

Lunes 14 de junio

Mateo 5,38-42.

Jesús, dijo a sus discípulos:

Ustedes han oído que se dijo: Ojo por ojo y diente por diente.

Pero yo les digo que no hagan frente al que les hace mal: al contrario, si alguien te da una bofetada en la mejilla derecha, preséntale también la otra.

Al que quiere hacerte un juicio para quitarte la túnica, déjale también el manto; y si te exige que lo acompañes un kilómetro, camina dos con él.

Da al que te pide, y no le vuelvas la espalda al que quiere pedirte algo prestado.

¿Qué supone para mí, no hacer frente al que me hace mal? ¿Qué supone para mí desprenderme de algo mío y no dar la espalda al prójimo?



<https://www.youtube.com/watch?v=-BVh3UkEp3w>



Si puedo

Si puedo hacer, hoy, alguna cosa,
si puedo realizar algún servicio,
si puedo decir algo bien dicho,
dime cómo hacerlo, Señor.

Si puedo arreglar un fallo humano,
si puedo dar fuerzas a mi prójimo,
si puedo alegrarlo con mi canto,
dime cómo hacerlo, Señor.

Si puedo ayudar a un desgraciado,
si puedo aliviar alguna carga,
si puedo irradiar más alegría,
dime cómo hacerlo, Señor

Greville Kleiser

Martes 15 de junio

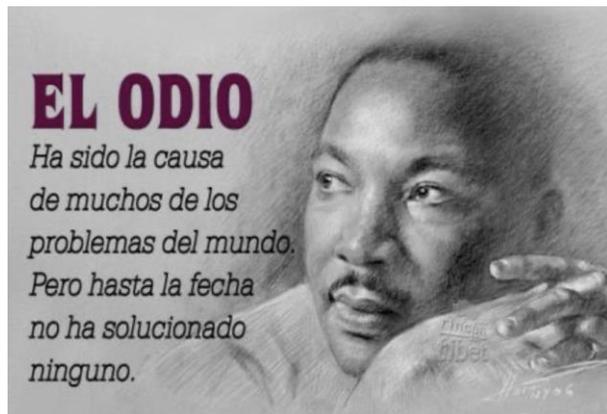
Mateo 5,43-48.

Jesús dijo a sus discípulos:

Ustedes han oído que se dijo: Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo.

Pero yo les digo: Amen a sus enemigos, rueguen por sus perseguidores;

así serán hijos del Padre que está en el cielo, porque él hace salir el sol sobre malos y buenos y hace caer la lluvia sobre justos e injustos.



***Cierra los ojos, respira profundamente, haz silencio en tu interior...
Deja resonar varias veces en un interior, estas frases de M.L. King.***

Miércoles 16 de junio

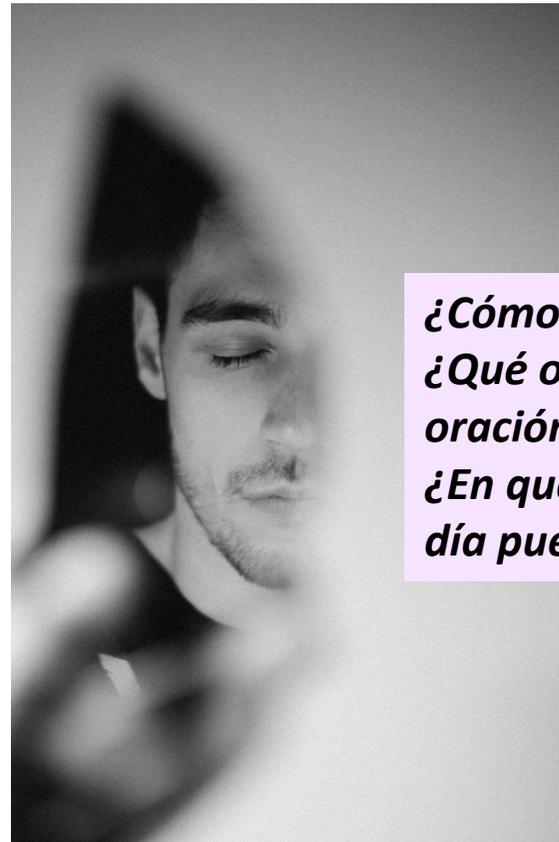
Mateo 6,1-6.16-18

Tú, en cambio, cuando ores, retírate a tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre que está en lo secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.

La oración no es principalmente una práctica, un rezo, una meditación...La oración es fundamentalmente una actitud. Por eso puedo orar cantando o tocando la guitarra; puedo orar con la respiración o con el cuerpo; puedo orar con palabras o sin ellas. Orar es todo lo que haga de forma consciente y libre en implorada presencia de Dios. Orar es hacer cualquier cosa... sabiéndome bajo la atenta mirada de Dios.

Puedo leer despacio un libro espiritual, aprender a hacer silencio interior, pintar o salir al campo y respirar en la montaña... Párate y di: «Esto es oración. A ti me dirijo. A ti te busco». Y entonces escucharás a Jesús diciendo: «Te doy gracias, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, y se las has revelado a la gente sencilla. Sí, Padre, así te ha parecido bien».

Charlie Gómez-Virseda, sj



***¿Cómo es mi oración?
¿Qué otras formas de
oración puedo practicar?
¿En qué momentos del
día puedo hacerlo?***

Jueves 17 de junio

Mateo 6,7-15

Jesús dijo a sus discípulos:

Cuando oren, no hablen mucho, como hacen los paganos...

Ustedes oren de esta manera: Padre nuestro, que estás en el cielo, santificado sea tu Nombre, que venga tu Reino, que se haga tu voluntad en la tierra como en el cielo.

Danos hoy nuestro pan de cada día.

Perdona nuestras ofensas, como nosotros perdonamos a los que nos han ofendido.

No nos dejes caer en la tentación, sino líbranos del mal.

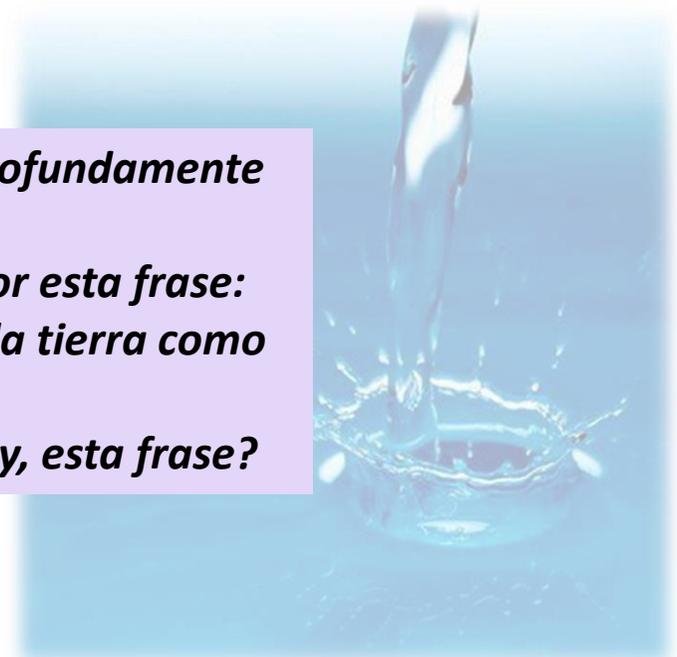


Cierra los ojos, respira profundamente y haz silencio interior...

Deja resonar en tu interior esta frase: "se haga tu voluntad en la tierra como en el cielo".

¿Qué significa para ti, hoy, esta frase?

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



Viernes 18 de junio

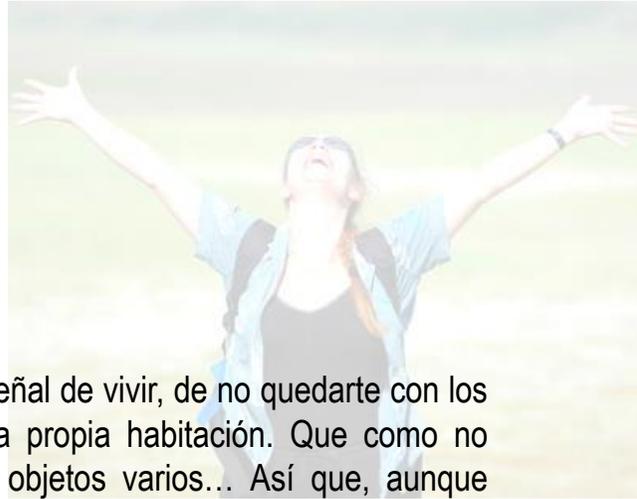
Mateo 6,19-23

Allí donde esté tu tesoro, estará también tu corazón.

Ligeros de equipaje

Cuántas cosas vamos acumulando en la vida... Está bien, ¿no? Es señal de vivir, de no quedarte con los brazos cruzados. Pero en parte ocurre como con el armario de la propia habitación. Que como no despejes de vez en cuando terminas sepultado por libros, ropas, objetos varios... Así que, aunque cueste, de vez en cuando toca hacer limpieza general y tirar por la ventana (metafóricamente) todo lo que sobra. Para quedarse con lo importante.

Fuera las comeduras de tarro que no conducen a ningún sitio. Los enfados y rencores duraderos. Fuera también, que se gasta demasiado tiempo rumiando, resentimientos y heridas. Fuera el miedo a los juicios de los presuntuosos o de los que se creen perfectos. Fuera también el orgullo si nos impide pedir ayuda, y la murmuración que solo hace daño. ¿Y qué decir del egocentrismo que a veces le hace a uno sentirse el centro del mundo? Que se vaya para no volver. Patada a la ingratitud, que demasiadas veces me impide darme cuenta de tanto como tengo. Para, más liviano, poder seguir caminando ligero de equipaje.



***¿Qué tendría que quitar de mi equipaje?
¿De qué tendría que descargarme?
¿Qué es lo que me estorba o me hace mal en la vida?***

Sábado 19 de junio

Mateo 6,24-34

Dijo Jesús a sus discípulos:

Nadie puede servir a dos señores, porque aborrecerá a uno y amará al otro, o bien, se interesará por el primero y menospreciará al segundo. No se puede servir a Dios y al Dinero...

...Busquen primero el Reino y su justicia, y todo lo demás se les dará por añadidura.

No se inquieten por el día de mañana; el mañana se inquietará por sí mismo. A cada día le basta su aflicción.

[El hombre extraño](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=QSQhhAGW8Z8>

¿En qué me parezco y en qué no al hombre extraño?

¿En qué me gustaría parecerme?

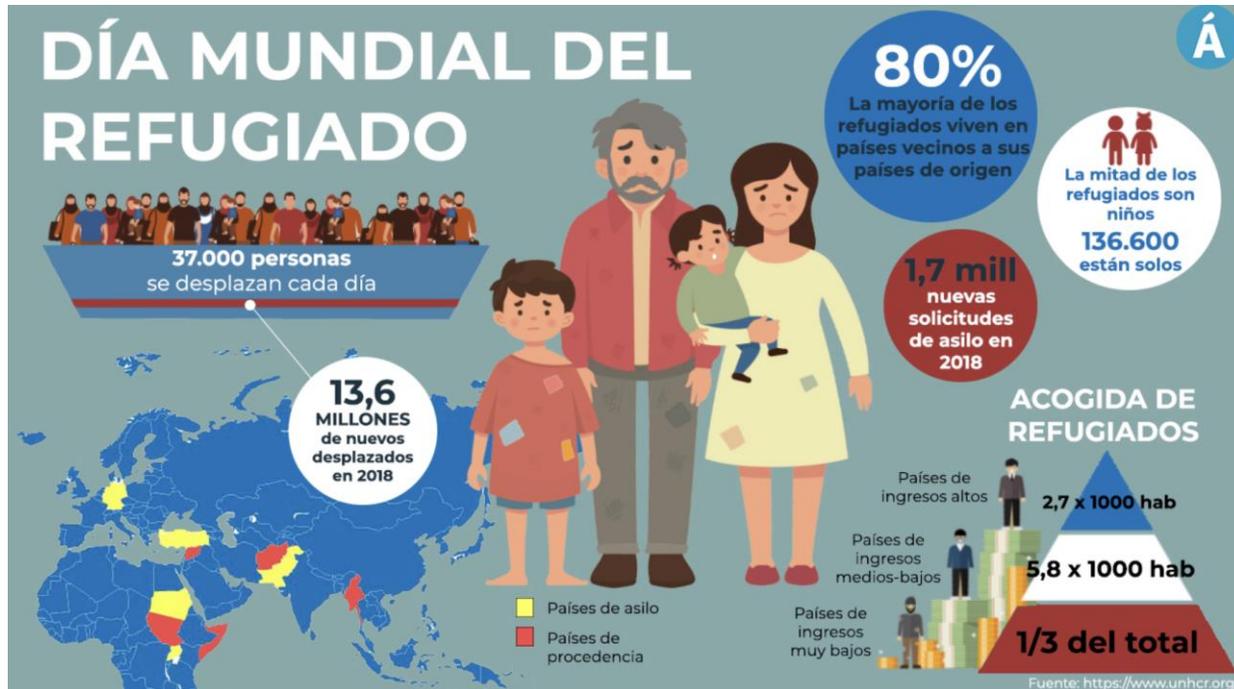
¿Qué oración nace en mi interior?



Domingo 20 de junio

Marcos 4,35-41

Al atardecer de ese mismo día, les dijo: "Crucemos a la otra orilla"...
...Entonces se desató un fuerte vendaval...
...les dijo: "¿Por qué tienen miedo? ¿Cómo no tienen fe?".



*En las horas de duda... dame luz
En las horas de cansancio... dame fuerza
En las horas de miedo... dame valor
En las horas de dolor... dame paz
En las horas de rendición... dame coraje
En las horas de desaliento... dame ilusión
En las horas de escepticismo... dame ideales.
En las horas secas... dame amor
En las horas difíciles... dame vida.*

¿A qué "otras orillas" debería cruzar en mi vida? ¿Qué me da miedo de ese "viaje"? ¿Qué siento que necesito? ¿Qué le quiero pedir al Señor?

<https://www.youtube.com/watch?v=uKHcN52GRwE>