

Ven Espíritu Santo, llena Los corazones de tu fieles y enciende en ellos

## Como tú, Sofía, dejarnos llevar por el Espíritu (17 de mayo)

“Rompe tus ataduras para que el Espíritu pueda actuar como dueño de un corazón libre”

*Sta Magdalena Sofía Barat*

¡Ven, Espíritu de Jesús, ven que te necesitamos!

Recrea el Evangelio en nuestras vidas,  
Impúlsanos para transformarnos y transformar el mundo empezando por las pequeñas cosas.

Abre nuestros oídos, nuestra mente y nuestro corazón para escuchar hoy tu voz , para creerla, para convertirla en gestos de amor, de solidaridad, de generosidad...

Tú que haces nuevas todas las cosas ayúdanos a romper nuestras ataduras para aprender a vivir sencillamente, para poder compartir con otros, para vivir humildemente , para ser hermanas y hermanos de todos, atravesando fronteras...

¡Ven, Espíritu de Jesús, que te necesitamos!

el fuego de tu amor.

Deseo ardiente de ser fermento de comunión



# Como tú: ser abrazo que cura.

¿Cómo desarrollar mejor mi persona?  
Existe en ti una fuente escondida.

“Puedes tener defectos, estar ansioso y vivir enojado a veces, pero no olvides que tu vida es la empresa más grande del mundo. tú puedes evitar que se vaya cuesta abajo. Muchos te aprecian, admiran y **a**man. Si repensabas que ser **f**eliz es no tener un cielo sin tormenta, un camino sin accidentes, trabajar sin cansancio, relaciones sin desengaños, estabas equivocado.

Ser feliz no es sólo disfrutar de la sonrisa, sino también reflexionar sobre la tristeza.  
No sólo es celebrar los éxitos, sino aprender lecciones de los fracasos.

La vida vale la pena vivirla, a pesar de todos los desafíos, malentendidos, periodos de crisis. **S**er feliz no es un destino del destino, sino un logro para quien logra viajar dentro de sí mismo. Ser feliz es dejar de sentirse víctima de los problemas y convertirse en el autor de la propia historia, atraviesas desiertos fuera de ti, pero logras encontrar un **O**asis en el fondo de vuestra alma.

Ser feliz es no tener miedo de tus propios sentimientos. Es saber hablar de ti. Es tener el coraje de escuchar un no. Es sentirse seguro al recibir una crítica, aunque sea injusta. Es besar a los niños, mimar a los padres, vivir momentos poéticos con los amigos, incluso cuando nos lastiman.

Ser feliz es dejar vivir a la criatura que vive en cada uno de nosotros, libre, feliz y sencilla. Es tener la madurez para poder decir “Me equivoqué”. Es tener el valor de decir “Perdón”. Significa tener la sensibilidad para decir “Te necesito”. Significa tener la capacidad de decir “Te amo”.

Y cuando te equivoques, empieza de nuevo desde el principio. Descubrirá que “ser feliz no es tener una vida perfecta”.

Pero el uso de las lágrimas es para regar la tolerancia. Utiliza las pérdidas para entrenar la paciencia. “Usa los errores para esculpir la serenidad”. Usa el dolor para pulir el placer. Usa los obstáculos para abrir ventanas de **i**nteligencia.  
Nunca te rindas...Nunca, nunca renuncies a la felicidad, porque la vida es un espectáculo increíble.

¡¡Papa Francisco!!

# Como tú, Sofía, mujer de preguntas... (19 de mayo)

“No desearía que fueras por la vida caminando sobre una línea recta, sin levantar nunca la mirada hacia el misterio que está sobre ti, sobre todos nosotros. Querría que encontraras siempre sobre ti rendijas abiertas por las que pudieras asomarte al misterio. Te desearía que, por encima de todo, siguieras siempre haciéndote preguntas, que no pensaras nunca que todo es sencillo, que todo está explicado y que todo es explicable...”

Te quiere  
Sofía



**Te invito a mirar  
el mundo...  
¿Qué te  
preguntas?**



**Señor, a veces necesitamos respuestas, luces...  
pero no podemos forzar ni el momento ni el lugar para  
encontrarlas.  
Sin embargo, sí podemos hacerte preguntas.  
Reconocer que tenemos sed...  
Preguntarte por lo que nos inquieta, l  
o que nos emociona, lo que nos duele  
o lo que deseamos .  
Que no dejemos de buscar y de buscarte.**



<https://youtu.be/Ko3oVbwbcGU>

Jesús, ¿Quién eres tú?  
Brotos de olivo

# Como tú, Sofía, “ Tirar del hilito de oro, encontrar tesoros”

(20 de mayo)

“Una de mis convicciones más profundas es que no existe una sola persona que no sea portadora de un tesoro en su alma: un momento de lucidez, un deseo de vida, un sueño de ser mejor, una llamada al agradecimiento...

“Las personas, como las plantas, crecemos en la tierra de la aceptación, no en la atmósfera del rechazo”.

“A mí me parece que los que educan necesitan, sobre todo, aprender a “mirar con el corazón” para descubrir las cualidades y los valores de cada persona, más allá de sus defectos o apariencias”

“Cuéntame cuáles son tus experiencias de sentirte querida y aceptada y si recuerdas algún momento en que alguien “tiró de tu hilito de oro...”¡A mi me encantaría hacerlo contigo!

**PIDAMOS A SOFIA QUE SEAMOS BUSCADORES DE TESOROS DE TODOS LOS QUE TENEMOS CERCA, QUE NOS AYUDE A TIRAR DE TANTOS HILITOS DE ORO**



<https://youtu.be/kfCO2-zoM8E>



# 21 DE MAYO

## COMO TÚ, MUJER DE MENTE ABIERTA

*Me encantaría contagiarte algo que yo tuve la suerte de vivir: el deseo de estar aprendiendo durante toda la vida.*

*Pienso que una persona es joven si mantiene viva en ella la alegría de descubrir, cuestionar e imaginar, y si se atreve a “desaprender” rutinas para aprender a ser, a crecer y a crear caminos nuevos. Querría ayudarte a desarrollar el pensamiento creador, a responder a situaciones y a relaciones nuevas. Estoy convencida de que esas situaciones inciertas cambiantes te obligaran a mantener fresca tu capacidad de respuesta a lo imprevisible y a no quedarte desconcertada ante ello.*

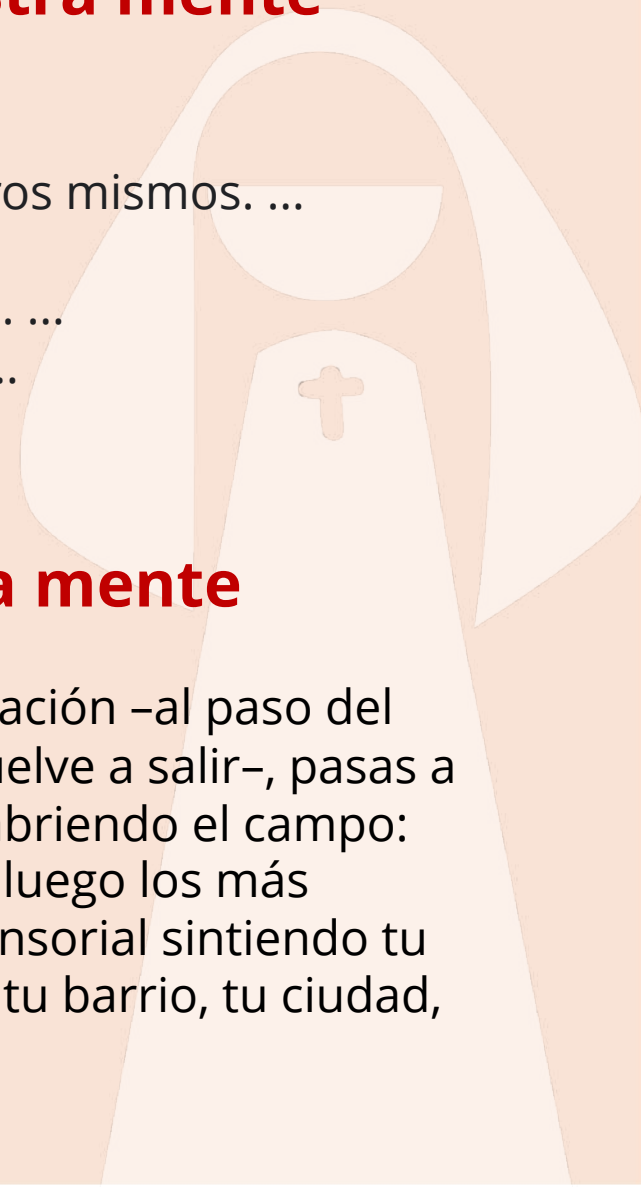
*Te quiere  
Sofía*

### 6 pasos para abrir nuestra mente

1. Practicar la escucha. ...
2. Cuestionar las cosas y a nosotros mismos. ...
3. Salir de la zona de confort. ...
4. No tener miedo a ser diferente. ...
5. No temer las equivocaciones. ...
6. Abrirnos a lo que nos rodea.

### Meditación para abrir la mente

Comienzas atendiendo a tu respiración –al paso del aire desde que entra hasta que vuelve a salir–, pasas a las sensaciones corporales y vas abriendo el campo: atención a los sonidos cercanos y luego los más lejanos; vas abriendo el campo sensorial sintiendo tu presencia en el lugar que ocupas, tu barrio, tu ciudad, tu país, el mundo y el universo.



# Pentecostés (23 de mayo)



Ven, Ruah Santa,  
aumenta nuestra energía  
con tu cálida presencia.

Ven, Madre de la humanidad desvalida.  
Ven, entrañable misericordia.  
Ven, luminoso regazo.

Tú transformas nuestro dolor en aprendizaje,  
Tú nos has acompañado desde los primeros pasos,  
Tú nos has alimentado en cada decaimiento

Nos sostienes mientras trabajamos,  
nos das sensatez si la pasión nos invade,  
nos abres a la esperanza cuando no hay salida.

Danos en este momento histórico  
a quienes buscamos en ti la luz,  
la mentalidad del Evangelio  
Danos una tarea de amor en la construcción del  
futuro  
Danos capacidad de armonía  
Danos el gozo de ser fecundos como lo fue María.

