



CUA RES MA

2 0 2 3



SUYAPAMEDIOS
cambiamos tu vida



CUA RIES MA

2 0 2 3

Convertirse a
Cristo, hacerse
cristiano quiere decir
recibir un corazón
de carne, un corazón
sensible a la pasión
y al sufrimiento de
los demás.

Benedicto XVI.
Viernes Santo
2007

CONVERSIÓN

Convertirse a Cristo, hacerse cristiano quiere decir recibir un corazón de carne, un corazón sensible a la pasión y al sufrimiento de los demás. -Benedicto XVI. Viernes Santo 2007

La conversión es cambio de vida fruto de un encuentro con Jesucristo que nos lleva a ver la vida centrada en Él y ordenada en la moral. La conversión es una gracia de Dios otorgada por los méritos de la redención de Cristo que murió en la cruz para reconciliarnos con el Padre. La conversión es esencial para ser discípulos de Cristo y salvarnos.

Ya que todos somos pecadores, todos necesitamos continua conversión.

HISTORIA

Un sabio dice acerca de sí mismo: De joven yo era un revolucionario y mi oración consistía en decir a Dios: "Señor, dame fuerzas para cambiar el mundo".

A medida que fui haciéndome adulto y caí en la cuenta de que me había pasado media vida sin haber logrado cambiar a una sola alma, transformé mi oración y comencé a decir: "Señor, dame la gracia de transformar a cuantos entran en contacto conmigo. Aunque sólo sea a mi familia y a mis amigos. Con eso me doy por satisfecho".

Ahora, que soy un viejo y tengo los días contados, he empezado a comprender lo estúpido que yo he sido. Mi única oración es la siguiente: "Señor, dame la gracia de cambiarme a mí mismo". Si yo hubiera orado de este modo desde el principio, no habría malgastado mi vida.

Todo el mundo piensa en cambiar a la humanidad. Casi nadie piensa en cambiarse a sí mismo.

REFLEXIÓN

La conversión se define como un cambio de mentalidad, un volver a Dios con todo el corazón como nos recordaba en profeta Joel en la liturgia del miércoles de ceniza, pero conscientes que no se debe reducir a la apariencia pues eso sería pura hipocresía que tan duramente rechaza Jesús en el Evangelio.

La conversión implica un dinamismo una lucha interior y exterior es lo que leemos en el Evangelio de las tentaciones, Jesús esta pronto a responder a cada tentación de manera radical rechazando el mal y no entablando conversación con él, pues como nos recuerda su santidad el Papa Francisco, con el mal nunca se debe entablar conversación pues siempre termina engañándonos.

También la conversión se puede definir como una gracia que reciben de lo alto aquellas almas que le quieren responder en plenitud al plan salvífico trazado por Dios, es Él quien toma la

iniciativa y busca al hombre de manera especial pues no quiere que nadie se pierda, sino que todos se salven.

Sigamos el ejemplo de la Santísima virgen María para responder con prontitud, "he aquí la esclava del Señor hágase en mi según tu Palabra".

EJERCICIO

1. Al iniciar esta semana haz está pequeña pero eficaz oración: **"Señor ilumina mi mente y mi corazón para que pueda encontrar la verdad"**.

2. Después de realiza la oración has una lista de tus luces y sombras (virtudes y aspectos a mejorar en tu vida)

3. Una vez que tengas clara la lista elije una sobra a trabajar durante esta semana.



4 Segundo Domingo de Cuaresma

FE

“Tener fe no quiere decir que no tengamos dificultades en la vida, sino que somos capaces de afrontarlas sabiendo que no estamos solos.” Papa Francisco

Tener fe es aceptar la palabra de otro, entendiéndola y confiando que es honesto y por lo tanto que su palabra es veraz. El motivo básico de toda fe es la autoridad (el derecho de ser creído) de aquel a quien se cree. Este reconocimiento de autoridad ocurre cuando se acepta que él o ella tiene conocimiento sobre lo que dice y posee integridad de manera que no engaña. Se trata de fe divina cuando es Dios a quien se cree. Se trata de fe humana cuando se cree a un ser humano.

La fe divina es una virtud teologal y procede de un don de Dios que nos capacita para reconocer que es Dios quien habla y enseña en las Sagradas Escrituras y en la Iglesia. Quien tiene fe sabe que por encima de toda duda y preocupaciones de este mundo las enseñanzas de la fe son las enseñanzas de Dios y por lo tanto son ciertas y buenas.

HISTORIA

Una señora muy pobre telefonó a un programa cristiano de radio pidiendo ayuda.

Un brujo que oía el programa consiguió su dirección, llamó a sus secretarios y ordenó que compraran alimentos y los llevaran hacia la mujer, con la siguiente instrucción: “...Cuando ella pregunte quién mandó estos alimentos, respondan: ¡FUE EL DIABLO!” Cuando llegaron a la casa, la mujer los recibió con alegría y fue inmediatamente guardando los alimentos que le llevaron los secretarios del brujo.

Al ver que ella no preguntaba nada, ellos le dijeron: “...Señora, ¡No quiere saber quién le envió estas cosas?”

La mujer, en la simplicidad de la fe, respondió: “No, mi hijo, no es preciso. Cuando Dios manda, ¡Hasta el diablo obedece!”

REFLEXIÓN

El libro del Génesis en el capítulo doce presenta la historia de Abraham el Padre de la fe, se le conoce de esta manera porque vive de la doble promesa que Dios le hace, en darle una descendencia numerosa, muchos hijos, y una Tierra. Pero no será sino después de setenta años que Abraham verá realizada la obra de Dios.

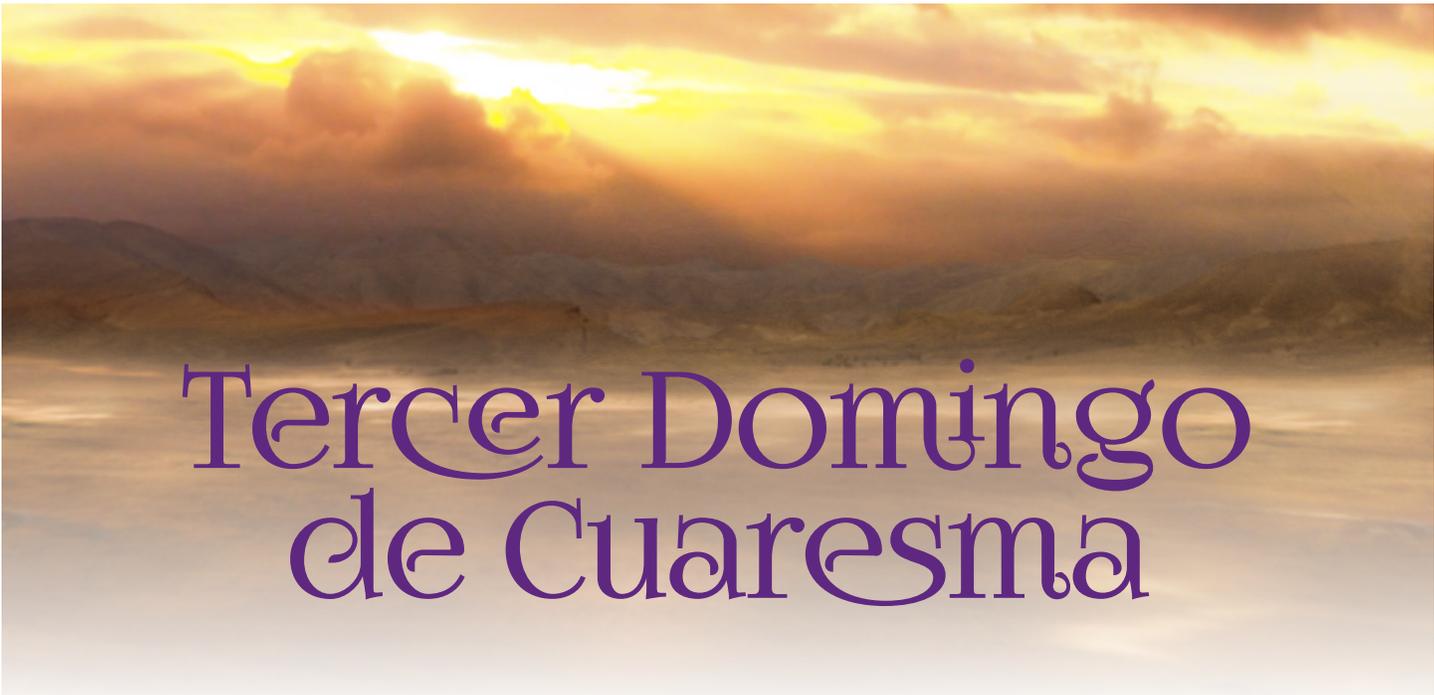
Para nuestra fe la figura de Abraham es muy importante el Nuevo testamento habla de nuestro Padre en la fe, nos remite a la promesa que Dios nos ha hecho en su hijo Jesucristo, que nos ha dicho “Yo estaré con ustedes todos los días hasta el final de los tiempos” Mt 28,20.

En este Tiempo de Cuaresma marcado por la pandemia, puede que nuestra fe se vea debilitada, es comprensible, no es pecado dudar. Pero la invitación es a hacer experiencia de fe como la hizo Abraham, en su idioma original experiencia significa partir, ponerse en camino (de ex- pareo). De pareo provienen también «puerta» y «puerto». Toda experiencia es una puerta que se abre, un acceso que posibilita un nuevo tramo del camino, por esto cuando ponemos nuestra fe en Jesús siempre hay salidas.

EJERCICIO

1. Al iniciar esta semana haz está pequeña pero eficaz oración: “Creo Señor, pero aumenta mi fe”.
2. Después de realiza la oración escribe un recuerdo que tengas donde Dios escucho tus oraciones y te concedió lo que le pedias.
3. Una vez que tengas listo tu recuerdo compártelo alguien de tu familia, trabajo o comunidad.





Tercer Domingo de Cuaresma

OBEDIENCIA

Aquellos que, por un generoso esfuerzo, se resuelven a obedecer, ganan grandes méritos, pues la obediencia entraña un sacrificio parecido al martirio.” -San Ignacio de Loyola

Escuchar atentamente, aceptar la voluntad de la persona que manda y hacer lo que se pide es obediencia. Ser obediente a Dios implica escucharle en nuestra oración, prestar atención a su voz y discernir que es su voluntad y no la nuestra la que cumpliremos.

Al ser obedientes damos muestra de nuestro amor, morimos a nuestro orgullo y egoísmo. Somos fieles seguidores de Dios al cumplir sus mandatos.

HISTORIA

“El herrero del pueblo contrató a un aprendiz dispuesto a trabajar duro por poco dinero. El muchacho era joven, alto y muy fuerte, aunque un poco despistado. Era obediente y hacía las tareas que le encomendaban, pero se equivocaba a menudo y tenía que repetir las porque prestaba muy poca atención a las instrucciones que el herrero le daba.

Al herrero esto le molestaba un poco, pero pensaba: ‘Lo que yo quiero no es que me escuche cuando le doy una explicación, sino que acabe haciendo el trabajo y que me cueste muy poco dinero’.

Un día, el herrero dijo al muchacho: ‘Cuando yo saque la pieza del fuego, la pondré sobre el yunque; y cuando te haga una señal con la cabeza, golpéala con todas tus fuerzas con el martillo’.

El muchacho se limitó a hacer exactamente lo que había entendido, lo que creía que el herrero le había dicho. Y ese día el pueblo se quedó sin herrero, fallecido por accidente a causa de un espectacular martillazo en la cabeza...”.

Es lo que tiene oír sin escuchar.

REFLEXIÓN

En este caminar hacia Pascua, la cuaresma es el sendero en el que encontramos distintos ejes transversales de reflexión que nos proporcionan las herramientas necesarias, para vivir de manera significativa nuestro encuentro con Cristo.

Por tal razón, nos detenemos a reflexionar sobre la obediencia, sí, ese consejo evangélico, que es, ante todo, una decisión personal y libre, sin olvidar que; nadie nos puede obligar a hacer algo que no queremos, agradar a Dios con este gesto, es disponer nuestro corazón, nuestros pensamientos, nuestra alma, nuestra propia vida a la comprensión y ejecución del Misterio de Cristo, es decir, experimentar lo que el mismo Señor experimentó; tentaciones, críticas, rechazo, dolor; pero también confianza, amor, fe y abandono total en su Padre Dios, todo esto actualizado a nuestro tiempo, a nuestro diario vivir, a nuestras exigencias familiares, sociales y laborales.

Obediencia es, escuchar y atender la voz de Dios que, en su Palabra, sigue ofreciendo los modelos perfectos de cómo se debe vivir; nos invita pues, a estar dispuesto, a salir de nuestro esquema de vida, para dar ese paso a la transformación y en consecuencia a la conversión.

La obediencia en la cuaresma nos conduce a caminar de la mano de Jesús, el paradigma más claro de quien atiende la invitación de Dios. Que en este tiempo especial que nos propone la Iglesia, seamos testigos con hechos concretos que la obediencia al Plan de Dios es posible, siempre que estemos dispuestos en libertad a ejecutarlo.

EJERCICIO

1. Al iniciar esta semana haz está pequeña pero eficaz oración: “Señor Jesús dame un oído para poder escuchar al buen Jesús que camina a mi lado cada día”

2. Después de realizar la oración lee el evangelio del día y toma nota de lo que Dios te está pidiendo.



GRACIA

“La gracia de Dios nos ayuda a andar y nos sostiene. Nos es tan necesaria como las muletas a un lisiado.” (Santo Cura de Ars)

Gracia es el don o auxilio gratuito y sobrenatural de Dios por el que, respondiendo a su llamada, Él nos prepara para ser adoptados como hijos en su Hijo por el Bautismo, nos hace participar de su misma naturaleza y nos constituye en herederos de la vida eterna.

De manera sencilla, podemos decir que la gracia es la acción de Dios acercándonos a El para que seamos sus Hijos.

HISTORIA

El único sobreviviente de la inundación de un barco a causa de una terrible tormenta terminó en una isla completamente inhabitada. El hombre, desesperado, rezaba incansablemente a Dios pidiendo por su rescate; todos los días miraba hacia el horizonte en busca de alguna señal de algún barco, pero nada parecía asomarse.

Cansado, decidió construir una pequeña choza donde pudiese protegerse de las inclemencias del clima y poner en un solo lugar sus pocas pertenencias. Pero un día, mientras escarbaba en el duro suelo en busca de alimentos se dio con la sorpresa de que su pequeña y pobre choza era consumida por el fuego de las llamas. Lo peor había pasado, pues todo se había perdido. El hombre estaba devastado y entró en una profunda depresión.

-“¡Dios mío como pudiste hacerme esto!”, lloró amargamente. Al día siguiente, muy temprano por la mañana, el hombre despertó por el sonido de un barco que se aproximaba a la isla.

Venían a rescatarlo.

- “¿Cómo supieron que estaba aquí?”, preguntó a los hombres que lo rescataron

- “Vimos tus señales de humo”, contestaron ellos.

Es muy fácil perder la esperanza y desalentarnos cuando las cosas no salen bien. Sin embargo, jamás debemos perder la fe en Dios porque Él está siempre pendiente de todo lo que nos sucede, aun cuando nuestras dificultades nos sumerjan en un profundo dolor y sufrimiento, Él estará ahí para confortarnos con su gracia y amor.

REFLEXIÓN

En muchas ocasiones hemos escuchado en homilías, libros y en la biblia misma acerca de la Gracia.. Sin embargo entender que significa dentro de la dinámica de vida cristiana no deja de ser objeto de estudio teológico y de reflexión espiritual. El apóstol Pablo es uno de los que más nos habla en algunas de sus cartas al respecto, como lo hace en la carta a los Efesios: “**estando nosotros muertos por los pecados, nos ha hecho vivir con Cristo por pura Gracia estáis salvados**” (Ef 2,4-10) esta gracia de la que habla San Pablo es quizá la mera experiencia de sentirse y saberse salvado y premiado con algo que sobrepasa nuestra capacidad humana misma de agradecer por ser de carácter gratuito y como dirán muchos santos; inmerecido. Si, la Gracia es un total regalo de salvación de Dios a los humanos esa misma gracia es la que experimentamos en la cuaresma previo al triduo pascual y/o en el gran acontecimiento de la Pascua de Jesús pero que no deja de hacerse visible en las acciones cotidianas y en las cosas sencillas que vivimos a diario. También es saber que se nos dio la salvación solo por el hecho del amor gratuito del creador que se hizo carne como dirá San Juan para sufrir con, pero más que eso, por nosotros para salvarnos. Esta cuaresma que ya estamos viviendo es la oportunidad más grande que tenemos los cristianos para experimentar con la vida misma esa gracia con el hecho de vivir los sacramentos, la oración, el ayuno y los medios que la iglesia nos pone a disposición para vivir tan grande misterio de Fe peros sobre todo dándonos con los más necesitados con la caridad que tengamos con el vecino que necesita o perdonando al que nos ha hecho daño. Al final fruto de la Gracia será siempre el agradecimiento por tan inmerecido regalo de Dios a la humanidad entera.

EJERCICIO

1. Al iniciar cada día de esta semana haz está pequeña pero eficaz oración: “**Lo imposible para los hombres es posible para Dios**”

2. Después de realizar la oración contempla un crucifijo y dale gracias a Dios por haberte salvado.

HUMILDAD

“En la medida en que los dones crecen en ti, haz que crezca también tu humildad de tal manera que puedas considerarlo todo como si fuera un préstamo. El crecimiento de los dones siempre debe ir de la mano del humilde reconocimiento del bienhechor excepcional que los proporciona, para que de tu corazón brote como un estallido una constante acción de gracias”. San Pío de Pietrelcina.

La virtud moral por la que el hombre reconoce que de sí mismo solo tiene la nada y el pecado. Todo es un don de Dios de quien todos dependemos y a quien se debe toda la gloria. El hombre humilde no aspira a la grandeza personal que el mundo admira porque ha descubierto que ser hijo de Dios es un valor muy superior. Va tras otros tesoros. No está en competencia. Se ve a sí mismo y al prójimo ante Dios. Es así libre para estimar y dedicarse al amor y al servicio sin desviarse en juicios que no le pertenecen.

HISTORIA

Un día un turista fue a visitar a un maestro espiritual y quedó estupefacto al ver que su casa sólo tenía una estancia llena de libros con una mesita y un banco, que eran sus únicos muebles. Y le preguntó:

- Maestro, ¿dónde tienes tus muebles?
- Y los tuyos, ¿dónde están?, replicó el maestro.
- ¿Los míos? Yo sólo estoy de paso.
- Yo también, respondió el maestro.

Por eso, no hay que pensar tanto en tener y tener cosas materiales. No hay que alardear de lo que somos o tenemos. Hay que vivir para la eternidad y ser humildes.

REFLEXIÓN

Durante este tiempo de cuaresma la Iglesia nos invita a la ora-

ción, la limosna y el ayuno. Estamos llamados por Jesús a estar más cerca de él, a volver nuestro corazón a Él. En el evangelio Jesús resalta la pequeñez para entrar en el reino de los cielos. La virtud que nos ayuda a reconocernos frágiles y dependientes es sin duda una de las más queridas y buscadas entre los santos, la humildad. Según los padres de la Iglesia, el fundamento de la perfección cristiana es la humildad. Para edificar edificios sólidos se necesitan que los cimientos sean profundos y fuertes. Sin duda alguna para crecer en nuestra vida espiritual hasta la estatura de Cristo como nos dice San Pablo, es necesario colocar un fundamento, la humildad, es decir el cimiento de la santidad. Pero, ¿cómo caminamos en humildad?, ¿cómo fortalecemos esta virtud? El Papa Leon XIII en un escrito llamado “La práctica de la humildad” explica que el primer paso es abrir los ojos del alma, considerar que nada es nuestro y que por el contrario todo es de Dios y a Él le pertenece. Pero entonces, ¿Qué es nuestro? Nuestra miseria, fragilidad, debilidad y por supuesto los dones que Dios mismo ha colocado. A Él pertenece la Gloria y nuestra vida entera.

Al caminar en humildad cosecharemos frutos de obediencia, mansedumbre, docilidad al Espíritu Santo. No hay duda que esta virtud nos acerca más a Dios, pero también nos permite acercarnos a los demás como servidores suyos. No somos más que barro en las manos del alfarero. Que esta cuaresma sea un tiempo de abandonarnos en los brazos amorosos de Dios que quiere hacer maravillas en nosotros y a través de nosotros.

EJERCICIO

1. Al iniciar cada día de esta semana haz está pequeña pero eficaz oración a San José patrono de la Iglesia: “**Explicanos San José cómo se es grande sin exhibirse, cómo se lucha sin aplausos, cómo se avanza sin publicidad, cómo se persevera y se muere sin que nos hagan estatuas u homenajes.**”

2. Después de realizar la oración procura olvidarte de ti por unos minutos y dedícate a felicitar y agradecer a las personas que te rodean por el trabajo que realizan.





SUYAPAMEDIOS
cambiamos tu vida

**CHIA
RIES
MA**
2 0 2 3