

**Vive la  
OLA 40**

# **TALLER para adultos**

**| Cuaresma |**



## Taller para Adultos | Cuaresma

***“La Cuaresma es una llamada a detenerse, a ir a lo esencial, a ayunar de aquello que es superfluo y nos distrae. Es un despertador para el alma”. P. Francisco***

**1 | Saludo**

**ANIMADOR:** *Acordémonos de que estamos en la santa presencia de Dios.*

**ADULTOS:** *¡Adoremos su santo nombre!*

**2 | Motivación**

**ANIMADOR:** Queridos hermanos, con el miércoles de ceniza nos disponemos a dar inicio a la Cuaresma como un viaje que empieza en el desierto, acompañando a Jesús en cada uno de sus pasos, entrando al desierto de nuestra vida y reflexionando sobre los pasos que venimos dando como hijos, padres, amigos, trabajadores y ciudadanos. Cada domingo de Cuaresma nos acerca al gran momento culminante del año litúrgico: la celebración del Triduo Pascual y la entrada en la pasión, muerte y resurrección de Jesús. Cuando se ve de esta manera, nos enfocamos menos en rendirnos y más en entregarnos. A medida que avanzamos hacia la Pascua, el marco de las tres prácticas tradicionales de oración, ayuno y limosna, nos ofrece una preciosa oportunidad de encontrar a Cristo.

**3 | Oración - Canción**

**ANIMADOR:** *En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.*

Dispongamos nuestro corazón y pidamos la presencia del Espíritu Santo, para que nos guie como lo hizo con Jesús en el desierto a permanecer constantes en cada uno de nuestros propósitos diarios en los distintos contextos donde nos desenvolvemos.

### 3.1. Canción



Se invita a los participantes a orar escuchando la canción

**"Tú eres el agua viva" Hermana Glenda.**

[https://www.youtube.com/watch?v=xl\\_AFLDK7qE](https://www.youtube.com/watch?v=xl_AFLDK7qE)

#### **Tú eres el agua viva**

<i>Manifiesta tu santidad en mi</i>	<i>Inúndame, inúndame y todo se</i>
<i>Tómame de entre lo que me dispersé,</i>	<i>transformara en mi.</i>
<i>Recógeme de donde me perdí y llévame de nuevo</i>	<i>Me darás unas entrañas nuevas</i>
<i>al corazón.</i>	<i>Mis rocas ya no aran daño a nadie</i>
<i>Tu eres el agua viva (tu eres el agua viva)</i>	<i>Solo acariciara,</i>
<i>Tu eres el agua pura (tu eres el agua pura)</i>	<i>Fúndeme tu espíritu señor y has que se</i>
<i>Inúndame, inúndame y todo se transformará en mi</i>	<i>Encariñe conmigo, que quieres ser</i>
<i>Tu eres el agua viva (tu eres el agua viva)</i>	<i>morada en mi</i>
<i>Tu eres el agua pura (tu eres el agua pura)</i>	<i>Y así tenga, sabor a tiiii</i>
<i>Inúndame, inúndame y todo se</i>	<i>Entonces habitare en la tierra, que es mía</i>
<i>transformara en mi.</i>	<i>Y yo seré tu pueblo y tú serás mi Dios.</i>
<i>Mi tierra se abrirá a tu lluvia</i>	<i>Tu eres el agua viva (tu eres el agua viva)</i>
<i>Mis rocas ya no aran daño a nadie</i>	<i>Tu eres el agua pura (tu eres el agua pura)</i>
<i>Mis montes se harán camino, para todos</i>	<i>Inúndame, inúndame y todo</i>
<i>Mi pasto abundante medicina será</i>	<i>se transformara en mi</i>
<i>Para todo el que coma de mí,</i>	<i>Tu eres el agua viva (tu eres el agua viva)</i>
<i>Yo seré la tierra, que mana leche y miel.</i>	<i>Tu eres el agua pura (tu eres el agua pura)</i>
<i>Tu eres el agua viva (tu eres el agua viva)</i>	<i>Inúndame, inúndame y todo</i>
<i>Tu eres el agua pura (tu eres el agua pura)</i>	<i>se transformara en mí.</i>
<i>Inúndame, inúndame y todo se transformara en mi</i>	
<i>Tu eres el agua viva (tu eres el agua viva)</i>	
<i>Tu eres el agua pura (tu eres el agua pura)</i>	

#OLM40

### 3.2. Lectura del evangelio

#### **Marcos 1: 12-15**

*A continuación, el Espíritu le empuja al desierto, y permaneció allí cuarenta días, siendo tentado por Satanás. Estaba entre los animales del campo y los ángeles le servían. Después que Juan fue entregado, marchó Jesús a Galilea; y proclamaba la Buena Nueva de Dios: "El tiempo se ha cumplido y el Reino de Dios está cerca; convertíos y creed en la Buena Nueva".*

*Palabra del Señor. Gloria a ti Señor.*

### 3.3. Preguntas para la reflexión:

Se invita a los participantes a volver sobre la letra de la canción y el texto del evangelio, para pensar y responder:

- a. ¿Cuáles son las situaciones de aridez presentes en mi vida?
- b. ¿De qué tengo sed espiritual y material?
- c. ¿Cómo puedo hidratar mi relación con el Señor y con mis compañeros de trabajo?

## 4 | Meditación – Lectura Personal: Encontrarse con Cristo en la Cuaresma

### **Encontrarse con Cristo en la oración**

La oración, como en todas las épocas litúrgicas, es parte integral de la cuaresma. Las prácticas de oración específicas de la Cuaresma, como el viacrucis, el rezo de los salmos penitenciales o el cántico del siervo sufriente, ofrecen formas de reflexionar y contemplar el gran misterio del sufrimiento y la muerte de Jesús. La cruz, símbolo de su pasión, es el elemento central para estas reflexiones.

La gran mística, Clara de Asís, describió el "espejo de la cruz" donde podríamos ver tanto nuestra capacidad humana para la violencia como nuestra capacidad de amar. Los encuentros con Cristo en la oración nos invitan a reflejar su amor simplemente entregándonos a Él.

### Encontrarse con Cristo en el ayuno

La práctica de Cuaresma de ayuno y abstinencia nos llama a renunciar a ciertos hábitos o deseos para dedicar nuestra energía a los demás. Hacerlo libremente en lugar de hacerlo por obligación hace que la práctica sea aún más significativa. Para los primeros cristianos, por ejemplo, pasarse un día completo sin comer, significaba que otra persona iba a tener algo para comer. En este espíritu, nos entregamos a las necesidades de los demás.

El ayuno también implica Kénosis, un vaciamiento de nosotros mismos para hacer lugar a Cristo. Por lo tanto, el ayunar de actitudes dañinas, comportamientos egoístas, deseos dirigidos por el ego y otras causas de la muerte del alma, nos abrimos a una mayor compasión, comprensión, misericordia y bondad.

### Encontrarse con Cristo en la limosna

Dar generosamente a los demás es una forma de autocompartir que conduce a una transformación radical. Al ofrecer ayuda monetaria a los necesitados, atenuamos las cargas que otros llevan. Al compartir nuestro tiempo con aquellos que están solos o necesitados de un oído atento, brindamos consuelo y compasión. A través de obras sociales, contribuimos al bienestar de comunidades enteras y a la realización del Reino de Dios en la tierra.

Al entregarnos al sufrimiento de los demás, llegamos a ver de una manera muy real lo que Jesús quiso decir cuando dijo: "Lo que hagas por los demás, lo harás por mí" (paráfrasis de Mateo 25:40). Tales encuentros nos permiten enfrentar nuestro propio sufrimiento con mayor fortaleza y confianza en la misericordia omnipresente de Cristo.

La Cuaresma ofrece una gran oportunidad para profundizar en nuestra vida de oración, vaciarnos de la mezquindad y expandir nuestra capacidad de generosidad. Cuando llegue a su fin, tal vez también hayamos aprendido a reflejar a Cristo a través de estas antiguas prácticas cuaresmales.

## 5 | Compromiso y Actividad Personal

A continuación encuentras una ruta que te permitirá hacer un examen de conciencia, para revisar cuáles son las realidades que estás llamado a reconciliar en tu vida. Al final quienes quieran pueden socializar algunas de sus respuestas.

<b>Consigo mismo</b>		
	<b>Con mi familia</b>	<b>Con mi trabajo</b>
<b>Con la sociedad</b>		
	<b>Con el estado</b>	<b>Con el medio ambiente</b>

#OLA40

**| ¡Viva Jesús en nuestros corazones, por siempre! |**