

Fecha de la EO:	Responsable de la EO:
Destinatarios de la EO:	Fecha en que se vive con estudiantes:
CUARTO DE HORA DE ORACIÓN	
TEMA: “LA CUARESMA, ENFRENTAR LAS PRUEBAS”	

AMBIENTACIÓN: Se comienza con la oración de Cuaresma... Y se lanza la pregunta: **¿cómo reacciono ante las pruebas?** (Lo comparten por cuartetos...). Y luego continuar con lo que sigue:

REFLEXIÓN: “CUARESMA, ENFRENTAR LAS PRUEBAS”.

A veces las pruebas tensan, estresan, quitan naturalidad. Algunas veces me cambia el carácter, asoma cierto mal humor y otros me sufren. Se me acentúa la queja y casi desaparece la palabra gracias. La prueba puede centrarme demasiado en mí mismo y puedo olvidar cuanto me rodea. Otras me empeño en negar la realidad, busco alguna escapatoria o justificación para no afrontar lo que toca. Y reconozco que en ocasiones preferiría huir... Se me olvida la palabra de Dios que nos recuerda: ***Ninguna prueba es sobrehumana. Fiel es Dios y no permitirá que sean probados por encima de nuestras fuerzas. (1 Cor 10,13)***. Cada uno tiene sus pruebas: El estudiante, el trabajador, quién está enamorado, el padre y la madre, los curas, los voluntarios, la escritora, el programador o la artista... cualquiera de nosotros sabe que, en el fondo, la vida tiene algo de reto, de dificultad, que no se trata de estar indolente viendo el tiempo pasar.

A eso de caer y volver a levantarte. De fracasar y volver a comenzar. De seguir un camino y tener que torcerlo. De encontrar el dolor y tener que afrontarlo. **A eso no le llames adversidad. Llámale sabiduría.**

A eso de saberte impotente. De fijarte una meta y tener que seguir otra. De huir de una prueba y tener que encararla. De planear un vuelo y tener que recortarlo. De aspirar y no poder, de querer y no saber, de avanzar y no llegar. **A eso no le llames castigo, Llámale enseñanza.**

A eso de pasar días juntos radiantes. Días felices y días tristes. Días de soledad y días de compañía. **A eso no le llames rutina. Llámale experiencia.**

A eso de que tus ojos miren y tus oídos oigan y tu cerebro funcione y tus manos trabajen y tu alma irradie, y tu sensibilidad sienta. Y tu corazón ame. **A eso no le llames poder. Llámale milagro.**



ORACIÓN:

Te invito a que cierres los ojos... adquieras una postura adecuada, cómoda... esa que te ayuda a encontrarte con Jesús en esta mañana... permanece con los ojos cerrados aunque te cueste...

Continua con los ojos cerrados... respira profundamente sin hacer ruido... percibe como te liberas de la tensión... te vas sintiendo serena/o, tranquila/o en paz... continua respirando profundamente... Jesús está aquí en medio de nosotras/os... siente un amor grande por Ti... Déjate amar por El... dile en tu interior:

*No soy ni la primera ni la última persona que pasa por momentos y épocas de prueba.
Jesús Amigo, que dedique tiempo para encontrarme contigo, que comparta con otros y otras.*

*Enséñame, a recordar, en la hora de afrontar las pruebas, el sentido profundo de lo que hago,
prepararme, crecer, preguntar, formarme... Bendice mi vida, Señor.*

*Necesito la lucidez y el impulso que invita a no venirse abajo y a poner la prueba en su lugar.
No me dejes pactar con el desaliento....*

*Haz que comprenda que la prueba me permite tocar la realidad,
me da pistas para poder corregir y detectar necesidades de cambio.
Tú, Señor, eres presencia cercana y cotidiana que me anima a
afrontar compromisos y crecer desde ellos. AMEN.*

TODO POR JESÚS

Fecha de la EO:	Responsable de la EO:
Destinatarios de la EO:	Fecha en que se vive con estudiantes:
CUARTO DE HORA DE ORACIÓN	
TEMA: “CUARESMA, ESCUELA DE LA VIDA ”	

AMBIENTACIÓN: *Se comienza con la oración de Cuaresma... luego se dice que vamos a utilizar nuevamente el método de LECTURA DIALOGADA... (Elegir las voces). Recordar que habrá momentos de silencio para meditar y hablar con el Amigo Jesús:*

DOCENTE: Estamos invitados a vivir la cuaresma como un tiempo de liberación. Estos días tenemos la oportunidad de experimentar un modo de entender la vida en total libertad. Pueden ser escuela para el resto de los tiempos. La limosna, la oración y el ayuno no son cargas pesadas sobre nuestras espaldas que ahora tocan y que podemos olvidar dentro de unas semanas. Son una auténtica revolución y alternativa para vivir con sentido. Dame, Señor, un corazón dispuesto a acoger tu invitación y a permanecer en ella.

VOZ 1: La limosna: la llamada a compartir lo mucho o lo poco que tengo. A reconocer que poseo lo que el otro, vecino o lejano, puede necesitar. Llenas. Así están mis manos. Llenas de lo imprescindible, pero también de lo innecesario.

VOZ 2: Me llamas, Señor, a que me desprenda de tanto que podría estar mejor en otras casas, en otras vidas. Y también a que entregue lo que me resulta esencial, porque compartido construirá Reino.

VOZ 3: Practicar la limosna libera los brazos para acoger, sin miedo a que todo se me caiga, deja espacio para abrazar, da la oportunidad de experimentar que soy importante, querido, amado, por quien soy y no por lo que tengo.

VOZ 4: Esta generosidad a la que me llamas es una asignatura troncal en la escuela de la cuaresma y de la vida. Sus frutos: la libertad, la justicia, la Pascua..

DOCENTE: ¿Cuál es la limosna a la que me llamas? ¿Qué de lo que tengo, qué de lo que soy, me invitas a entregar? **Hagamos silencio para meditar sobre lo que hemos escuchado...**

VOZ 1: La oración: un tiempo para tomar conciencia de que mi vida pasa ante tus ojos. Quiero saber qué ves en ella, cómo la sueñas, qué le sobra y qué le falta..

VOZ 2: Orar para conocerte más, para intuirte, para conectar con lo que deseas para mí y deseárselo yo también contigo. Oportunidad de sentir tu paso en mi día a día, en lo cotidiano, y de reconocer que a veces no pasas: no te dejas pasar..

VOZ 3: Y por eso, pedirte perdón. Tiempo también de agradecer lo bueno que trabajas en mi vida y en la de las personas que me rodean.

VOZ 4: La oración es un encuentro necesario, especial, insustituible, para prestarte toda mi atención. Y como en todo aprendizaje, persistir.

DOCENTE: La oración no es siempre fácil, no es 2 + 2, pero es una asignatura que merece la pena matricularse y dedicarle tiempo en esta cuaresma y en todos los cursos de la vida. ¿Cómo es mi oración? ¿Le dejo espacio suficiente? ¿A qué oración me invitas, Jesús, en medio de la vida? **Hagamos silencio para meditar sobre lo que hemos escuchado...**

VOZ 1: El ayuno: dejar de lado lo que daña, para afirmar lo que merece un espacio en la vida. Me llamas, Señor a ayunar de prejuicios, de incompreensión, de intolerancia, de egoísmo, de soberbia, de mentiras..

VOZ 2: Ayunar de excusas que me disuaden de mirar de frente la realidad, y optar por afrontarla con toda su dureza y su riqueza. Dejar de lado la vida superficial y elegir la vida plena, honda, comprometida.

VOZ 3: Ayunar de excusas que me disuaden de mirar de frente la realidad, y optar por afrontarla con toda su dureza y su riqueza. Dejar de lado la vida superficial y elegir la vida plena, honda, comprometida.

VOZ 4: Me pides que aparque el capricho y abrace la renuncia en la que asoma la vida nueva. Aprender a ayunar, no como sacrificio vacío, sino por amor.

DOCENTE: Y no conformarme con el 5, si puedo un 7 cuando tú me lo pides, ni con el 7 si puedo aún más... ¿De qué ayunar yo, Señor, en mi realidad de hoy? ¿A qué renunciar para dar vida? **Hagamos silencio para meditar sobre lo que hemos escuchado...**

Fecha de la EO:	Responsable de la EO:
Destinatarios de la EO:	Fecha en que se vive con estudiantes:
CUARTO DE HORA DE ORACIÓN	
TEMA: “CUARESMA, CULTIVANDO EL PRESENTE”	

AMBIENTACIÓN: *Se comienza con la oración de Cuaresma... En el tablero se encuentra las siguientes palabras: PASADO, PRESENTE, FUTURO... Y la pregunta: ¿EN QUE TIEMPO VIVES? (Si se quiere invitar a los participantes a colocar compartir...*

Con mucha frecuencia vivimos excesivamente en nuestras cabezas; vivimos tanto en los pensamientos y fantasías que emergen, que no nos hacemos conscientes de la actividad de nuestros sentidos. Y eso nos sitúa en el pasado o en el futuro. Una clave para progresar en la oración es cultivar el presente y permanecer en él, y el modo para situarse ahí es volver sobre los sentidos.

Por eso te voy a proponer algunos ejercicios que te ayuden a concienciar el presente... Dios no sólo habla en los pensamientos, también lo hace en los sentidos y nuestro cuerpo. Por aquí me gustaría proponerte este cuarto de hora de oración.

Ejercicio para estar PRESENTE, AQUÍ Y AHORA

Cierra tus ojos... respira lentamente... imagina que tu cuerpo se convierte en una gran antena para percibir sensaciones, olores, sonidos... Percibe la temperatura de este lugar, ¿cómo la registra tu cuerpo? Su ambiente ¿qué te inspira? ¿qué te sugiere?, ¿qué percibes de él?... No te dejes llevar por la primera impresión que te venga, por lo que ya conoces del sitio, por lo que te ha dicho otras veces y deja que te hable de nuevo hoy a ti. Date tiempo para descubrirla y que te venga la sensación de lo que hoy significa para ti este sitio. Y cuando creas tener identificada la sensación respírala, pásala por tu cuerpo y déjala que ella se nombre a sí misma. Que se te haga consciente... Una vez que se te hace presente guárdala, protégela de censuras y críticas externas. Es el regalo que tu cuerpo te hace hoy.

Seguimos con los ojos cerrados... El pasado y el futuro nos enseñan a aprender de las experiencias y a planificar de forma realista, pero se convierten en una trampa si nos alejan demasiado tiempo del presente, porque no nos permiten vivir el momento actual que tenemos entre las manos.

Por eso responde a estas preguntas: ¿Dónde estás? ¿Con quién? ¿Qué haces en este momento? (7 segundos de silencio) Esto te ayuda a avanzar en la conciencia del momento presente; para eso te invito a que te dediques a escuchar. Sé que lo has hecho antes, pero conviene desarrollar tu habilidad. Presta atención a todos los sonidos que te rodean, al mayor número posible (10 segundos de silencio)... a los que son intensos o más tenues (10 segundos de silencio)... a los que se oyen de lejos o de cerca (10 segundos de silencio)... a los que percibes en esta sala o están fuera (10 segundos de silencio)...

Escúchalos sin tratar de calificarlos, identificarlos o asociarlos a objetos, personas o situaciones que te son conocidas. ¿Cómo se te muestran cuando los desvinculas de las cosas o las personas? (7 segundos de silencio). Descubre la mayor gama de matices que ellos te muestren (10 segundos de silencio)... Ahora ten en cuenta no tanto los sonidos cuanto tu capacidad de oír... ¿qué sensación te viene cuando descubres que tienes esa facultad? (15 segundos de silencio). Ahora escucha la voz de Dios que te dice:

Mira la flor, mira los campos: Soy yo
Mira los niños y a los ancianos: Soy yo
Mira tú adentro, mira en tu cuerpo: Soy yo.
Mira el mundo: Soy yo.

SOY YO EL QUE VIVE EN TI,
EL QUE AMA EN TI Y PERMANECE
SOY YO, EL QUE TODO LO PUEDE
Y TRANSFORMA LA VIDA

Mira la tierra, mira las aguas, Soy yo.
Mira la luna y el universo. Soy yo.
Mira las calles y las aceras. Soy yo.

Busca el silencio,
Ten alerta el corazón,
Calla y contempla

Fecha de la EO:	Responsable de la EO:
Destinatarios de la EO:	Fecha en que se vive con estudiantes:
CUARTO DE HORA DE ORACIÓN	
TEMA: “CUARESMA, INTEGRO MIS LÍMITES”	

AMBIENTACIÓN: *Se comienza con la oración de Cuaresma... En cada mesa hay un signo de STOP... para colorear... y al mismo tiempo para trabajar y reflexionar...*

¿Dónde encontramos ese símbolo? ¿Qué significa? ¿Qué debemos hacer cuando lo encontramos? Saca tu cartuchera y vas a decorar, colorear e inventar un diseño para ese símbolo... mientras tanto tu espíritu y tu mente van a estar atentos a esta reflexión:

DEBEMOS RECONOCER LOS LÍMITES: Cuesta descubrir que en realidad hay ciertos toques, ciertas barreras que matizan y perfilan los sueños e ilusiones. Cuaresma me ayuda a despertar de la ilusión que me lleva a pensar que lo puedo todo... Necesito la sabiduría que me permita reconocer que existen límites, que yo tengo ciertas carencias y limitaciones en forma de manías, intransigencias, prejuicios... Necesitare también inteligencia para distinguir cuales he de respetar, cuales he de asumir y aceptar, y esos a lo que hay plantarles cara.

DEBO RESPETAR LOS LÍMITES: No siempre tener límites es negativo. A veces es necesario limitarse un poco, respetar ciertas fronteras. La frontera del respeto a los otros, pero también a uno mismo. A veces uno ha de ponerse ciertos límites para no hacerse daño, para no dañar a otros, para no dañar la naturaleza... esos límites que me protegen. Otras veces los límites son esos compromisos que se han de respetar.

ACEPTAR LOS LÍMITES: Sí, la realidad es limitada y limitadora. Los límites me afectan o me afectarán: afecta descubrir ciertas carencias personales en mí y en los demás. Afecta descubrir ciertas dosis de incoherencia en mi vida. Afecta saber que no lo tengo todo claro, que dudo. Afecta saber que algunas veces me equivoco, meto la pata y puedo hacer daño... Pero también me afectarán las futuras renunciaciones, que no todo se puede. Me encontrare con el límite de la enfermedad, o del fracaso, la soledad o la tristeza...

Ojala pueda ir aceptándome cómo soy, ojala no me crea demasiado eso de que tengo que valer para todo, y mucho más importante ojala acepte que los demás también tienen sus carencias, y les quiera desde ahí. Desde la limitación puedo encontrarme con los otros. Necesito la sabiduría de aceptar la realidad, acogerla, y cuidarla, para ir transformándola de tu mano.

SUPERAR LOS LÍMITES: Es un esfuerzo inútil querer cambiar lo que no se puede cambiar, pero triste la vida de no aspirar ser lo mejor posible. Tu evangelio me habla de lucha y esfuerzo por alcanzar metas; de no conformarme con la mediocridad. Sí, ya sé que lo que he de aceptar, pero es más lo que en la vida se me presenta como reto y ocasión crecer y superarme. Y desde la confianza en ti supero los límites en forma de miedos, supero los prejuicios, me hago menos vago y más disponible...

En qué te sientes limitado? ¿Dónde descubres tu flaqueza y tu pequeñez? ¿En qué medida sientes que tu vida es plena? Pídele a Dios que te ayude a vivir con plenitud desde la limitación (**Momento de silencio para orar... reflexionar... integrar...**)

LA PALABRA DE DIOS ME HABLA DE LOS LÍMITES:

Rogué al Señor que apartara de mí mis limitaciones. Y me contestó: “Te basta mi gracia; la fuerza se realiza en la debilidad”. Así que muy a gusto presumiré de mis debilidades, para que sea loe en mí el poder de Cristo. Por eso estoy contento con las debilidades, insolencias, necesidades, persecuciones y angustias por Cristo. Pues cuando soy débil, entonces soy fuerte. (2 Co 12, 9 – 10)

COMPARTIR...

TODOS POR JESÚS

