abrahan como se lo había dicho Yahvé, y con él marchó Lot. Tenía Abrahan setenta y cinco años cuando salió de Jarán.”***

## **Si quieres crecer, avanzar, aprender...**

Sal de tu tierra, es decir de tu comodidad, de lo conocido, rutinario, de lo que ya sabes y dominas, de lo que haces todos los días... y aventúrate y prueba nuevas maneras de ser, aprende cosas nuevas, prueba nuevas maneras de relacionarte. No hagas siempre lo mismo, sal un poco de la rutina, y rompe con círculos viciosos que te llevan a la pereza, a los mismos enfados, a reñir con la misma persona, a sentirte mal contigo mismo.

Por supuesto que es más fácil quedarte sentado viendo la televisión que concentrarte en terminar ese proyecto importante.

Por supuesto que es más fácil dormir la siesta que hacer un poco de deporte...

Pero por el camino de lo fácil y conocido, nunca irás a más, nunca llegarás más lejos de donde has llegado.

Puede ser el momento de ponerte en camino, de cambiar algo de tu vida. Abandona lo fácil de la comodidad y la mediocridad. Te sorprenderás de todo lo que eres capaz de conseguir. Dios promete su bendición al que se mueve y sale en su búsqueda.

Piensa qué cosas podrías hacer, aunque te cuesten, por vagancia, por inseguridad, por lo que sea...y **arriésgate.**

# Es Verdad Es Bueno Es Necesario

## Las tres rejas

20 de Octubre 2023

Un joven discípulo dijo a un sabio filósofo:

- Maestro, un amigo común estuvo hablando mal de usted a sus espaldas.  
-¡Espera! - le interrumpió el filósofo- ¿Ya hiciste pasar por las tres rejas lo que vas a contarme?  
-¿Cuáles son esas tres rejas maestro?  
-Te explico: La primera reja es la VERDAD. ¿Estás seguro que es totalmente cierto lo que vas a decirme?  
-¡No!, lo oí comentar a unos vecinos.  
-¿Al menos lo habrás hecho pasar por la segunda reja, la BONDAD?. ¿Lo que me vas a decir es bueno para alguien?  
-¡No!, al contrario.  
-Y la última reja es la NECESIDAD. ¿Es necesario que yo sepa lo que vas a contarme?  
-¡No! Creo que tampoco es necesario.

*UN CONSEJO: NO PERMITAS QUE MALOS COMENTARIOS, CHISMES INÚTILES Y PERSONAS MAL INTENCIONADAS, DAÑEN TU PAZ Y TU TRANQUILIDAD. Y CUANDO VAYAS A DECIR ALGO A ALGUIEN, NO OLVIDES NUNCA PASARLO POR LAS TRES REJAS.*

**Verdad, bondad y necesidad.**

## EL TESÓN DEL CIEGO BARTIMEO

Uno de los ciegos más famosos de la historia es Bartimeo, nombre que simplemente significa "hijo de Timeo". Un ciego que al borde del camino, lugar donde se situaban todos los discapacitados para pedir limosna, grita y grita y grita hasta que Jesús lo escucha para pedirle que lo cure.

No sé si nosotros gritamos tanto o defendemos con ahínco aquello que queremos y necesitamos. A veces andamos pidiendo las cosas con la boca pequeña o con poco esfuerzo, para quejarnos y lamentarnos cuando no las conseguimos. En el Nuevo Testamento hay varios ejemplos de personas que luchan por lo que quieren. Bartimeo es un ejemplo de ellos. Aprendamos de él.

**Llegan a Jericó. Y cuando salía de Jericó, acompañado de sus discípulos y de una gran muchedumbre, el hijo de Timeo (Bartimeo), un mendigo ciego, estaba sentado junto al camino.**

**Al enterarse de que era Jesús de Nazaret, se puso a gritar: «¡Hijo de David, Jesús, ten compasión de mí!» Muchos le increpaban para que se callara. Pero él gritaba mucho más: «¡Hijo de David, ten compasión de mí!» Jesús se detuvo y dijo: «Llamadle.» Llamaron al ciego, diciéndole: «¡Animo, levántate! Te llama.» Y él, arrojando su manto, dio un brinco y vino ante Jesús. Jesús, dirigiéndose a él, le dijo: «¿Qué quieres que te haga?» El ciego le dijo: «Rabbuní, ¡que vea!» Jesús le dijo: «Vete, tu fe te ha salvado.» Y al instante recobró la vista y le seguía por el camino.**



## Oración de gratitud por el nuevo día

Gracias, Padre Dios, por este nuevo día que me permites comenzar. Gracias por tu cuidado durante la noche y por la salud que me concedes. Señor, gracias, porque hoy puedo abrir mis ojos y ver la luz del sol. Gracias porque puedo escuchar a los pájaros y la voz de aquellos que amo. Gracias porque tengo algo para desayunar y un lugar donde vivir. Gracias por la brisa refrescante que me fortalece y me anima. Te agradezco por mi familia y mis amigos, por mi trabajo y por tu cuidado constante

Te doy gracias, mi Señor, por la luz de este nuevo amanecer. ¡Cuántas cosas lindas me rodean! Quiero estar atento a la belleza que está a mi alrededor en lugar de enfocarme en lo negativo. Ayúdame en este día a llenar mi corazón de gratitud con el gozo que viene de ti. Quiero tomar decisiones que alegren tu corazón. ¡Quiero vivir dentro de tu voluntad! Ayúdame a agradarte en todo, Padre amado.

Por favor, mi Señor, te ruego que cuides y protejas a todos los que amo. Que tu mano poderosa esté sobre cada uno de nosotros en este día, guardándonos de todo mal. Gracias porque somos tuyos por la eternidad. Te alabo, mi Señor. En el nombre de Jesús, amén.

# El momento actual...

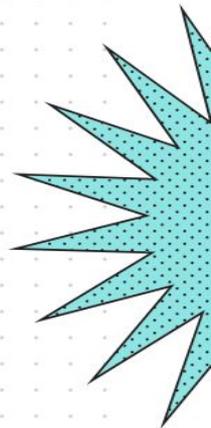
25 de Octubre 2023

Cuando miro hacia el futuro, me atemorizo,  
pero ¿por qué sumergirse en el futuro?  
Para mí solamente el momento actual es de gran valor,  
ya que quizá el futuro nunca llegue a mi alma.  
El tiempo que ha pasado no está en mi poder.

Cambiar, corregir o agregar,  
no pudo hacerlo ningún sabio ni profeta,  
así que debo confiar a Dios lo que pertenece al pasado.  
¡Oh momento actual, tú me perteneces por completo!  
Deseo aprovecharte cuanto pueda!

Y, aunque soy débil y pequeña,  
confío en que me concederás la gracia de tu omnipotencia.  
Por eso, confiando en tu misericordia,  
camino por la vida como un niño pequeño  
y cada día te ofrezco mi corazón,  
inflamado de amor por tu mayor gloria.

Santa Faustina Kowalska



# El Dios de la fe

26 de Octubre 2023

*En medio de la sombra y de la herida  
me preguntan si creo en Ti. Y digo:  
que tengo todo, cuando estoy contigo,  
el sol, la luz, la paz, el bien, la vida.*

*Sin Ti, el sol es luz descolorida.  
Sin Ti, la paz es un cruel castigo.  
Sin Ti, no hay bien ni corazón amigo.  
Sin Ti, la vida es muerte repetida.*

*Contigo el sol es luz enamorada  
y contigo la paz es paz florida.  
Contigo el bien es casa reposada  
y contigo la vida es sangre ardida.*

*Pues si me faltas Tú, no tengo nada:  
ni sol, ni luz, ni paz, ni bien, ni vida.*

*José Luis Martín Descalzo*

# NO EXISTE LA FELICIDAD, SINO SER FELIZ CADA DÍA

27 de Octubre 2023

“Tuve cáncer de los 14 a los 24 años y perdí una pierna, un pulmón y un trozo de hígado, pero fui feliz”. Albert Espinosa es escritor, guionista, actor y director de cine, pero por encima de todo, es alguien capaz de compartir un mensaje esperanzador sobre el cáncer infantil y juvenil. Ha vendido más de tres millones de libros, con títulos como ‘El mundo amarillo’, ‘Lo que te diré cuando te vuelva a ver’ o el más reciente ‘Lo mejor de ir es volver’.

“Mi madre hospitalaria tenía 92 años y era de Zaragoza. Nos cogió a todos los chavales que teníamos cáncer y nos dio un grito de guerra: ‘¡No somos cojos, somos cojonudos!’, que nos encantaba. Ella nos enseñó que no existe la felicidad, sino ser feliz cada día. Tenía esa fuerza, esa energía, de hacerme creer que todo era posible”. Este es su legado:



["No existe la felicidad, sino ser feliz cada día". Albert Espinosa, escritor](#)



## PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO

- ¿Qué lecciones nos da Albert Espinosa en este vídeo?
- ¿Crees que todas las pérdidas se pueden convertir en ganancias?

## ORACIÓN

Bendito seas Señor  
por quienes aman, y lo manifiestan,  
y no calculan su entrega a los demás;  
y por quienes infunden ganas de vivir  
y comparten hasta lo que necesitan.

30 de Octubre 2023

**¡Exulta!**



Si tienes mil razones para vivir,  
si has dejado de sentirte solo,  
si te despiertas con ganas de cantar,  
si todo te habla –desde las piedras del  
camino a las estrellas del cielo, desde las  
luciérnagas que se arrastran a los peces,  
señores del mar–, si oyes los vientos y  
escuchas el silencio, **¡exulta!**  
El amor camina contigo, es tu compañero, es  
tu hermano...

**Dom Hélder Câmara**

## EL DÍA DE TODOS LOS SANTOS

Mañana día 1 de noviembre, celebramos la festividad de todos los santos, de ahí que sea fiesta. En estas fechas cercanas a noviembre las televisiones hacen reportajes sobre las diferentes tradiciones que hay en torno a los difuntos. Lo típico, llevar flores a los cementerios, crisantemos a ser posible. Limpiar y decorar los panteones de la familia. Normalmente las noticias terminan diciendo la cantidad de dinero que se gasta en flores y la cantidad de gente que acude estos días a los cementerios.

En realidad quizás olvidemos los motivos de estos ritos y símbolos que la tradición ha conservado. Los cristianos desde tiempo inmemorial recuerdan el día 1 de noviembre a todas las personas que durante su vida han sido un ejemplo, un testimonio para los demás. Personas que incluso han llegado a perder su vida por ser fieles a su fe. A éstos se les llama mártires.

Personas, algunas de las cuales han sido tan profundamente humanas y generosas que son para todos un modelo de vida. A éstos se les llama santos cuyos nombres recordamos cada día del año. Y también personas que sin hacer nada extraordinario, sin embargo, han pasado por la vida haciendo el bien, como lo hizo también Jesús. Estos son Todos los Santos.

Por eso siguiendo la tradición, el primer día de noviembre la humanidad entera se alegra y celebra una fiesta porque ha habido tantas y tantas personas que han hecho realidad los sueños de Dios de un mundo más justo, más fraterno y más humano. Y al mismo tiempo pide en oración que siga habiendo entre nosotros gente de esta categoría.

Muchos santos pensaban que era muy fácil ser santo. De hecho no hace falta tener muchos títulos o mucho dinero para hacer bien a los demás. Incluso decía que la santidad consistía en.... estar siempre alegres. ¿Te animas a ser santo?.



