

ORACIÓN DE BUENOS DÍAS

Tiempo de Adviento

Dios se hace
pequeño



COLEGIO SAN BUENAVENTURA
CAPUCHINOS DE MURCIA

Diciembre 2019

LUNES 2 DE DICIEMBRE



COMENZAMOS EL TIEMPO DE ADVIENTO

El adviento evidencia la pretensión de Dios de hacerse “Pequeño”, insignificante, humilde y sencillo en su nacimiento.

Desde el principio todas las señales de su venida reflejan esta idea: Su madre, María, humilde doncella de Nazaret.

El lugar, un humilde establo; los invitados, unos sencillos pastores...

San Francisco y santa Clara entendieron bien esta invitación del evangelio y quisieron ser

“menores”, servidores , pobres y sencillos.

Lectura del santo evangelio según san Mateo (8,5-11):

EN aquel tiempo, al entrar Jesús en Cafarnaún, un centurión se le acercó rogándole:

«Señor, tengo en casa un criado que está en cama parálítico y sufre mucho».

Le contestó: «Voy yo a curarlo».

Pero el centurión le replicó: «Señor, no soy digno de que entres bajo mi techo. Basta que lo digas de palabra, y mi criado quedará sano. Porque yo también vivo bajo disciplina y tengo soldados a mis órdenes; y le digo a uno: "Ve", y va; al otro: "Ven", y viene; a mi criado: "Haz esto", y lo hace». Al oírlo, Jesús quedó admirado y dijo a los que le seguían:

«En verdad os digo que en Israel no he encontrado en nadie tanta fe. Os digo que vendrán muchos de oriente y occidente y se sentarán con Abrahán, Isaac y Jacob en el reino de los cielos». **Palabra del Señor**

ORACIÓN

El que con fe se acerca a Dios, no vuelve con la canasta vacía. **Fe** es lo que da valor a las cosas que no podemos ver. **Fe** es acercarse a Dios y es llevar fruto aun en la debilidad.

Fe es la palabra de aliento para los que están en sufrimiento. **Fe** es el regalo de Navidad que tenemos para lograr la paz. **Fe** es lo que recibimos al oír la palabra de Dios. **Fe** es la que debe permanecer en nuestros corazones, junto con la esperanza y el amor. Es lo que nos hace caminar confiados en las manos de Dios. **Fe** es el escudo o defensa que tenemos los cristianos para rechazar

¡Alegrémonos! Teniendo tanto por hacer, y a Dios por medio, el creer, acoger y esperar en Jesús, es el regalo más codiciado y escondido de la Navidad. **AMÉN**

Gloria al Padre



MARTES 3 DE DICIEMBRE



El Adviento es la preparación para las solemnidades de Navidad y Epifanía. Y esta preparación interior, pide también una preparación externa para que vivamos mejor este tiempo litúrgico.

Uno de los signos es la **austeridad litúrgica**: el Adviento no es un tiempo penitencial como la Cuaresma, sino que es un tiempo de preparación y espera gozosa. Por eso tenemos el color morado de los ornamentos.

Otro signo es la **corona de Adviento**. Es una costumbre que ha venido de los países nórdicos de Europa, y ha enraizado mucho entre nosotros. Consiste en una corona de ramas verdes, situada en un lugar visible y digno, y en la que se colocan cuatro velas, por los cuatro domingos de Adviento. Cada domingo se enciende una progresivamente hasta llegar a las cuatro velas encendidas el domingo cuarto de Adviento, y se acompaña de una oración o un canto. Finalmente, otro de los signos del Adviento es la **preparación del belén** días antes de Navidad, para ambientarnos en casa ante la celebración de las fiestas de Navidad. Es sin duda un buen instrumento catequético para toda la familia, explicando cada personaje bíblico y explicando también el nacimiento de Jesús.

ORACIÓN

El que con fe se acerca a Dios, no vuelve con la canasta vacía
Fe es lo que da valor a las cosas que no podemos ver
Fe es acercarse a Dios y es llevar fruto aun en la debilidad
Fe es la palabra de aliento para los que están en sufrimiento
Fe es el regalo de Navidad que tenemos para lograr la paz
Fe es lo que recibimos al oír la palabra de Dios
Fe es la que debe permanecer en nuestros corazones, junto con la esperanza y el amor. Es lo que nos hace caminar confiados en las manos de Dios.

Fe es el escudo o defensa que tenemos los cristianos para rechazar
¡Alegrémonos! Teniendo tanto por hacer, y a Dios por medio, el creer, acoger y esperar en Jesús, es el regalo más codiciado y escondido de la Navidad. **AMÉN**

Gloria al Padre...



MIÉRCOLES 4 DE DICIEMBRE

Oración de Adviento

Adviento, tiempo de esperanza,
en el seno de María crece el fermento
de un mundo nuevo,
el hijo del Dios vivo que llega a compartir
con nosotros.

Nace Emanuel, Dios-con-nosotros,
hecho niño, pobre, pequeño y necesitado.

María nos enseña el camino
para hacer nacer a Jesús

en nuestro tiempo:

confianza, entrega, fidelidad, coraje,
y mucha fe en el Dios de la Vida.

Tiempo de espera,
de atención y cuidados,
de respeto y contemplación.

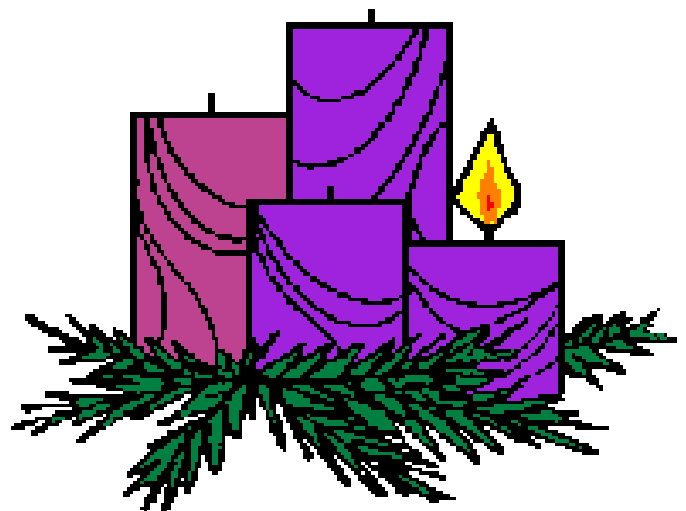
Señor, hay mucho dolor en nuestro tiempo,
hay sufrimiento e injusticia, ayúdanos a sembrar
semillas de esperanza.

Descúbrenos la alegría de la paciente espera,
activa y fecunda, comprometida por la vida
de los que nos rodean.

Enséñanos a hacer crecer
la esperanza de algo nuevo,
anímanos a entregar nuestras vidas
para la construcción del Reino.

Es tiempo de espera, Señor,
pero también es tiempo de donación
y compromiso efectivo.

Contagíenos la fe sencilla de María,
que dio su vida
para alumbrar el Reino
y hacer nacer la esperanza
en medio de su pueblo. AMÉN



Gloria al Padre...

JUEVES 5 DE DICIEMBRE

HOY CELEBRAMOS EL DÍA INTERNACIONAL DE LOS VOLUNTARIOS

Es una celebración de nuestro compromiso y de nuestra esperanza de un mundo mejor. Nuestro objetivo principal consiste en reconocer su labor y su dedicación, así como el de las organizaciones que los sostienen. También tiene el objetivo de informar a la gente sobre el impacto del voluntariado en la paz y el desarrollo sostenible y, a su vez, rendirles homenaje por su dedicación. El voluntariado fomenta la creatividad, encuentra su fuerza en todo aquello que nos apasiona y nos pone en contacto con los que más nos necesitan.

¡HAZTE VOLUNTARI@!



https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=LoPGYQPa0qI&feature=emb_logo

Abre tu puerta Señor:

Tú llegas a nuestro mundo en el adviento
y nos invitas a dar la vuelta
a nuestro corazón, a nuestra vida.

Tú ya nos dijiste
que eres Tú quien viene
cuando alguien llama
a nuestra puerta.

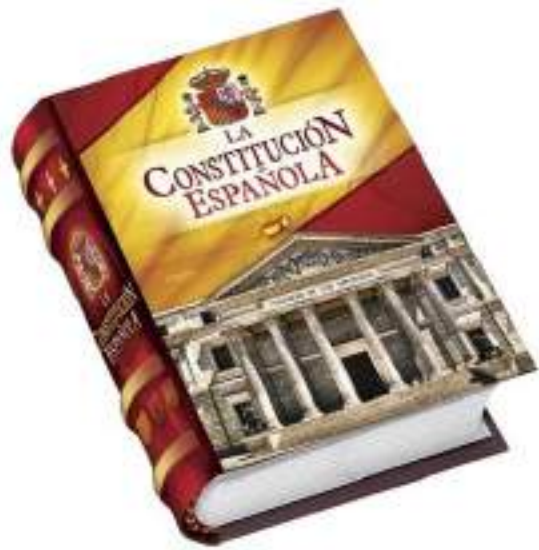
Tu palabra es ésta:
“He aquí que estoy a la puerta y llamo.

Si alguno oye mi voz
y abre la puerta,
Yo entrará y cenaré con él
y él conmigo”.

Señor:
que sepamos escuchar tu voz,
y saber dar la vuelta
para ver las cosas de manera diferente .
Que abramos la puerta
para acogerte a Ti,
y en Ti a todos los que te esperamos.**AMÉN**
Gloria al Padre....



6 de Diciembre
**CONSTITUCIÓN
N
ESPAÑOLA**



8 de Diciembre
**INMACULADA
CONCEPCIÓN**

LUNES 9 DE DICIEMBRE



Mañana 10 de diciembre se celebra la conmemoración **del día internacional de los Derechos Humanos**. Hoy, al comienzo de nuestro día lo recordamos.

La Asamblea General de las Naciones Unidas estableció el mandato del Alto Comisionado para la promoción y la protección de todos los derechos humanos en diciembre de 1993, actuando a raíz de una recomendación de los delegados presentes en la Conferencia Mundial de Derechos Humanos celebrada en Viena ese mismo año. La Declaración y Programa de Acción de Viena, aprobada por la

Conferencia Mundial, marcó el comienzo de un esfuerzo renovado de protección y promoción de los derechos humanos y se considera uno de los documentos de derechos humanos más significativos de las últimas décadas.

(Por si quieres visionarlo)

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

ORACION

Dios, Padre de todos, te damos gracias porque todos los hombres, mujeres y niños, nacemos libres e iguales en dignidad y derechos. Ayúdanos a vivir en tu presencia como hermanos y hermanas.

Señor Jesús, llegaste entre nosotros como uno más y no te aceptamos.

Es lo mismo que ocurre hoy:

en muchos países, a multitud de nuestros hermanos y hermanas, se les niegan sus derechos humanos.

Tú sigues siendo crucificado en ellos. Perdónanos y sálvanos.

Espíritu Santo, luz de nuestros corazones, ven y enséñanos la sabiduría que nace de nuestra dignidad de hijos e hijas de Dios.

Danos poder para crear un mundo donde quepamos todos. Señor, ya que nacemos libres, haz que permanezcamos libres hasta que retornemos a Ti.

GLORIA AL PADRE...



MARTES 10 DE DICIEMBRE

Hoy Celebramos la Fiesta de la Inmaculada Concepción de María

El dogma de la Inmaculada se convierte en una propuesta, en un camino fascinante que presenta ante nosotros el horizonte magnífico del amor de Dios que supera nuestra inteligencia y nuestras palabras. Es el gran regalo que Dios hace a toda la Humanidad y que tiene que ver con nuestro ser, con nuestra vida y con las aspiraciones más profundas y eternas que hay en nuestro corazón.

Dios nos supera y nos sorprende en la grandeza de su Madre. También ella se vio sorprendida por el anuncio del ángel en su casa de Nazaret. Pero su respuesta es luz y estímulo para la nuestra. Ella responde con un **Sí** incondicional a la voluntad del Altísimo, al deseo eterno de Dios de hacerse uno de nosotros para nuestra redención. Aquel **Sí** de la Inmaculada hace presente al Salvador del mundo. María acoge y dará a luz a Cristo para entregarlo al mundo, cumpliendo plenamente su vocación y misión.

Como María, cuanto más cerca estamos de Dios, tanto más cerca estamos de los hombres. Cuanto más nos ponemos en las manos de Dios, más se abre nuestro corazón y se dispone a vivir en favor de los demás y a dejar atrás todo aquello que nos cierra a nosotros mismos. A ella acudimos como Madre de la Esperanza para vivir con intensidad este Adviento, para poder acoger al Dios que nos nace y llevarlo a todos los hombres.

ORACION

Bajo tu protección nos acogemos,
santa Madre de Dios;
no deseches las oraciones
que te dirigimos
en nuestras necesidades,
antes bien
líbranos de todo peligro,
¡oh Virgen gloriosa y bendita!
Amén.

Dios te Salve ..



MIÉRCOLES 11 DE DICIEMBRE

“Y sucedió que, mientras ellos estaban allí, se le cumplieron los días del alumbramiento, y dio a luz a su hijo primogénito, lo envolvió en pañales y lo acostó en un pesebre, porque no tenían sitio en (la sala de arriba) del alojamiento.” (Lc 2, 6-7)

Palabra del Señor

ORACIÓN DE ADVIENTO

María, Virgen del Adviento,
enséñanos a preparar el camino a Jesús,
Enséñanos a preparar el camino a Jesús
haciendo sitio en la posada de nuestro corazón
a quienes no encuentran corazones donde habitar,
a quienes no encuentran personas en quien confiar,
a quienes necesitan un hermano con quien hablar,
a quienes son despreciados por no ser como los
demás,
a quienes buscan un poco de escucha y
comprensión.
Enséñanos a emprender el camino hacia los demás
sin esperar siquiera que nos lo pidan,
que el nombre de nuestro amor sea el servicio
y la cara de nuestro cariño sea la ayuda,
que aprendamos que amar es entregarnos,
sin reservas y sin contraprestaciones, a los demás.



Dios te salve María...



JUEVES 12 DE DICIEMBRE

*“En aquel tiempo, Jesús tomó la palabra y dijo:
«Venid a mi todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviare.
Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de
corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es
llevadero y mi carga ligera”. (Mateo 11,28-30)*

Palabra del Señor

ORACIÓN DE ADVIENTO

María, Virgen del Adviento,
enséñanos a preparar el camino a Jesús,
Enséñanos a preparar el camino a Jesús
haciendo sitio en la posada de nuestro corazón
a quienes no encuentran corazones donde habitar,
a quienes no encuentran personas en quien confiar,
a quienes necesitan un hermano con quien hablar,
a quienes son despreciados por no ser como los
demás,
a quienes buscan un poco de escucha y
comprensión.
Enseñanos a emprender el camino hacia los demás
sin esperar siquiera que nos lo pidan,
que el nombre de nuestro amor sea el servicio
y la cara de nuestro cariño sea la ayuda,
que aprendamos que amar es entregarnos,
sin reservas y sin contraprestaciones, a los demás.



Dios te salve María...



VIERNES 13 DE DICIEMBRE



“Preparad el camino al Señor, allanad las sendas” (Mt.3,3)

Los caminos fueron creados para facilitar un trayecto concreto, para no perdernos, para poder transitar de un lugar a otro sin barreras ni dificultades. De esa manera, los caminos son espacios sin los cuales sería muy difícil viajar.

El mensaje del Evangelio es claro y preciso **“Preparad el camino al que llega para darnos paz, para traer un mensaje de Amor a la humanidad”**.

Es necesario que construyamos esos caminos en nuestro interior. Si no dedicamos esfuerzo y tesón a ello nuestro corazón estará cargado de piedras y maleza que dificultará el paso de Jesús por nuestra vida. Allanemos la senda de nuestra vida, limpiemos de impurezas nuestro vivir diario para poder formar un sendero que facilite el paso del amor, gratuidad, entrega y compasión.

Si abrimos nuestro corazón a la verdad el paso de Dios estará latente en adviento y el resto del año. ¡Allanemos los caminos! ¡Jesús lo necesita para poder llegar a nuestro interior!

ORACIÓN DE ADVIENTO

Cuando nos llenamos de ideales, es Adviento.
Cuando creemos en la utopía, es Adviento.
Cuando tenemos hambre y sed de justicia, es Adviento.
Cuando trabajamos por la paz, es Adviento.
Cuando pedimos que venga a nosotros el Reino, es Adviento.
Cuando esperamos un cielo nuevo y una tierra nueva, es Adviento.
Cuando esperamos contra toda esperanza, es Adviento.
Cuando sufrimos con paciencia, es Adviento.
Cuando sembramos en tierra humana, es Adviento.
Cuando buscamos a Dios, es Adviento.
Cuando anhelamos la presencia del Esposo, es Adviento.
Cada vez que decimos "Ven", es Adviento. **AMEN.**

Gloria al Padre...



LUNES 16 DE DICIEMBRE

“El Señor está cerca...”

Hace 15 días iniciamos el tiempo de Adviento. La palabra adviento viene del latín "adventus" que significa "venida", "llegada". En el lenguaje cristiano se refiere a la venida de Jesucristo.



El tiempo de Adviento es un período privilegiado para los cristianos ya que nos invita a recordar el pasado, nos impulsa a vivir el presente y a preparar el futuro.

Esta es su triple finalidad:

- **Recordar el pasado:** Celebrar y contemplar el nacimiento de Jesús en Belén. El Señor ya vino y nació en Belén. Esta fue su venida en la carne, lleno de humildad y pobreza. Vino como uno de nosotros, hombre entre los hombres. Esta fue su primera venida.
- **Vivir el presente:** Se trata de vivir en nuestra vida diaria a Dios con nosotros, contigo y con toda la humanidad. Vivir siempre vigilantes, caminando por los caminos del Señor, en la justicia y en el amor.
- **Preparar el futuro:** Se trata de prepararnos para la segunda venida de Jesucristo en la "majestad de su gloria". Esperamos su venida gloriosa que nos traerá la salvación definitiva.

ORACIÓN

QUIERO ESTAR EN VELA, SEÑOR

Preparado para que, cuando Tú llames, yo te abra
Despierto para que, cuando Tú te acerques, te deje entrar

Alegre para que, cuando Tú te presentes, veas mi alegría

QUIERO ESTAR EN VELA, SEÑOR

Para que, la violencia, de lugar a la paz
Para que los enemigos se den la mano
Para que la oscuridad sea vencida por la luz
Para que el cielo se abra sobre la tierra

QUIERO ESTAR EN VELA, SEÑOR

Prepara mi vida personal: que sea la tierra donde crezcas
Trabaja mi corazón: que sea la cuna donde nazcas
Ilumina mis caminos: para que pueda ir por ellos y encontrarte.
Dame fuerza: para que pueda ofrecer al mundo lo que Tú me das.

¡MARANATHA! ¡VEN SEÑOR!

GLORIA AL PADRE...



MARTES 17 DE DICIEMBRE

DEL 17 DE DICIEMBRE AL 24 DE DICIEMBRE SON LAS FERIAS PRIVILEGIADAS DE ADVIENTO

Tienen la finalidad de prepararnos más intensa y directamente a la Navidad. La liturgia de estos días proclama los textos que van disponiendo más y mejor al cristiano para acoger al Hijo de Dios hecho hombre. En particular, el rezo de la oración de Vísperas es importante, las

antífonas mayores, llamadas también de la «O», que junto al Magnificat de cada día nos muestran los diversos títulos de Cristo, referentes a su naturaleza divina y humana o a su misión salvífica, y que terminan todas instándole a que venga a poner remedio a nuestra pobreza: ***Oh Sabiduría que brota de los labios del Altísimo, Pastor de la casa de Israel, Renuevo del tronco de Jesé, Llave de David y Cetro de la casa de Israel, Sol que naces de lo alto, Rey de las naciones, y Emmanuel, rey y legislador nuestro.***



Abre tu puerta Señor:

Tú llegas a nuestro mundo en el adviento
y nos invitas a dar la vuelta
a nuestro corazón, a nuestra vida.

Tú ya nos dijiste
que eres Tú quien viene
cuando alguien llama
a nuestra puerta.

Tu palabra es ésta:

“He aquí que estoy a la puerta y llamo.

Si alguno oye mi voz

y abre la puerta,

Yo entraré y cenaré con él

y él conmigo”.

Señor: que sepamos escuchar tu voz,

y saber dar la vuelta

para ver las cosas de manera diferente .

Que abramos la puerta

para acogerte a Ti,

y en Ti a todos los que te esperamos. **AMÉN**

Gloria al Padre....



MIÉRCOLES 18 DE DICIEMBRE

Lectura del santo evangelio según san Mateo (1,18-24):

LA generación de Jesucristo fue de esta manera:

María, su madre, estaba desposada con José y, antes de vivir juntos, resultó que ella esperaba un hijo por obra del Espíritu Santo.

José, su esposo, como era justo y no quería difamarla, decidió repudiarla en privado.



Pero, apenas había tomado esta resolución, se le apareció en sueños un ángel del Señor que le dijo: «José, hijo de David, no temas acoger a María, tu mujer, porque la criatura que hay en ella viene del Espíritu Santo. Dará a luz un hijo y tú le pondrás por nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo de los pecados». Todo esto sucedió para que se cumpliese lo que habla dicho el Señor por medio del profeta: «Mirad: la virgen concebirá y dará a luz un hijo y le pondrán por nombre Emmanuel, que significa “Dios-con-nosotros”».

Cuando José se despertó, hizo lo que le había mandado el ángel del Señor y acogió a su mujer. **Palabra del Señor**

ORACIÓN DE ADVIENTO

María, Virgen del Adviento,
enséñanos a preparar el camino a Jesús,
Enséñanos a preparar el camino a Jesús
haciendo sitio en la posada de nuestro corazón
a quienes no encuentran corazones donde habitar,
a quienes no encuentran personas en quien confiar,
a quienes necesitan un hermano con quien hablar,
a quienes son despreciados por no ser como los
demás, a quienes buscan un poco de escucha y
comprensión.

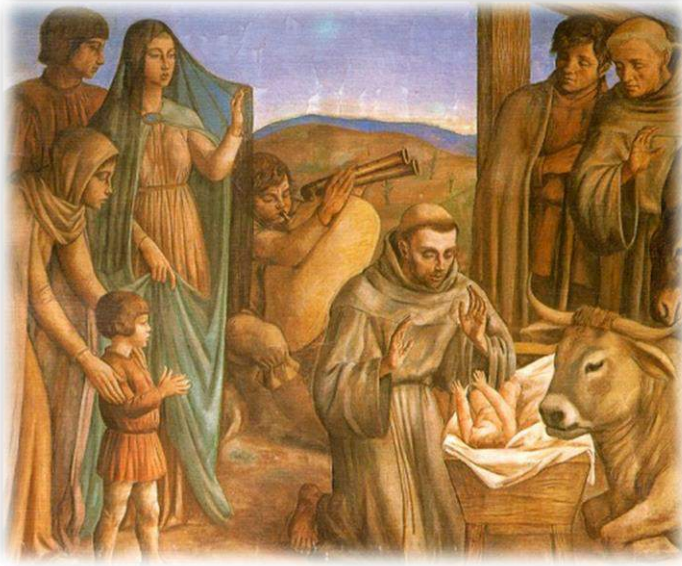
Enséñanos a emprender el camino hacia los demás
sin esperar siquiera que nos lo pidan,
que el nombre de nuestro amor sea el servicio
y la cara de nuestro cariño sea la ayuda,
que aprendamos que amar es entregarnos,
sin reservas y sin contraprestaciones, a los demás.

AMÉN



Dios te Salve María...

JUEVES 19 DE DICIEMBRE



“Cuentan que así sucedió en Greccio...”

Los relatos nos describen a Francisco queriendo contemplar en **Greccio** el nacimiento de Jesús, pequeño y pobre sobre un pesebre. En ese deseo hay mucha más densidad de la que podemos pensar, es mucho más que hacer un Belén viviente. Hay sobre todo ganas de sumergirse en un misterio que le sobrepasa, que no le cabe en la cabeza ni siquiera en el corazón. Contemplar es más que pensar, reflexionar, es dejarse invadir por algo /alguien más grande que tú, dejar que eso afecte a todos los rincones de tu ser, que toque tus fibras

más íntimas, que te sobrecoge. Supone un “descentramiento”, dejar de ser nosotros el centro, hacernos pequeños. Todo eso lo vemos en el relato de GRECCIO :

“Allí la simplicidad recibe honor, la pobreza es ensalzada, la humildad es valorada...” (1Ce 86)

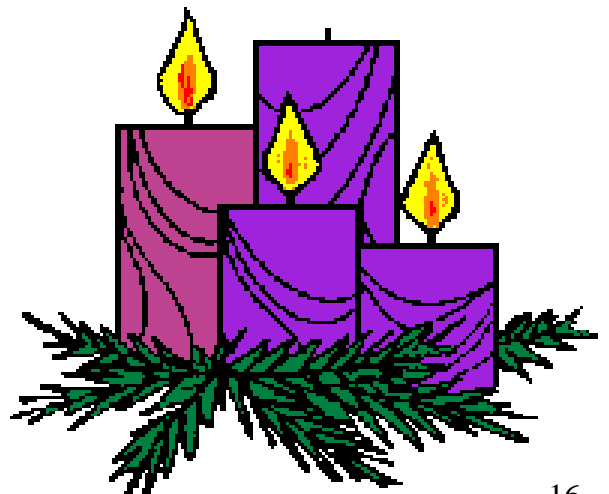
En Greccio, como en Belén, se produce el desconcierto de la mirada: junto a Francisco aprendemos a mirar, comprender y sentir de otra manera. Acostumbrados a mirar lo que brilla, lo que destaca, se nos pide descubrir esa señal que está en la penumbra de lo pequeño y de lo escondido, en lo simple, lo pobre, lo humilde.

Se nos invita a vivir de ese estremecimiento: que nuestro corazón se haga vulnerable porque ante un niño sólo cabe el acercarse con ternura, no desde el poder ni la agresividad, desde la pobreza no desde la prepotencia. Para encontrarnos con el niño no hay otro camino que hacernos simples, sencillos, pequeños.

ORACIÓN

¡Oh alto y glorioso Dios!
ilumina las tinieblas de mi corazón.
y dame fe recta,
esperanza cierta y caridad perfecta,
sentido y conocimiento, Señor,
para que cumpla tu santo y veraz
mandamiento.**AMÉN**

Gloria al Padre....



VIERNES 20 DE DICIEMBRE



El Día Internacional de la Solidaridad Humana es:

- Un día para celebrar nuestra diversidad
- Un día para recordar a nuestros gobiernos que respeten sus compromisos con los acuerdos internacionales
- Un día para tomar conciencia de la importancia de la solidaridad
- Un día para fomentar el debate acerca de formas de promover la solidaridad para el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, incluyendo la erradicación de la pobreza
- Un día de acción para fomentar nuevas iniciativas para la erradicación de la pobreza

El nuevo programa de los Objetivos de Desarrollo Sostenible pone en el centro a la persona y al planeta, se apoya en los derechos humanos y está respaldado por una alianza mundial decidida a ayudar a la gente a superar la pobreza, el hambre y las enfermedades. Se forjará por tanto sobre la base de una cooperación y solidaridad mundiales.

ORACIÓN DE ADVIENTO

María, madre de la Esperanza
camina cerca de nosotros,
acompañanos madre buena,
fortalece nuestra esperanza
para que sea el motor de nuestra entrega
el pozo donde beber para seguir,
el refugio donde descansar
y retomar fuerzas.

Anuda nuestra esperanza
al proyecto del Padre.

Danos firmeza para seguir adelante.

Llena nuestros corazones
de la esperanza que libera

para vivir el amor solidario. **AMÉN**



Dios te Salve María...

En estos días que llegan de Navidad vamos a acercarnos al misterio de Belén como Francisco, dejando atrás nuestras prisas, nuestra Superficialidad

ORACION DE ADVIENTO Abre tu puerta.

Señor:

Tú llegas a nuestro mundo
y nos invitas a abrir la puerta
de nuestro corazón
a todos los hombres.

Tú ya nos dijiste
que eres Tú quien viene
cuando alguien llama
a nuestra puerta.

Tu palabra es ésta:

“He aquí que estoy a la puerta
y llamo.

Si alguno oye mi voz
y abre la puerta,
Yo entraré y cenaré con él
y él conmigo”.

Señor:

que sepamos escuchar tu voz,
esa voz que nos llega
por nuestros hermanos.
Que abramos la puerta
para acogerte a Ti,
y en Ti a todos los hombres.**AMÉN**
GLORIA AL PADRE...



A las puertas de la Navidad, se vuelve a repetir la historia de hace 2000 años: María y José siguen sin encontrar posada. De unos sitios se les echa y en otros no lo vemos porque estamos muy ajetreados con compras, obsequios y comidas. Ojalá nos pille preparados después de estas 4 semanas de Adviento y encuentre un lugar en nuestro corazón, abierto a las necesidades de los más sencillos de esta sociedad.



ACTIVIDAD BREVE DE INTERIORIDAD

MÚSICA CON IMAGEN:

<https://www.youtube.com/watch?v=v-t3L7nWEbg&t=2968s>

<https://www.youtube.com/watch?v=YAceKPlxxE8>



ATENCIÓN-PLENA

[Antes de comenzar explicamos que vamos a realizar una actividad de interioridad, y que debemos hacer silencio y dejarnos llevar por las palabras que vamos a escuchar, con serenidad y con alegría]

[En el ordenador: común – carpeta pastoral – música interioridad: encontrareis una pista para tener música de fondo mientras realizáis la actividad]

[Recuerda que los puntos suspensivos son pausas prolongadas... silencios breves]

Hacemos silencio..... [Nos aseguramos que todos hacen silencio].....

Cerramos los ojos, nos relajamos y hacemos silencio.....

Una buena forma de relajarnos es hacer silencio y entrar dentro de nosotros mismos..... Prestamos atención a todo lo que nos rodea: personas, ruidos, formas, colores..... y seguimos en silencio..... con los ojos cerrados.....

Tomamos conciencia de nuestra respiración.... Siento como entra el aire por la nariz y como sale por la boca, de forma pausada... tomamos conciencia de la respiración durante unos segundos.....

Escucha con atención.....

En estos momentos, me hago consciente de cómo me siento... me hago consciente de lo que estoy sintiendo últimamente, en los últimos días... y acojo lo que estoy sintiendo me guste o no, porque forma parte de mí... acojo todos esos sentimientos dejándolos que se serenen también con el ir y venir de la respiración.....

[breve silencio]

Seguimos con los ojos cerrados.....y haciendo silencio.....

Me siento tranquilo...sereno... y esa paz que me sale de dentro quiero llevarla a todas las facetas de mi vida... me repito a mí mismo paz, paz, paz... y también la deseo para todos los compañeros de mi clase... Para todos los que formamos el colegio..... Para toda mi familia.....

[breve silencio]

Desde el silencio y la quietud me hago consciente de todos los regalos que me da la vida.... Y voy a dar gracias por toda la suerte que tengo... doy gracias por la suerte de existir.... Porque existo pero podría no haber existido.... Por todo doy las gracias..... sigo sintiendo mi respiración....y con serenidad y paz escucho e interiorizo: «Jesús nos dice: Yo he venido al mundo como luz, y así el que cree en mí no quedará en tinieblas.» (Juan 12, 44)

[breve silencio interiorizando la Palabra de Dios]

...Y desde esta tranquilidad de haber recorrido este camino interior de silencio, nos sentimos relajados y en paz.... Desde el silencio y la serenidad acogemos la realidad de los jóvenes que no pueden estudiar... Con esta sensación afrontamos con ilusión lo que nos queda de día.....

BREVE ORACION DE LA MAÑANA PARA CUALQUIER DÍA

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz! Allí donde haya odio, ponga yo amor; donde haya ofensa, ponga yo perdón; donde haya discordia, ponga yo unión; donde haya error, ponga yo verdad; donde haya duda, ponga yo fe; donde haya desesperación, ponga yo esperanza; donde haya tinieblas, ponga yo luz; donde haya tristeza, ponga yo alegría.

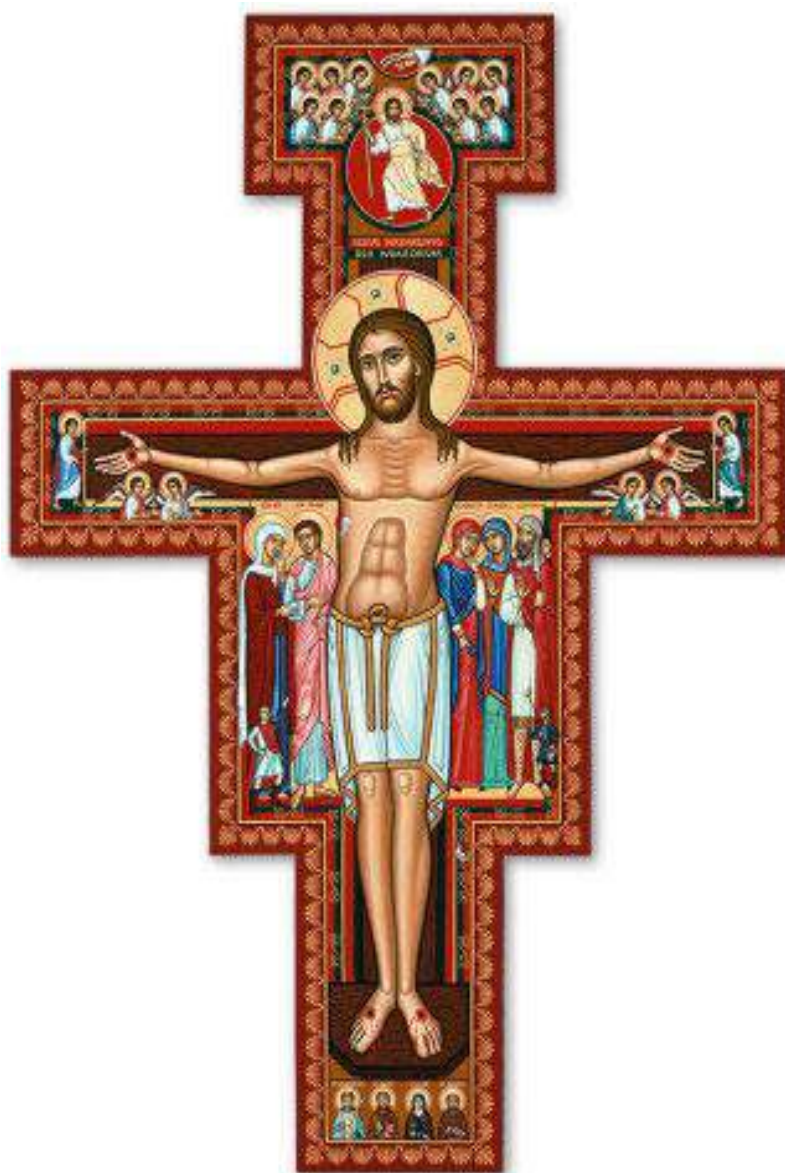
¡Oh, Maestro!, que no busque yo tanto ser consolado como consolar; ser comprendido, como comprender; ser amado, como amar.

Porque dando es como se recibe; olvidando, como se encuentra; perdonando, como se es perdonado; muriendo, como se resucita a la vida eterna.**AMÉN**

Padre Nuestro....

PRIÈRE FRANCISCAINE POUR LA PAIX

Seigneur, faites de moi un instrument de votrepaix! Làoùest la haine... que je mettel'amour.
Làoùest l'offense... que je mette pardon.
Làoùest la discorde... que je mettel'union.
Làoùest l'erreur... que je mette la vérité.
Làoùest le doute... que je mette la foi.
Làoùest le désespoir... que je mettel'espérance.
Làoùsont les ténèbres... que je mette la lumière.
Làoùest la tristesse... que je mette la joie.
Ô Maître, que je ne cherche pastant
À être consolé... qu'à consoler.
À être compris... qu'à comprendre.
À être aimé... qu'à aimer.
Car : C'est en donnant... qu'on reçoit.
C'est en s'oubliant... qu'on trouve.
C'est en pardonnant... qu'on est pardonné.
C'est en mourant... qu'on ressuscite à l'éternelle Vie.**AMÉN**



Padre Nuestro....

Lord, make me an instrument of your peace!

Where there is hate, I put love;
Where there is offense, I forgive;
Where there is discord, I put together;
where there is error, I put truth;
where there is doubt, put faith;
where there is despair, I put hope;
Where there is darkness, let me put
light;
Where there is sadness, I put joy.

Oh, Master! Don't look for me so much
to be comforted as to comfort;
be understood, how to understand;
To be loved, how to love.
Because giving is how it is received;
forgetting, how is it;
forgiving, as it is forgiven;
dying, as eternal life is resurrected.

Padre Nuestro....

Signore,

fammi uno strumento della tua pace!
Dove c'è odio, metto l'amore;
Dove c'è offesa, io perdono;
Dove c'è discordia, ho messo insieme;
dove c'è errore, metto la verità;
dove c'è dubbio, metti fede;
dove c'è disperazione, metto speranza;
Dove c'è oscurità, lasciami mettere la luce;
Dove c'è tristezza, metto gioia.

Oh, Maestra! Non cercarmi così tanto
essere confortato come confortare;
essere capito, come capire;
Essere amati, come amare.
Perché dare è come è ricevuto;
dimenticare, come è;
perdonare, come è perdonato;
morendo, come risorge la vita eterna.

Padre Nuestro....



ORACION DE BUENOS DÍAS ANTES DEL EXÁMEN

*¡Señor, antes de hacer el examen
dame paz!*

*Concédeme la simplicidad y la alegría
de cosechar el fruto de las semillas que
plantéen las horas de silencio y estudio.*

*Que el examen sea la ofrenda del esfuerzo
de estudiar cada día en medio de
mis alegrías, soledades y preocupaciones.*

*¡Que no haya orgullo cuando sepa mucho
ni miedo a recordar lo que aprendí!
No te pido milagros, solo la lucidez
que dinamice y de fuerzas a mi corazón.*

*Quédate señor a mi lado, tú que
más de una vez fuiste puesto a prueba.
¡Concede que quienes han de examinarme,
sean razonables y justos con todos los que
vamos a rendir, tengan Paciencia y Paz!*

*¡Señor, mi Dios, escúchame y Ayúdame!
¡San Francisco, intercede por mi!
¡Ven espíritu Santo, ilumíname
y líbrame de todo miedo Amen!*

Gloria al Padre....



ORACIÓN

**Señor Jesús, tú que eres manso y humilde de corazón, tú que dijiste que quien acoge a un niño te acoge a ti, tú que prometiste el reino de los cielos a los que se hacen como un niño, no permitas que nuestro corazón sea ambicioso, sino ayúdanos a acallar y moderar nuestros deseos, esperando en ti, como un niño espera en brazos de su madre.
Amén.**



Equipo de Pastoral
COLEGIO SAN BUENAVENTURA