

Tres más dos

4ª Semana



Cuarta Semana de Cuaresma "3+2"

## ¿Cómo se hace un rato de oración?

Tranquilo. No se te va a aparecer un Ángel ni nada parecido. Hacer oración es muy sencillo. Te pones en presencia de Dios, ahí, donde estés, saboreando la oración de "**Al comenzar...**" Sirve para "sintonizar". Después lees los textos seleccionados del Evangelio del día y de distintos discursos que el Papa Benedicto XVI ha dirigido a los jóvenes. Déjalos que entren en la cabeza y en el corazón. Jesús, sin ruido de palabras, te hablará, te dirá cosas estupendas. Terminas dándole las gracias y se acabó. Fácil ¿No?

### "Al comenzar la oración"

Por la Señal de la Santa Cruz...

Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí; que me ves, que me oyes. Te adoro con profunda reverencia; te pido perdón de mis pecados y gracia para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía Inmaculada, San José mi padre y Señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí.

### "Al terminar la oración"

Te doy gracias Dios mío, por los buenos propósitos, afectos e inspiraciones, que me has comunicado en esta meditación. Te pido ayuda para ponerlos por obra. Madre mía Inmaculada, San José mi padre y Señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí.

## Modo de empleo del "3+2"

**Propiedades:** El "3+2" es un producto especialmente diseñado para ayudar a crecer en amistad con Jesús. Fomenta el trato con Dios y el conocimiento propio. Previene la superficialidad y la tibieza.

**Indicaciones:** Personas jóvenes, dotadas de espíritu deportivo, grandes ideales y preocupación por los demás.

**Dosis:** Individualizada. Se comienza con 3 minutos de leer y 2 para hablar con Jesús: 5 minutos. Poco a poco se va aumentando hasta los 10 minutos o más...

**Contraindicaciones:** Su consumo no es apto para "mayores", alérgicos al compromiso, miedicas, inmaduros, egoístas ni perezosos.

**Efectos Secundarios:** aumenta la intimidad con Dios, provoca alegría contagiosa, ganas de aprovechar el tiempo, sacar buenas notas, disminución de las peleas en casa, sonrisa permanente, anhelos de santidad.

## VÍA CRUCIS

- 1ª Estación: Condenan a muerte a Jesús.
- 2ª Estación: Jesús carga con la Cruz.
- 3ª Estación: Cae Jesús por primera vez.
- 4ª Estación: Jesús encuentra a María su Santísima Madre.
- 5ª Estación: Simón ayuda a llevar la Cruz de Jesús.
- 6ª Estación: Una piadosa mujer enjuga el rostro de Jesús.
- 7ª Estación: Cae Jesús por segunda vez.
- 8ª Estación: Jesús consuela a las hijas de Jerusalén.
- 9ª Estación: Jesús cae por tercera vez.
- 10ª Estación: Despojan a Jesús de sus vestiduras.
- 11ª Estación: Jesús es clavado en la Cruz.
- 12ª Estación: Muerte de Jesús en la Cruz.
- 13ª Estación: Desclavan a Jesús y lo entregan a su Madre.
- 14ª Estación: Dan sepultura al cuerpo de Jesús.

### **Mi plan de vida para Cuaresma** (sin agobios)

Me levanto a las .....
Me hago la cama, preparo el desayuno.....
Al llegar al Colegio saludo a Jesús en el oratorio .....
O durante el día entro en alguna iglesia.....
¿Qué días voy a Misa?.....
Hago la oración (3+2) a las .....
Por la tarde me pongo a estudiar a las .....
Ayudo en las tareas de mi casa a las .....
Rezo el Rosario u otras oraciones .....
Hago el Examen de Conciencia a las .....
Rezo las 3 Ave Marías y me acuesto a las .....
Mi propósito de cuaresma .....

## **EXAMEN DE CONCIENCIA PARA ANTES DE ACOSTARSE**

Durante tres minutos y antes de retirarte a descansar, realiza un breve examen de conciencia.

Ponte en la presencia de Dios, reconociendo su grandeza y tu pequeñez. Habla con El: “Señor, si quieres, puedes limpiarme”.

Invoca a tu ángel custodio, pidiéndole que te ilumine para descubrir tus virtudes y defectos: lo que he hecho bien, lo que he hecho mal y lo que podía haber hecho mejor.

**Examínate** con sinceridad:

¿Me he acordado con frecuencia que Dios es mi Padre? ¿Le he ofrecido mis tareas de hoy? ¿He aprovechado el tiempo en el estudio o trabajo? ¿He rezado con pausa y atención?

¿He procurado hacer la vida agradable a los demás? ¿He criticado a alguien? ¿He perdonado? ¿He rezado y ofrecido sacrificios por mi conversión y por los demás?

¿Me he dejado llevar por la sensualidad? ¿Por el orgullo?

¿Qué propósito concreto querría Dios que hiciera para mañana?

### **Contrición.**

Reza el “Yo confieso...” pidiendo perdón al Señor.

### **Propósito.**

Haz un propósito concreto para el próximo día: Alejarme de ciertas tentaciones, poner atención en evitar alguna falta específica que me cuesta más, esforzarme por practicar alguna virtud concreta, aprovechar las ocasiones que se presenten para mejorar.

**Reza tres Avemarías a la Virgen Santísima, pidiéndole la virtud de pureza, de corazón y de cuerpo, para ti y tus seres queridos. ¡Buenas noches!**

**Evangelio: san Juan (5,1-3.5-16):****Día 20. Martes.**

Jesús subió a Jerusalén. Hay en Jerusalén, junto a la puerta de las ovejas, una piscina que llaman en hebreo Betesda. Esta tiene cinco soportales, y allí estaban echados muchos enfermos, ciegos, cojos, paralíticos. Estaba también allí un hombre que llevaba treinta y ocho años enfermo. Jesús, al verlo echado, y sabiendo que ya llevaba mucho tiempo, le dice: «¿Quieres quedar sano?» El enfermo le contestó: «Señor, no tengo a nadie que me meta en la piscina cuando se remueve el agua; para cuando llego yo, otro se me ha adelantado.» Jesús le dice: «Levántate, toma tu camilla y echa a andar.» Y al momento el hombre quedó sano, tomó su camilla y echó a andar. Aquel día era sábado, y los judíos dijeron al hombre que había quedado sano: «Hoy es sábado, y no se puede llevar la camilla.» Él les contestó: «El que me ha curado es quien me ha dicho: "Toma tu camilla y echa a andar."» Se marchó aquel hombre y dijo a los judíos que era Jesús quien lo había sanado. Por esto los judíos acosaban a Jesús, porque hacía tales cosas en sábado.

**Palabras del Papa:**

Señor, has sido condenado a muerte porque el miedo al "qué dirán" ha sofocado la voz de la conciencia. Sucede siempre así a lo largo de la historia; los inocentes son maltratados. Cuántas veces hemos preferido también nosotros el éxito a la verdad para quedar bien.

**Oración:** "Señor, ya es cuarta semana de cuaresma. Todavía no me he convertido. Necesito que me cures de muchas cosas... pecados... Ayúdame a reconocerme pecador, acudir al sacramento de la confesión y dejarme limpiar y transformar por ti"

**Evangelio: san Juan (5,17-30):****Día 21. Miércoles.**

Dijo Jesús a los judíos: «Mi Padre sigue actuando, y yo también actúo.» Por eso los judíos tenían más ganas de matarlo: porque no sólo abolía el sábado, sino también llamaba a Dios Padre suyo, haciéndose igual a Dios. Jesús tomó la palabra y les dijo: «Os lo aseguro: El Hijo no puede hacer por su cuenta nada que no vea hacer al Padre. Lo que hace éste, eso mismo hace también el Hijo, pues el Padre ama al Hijo y le muestra todo lo que él hace, y le mostrará obras mayores que ésta, para vuestro asombro. Lo mismo que el Padre resucita a los muertos y les da vida, así también el Hijo da vida a los que quiere. Porque el Padre no juzga a nadie, sino que ha confiado al Hijo el juicio de todos, para que todos honren al Hijo como honran al Padre. El que no honra al Hijo no honra al Padre que lo envió. Os lo aseguro: Quien escucha mi palabra y cree al que me envió posee la vida eterna y no se le llamará a juicio, porque ha pasado ya de la muerte a la vida. Os aseguro que llega la hora, y ya está aquí, en que los muertos oirán la voz del Hijo de Dios, y los que hayan oído vivirán.»

**Palabras del Papa:**

La persona que nunca reza está totalmente sola, porque Dios es el único que siempre puede escucharla y prestarle su ayuda. Quien reza no tiene miedo; quien reza nunca está solo; quien reza se salva.

**Oración:** "Señor, nos acercamos a los días santos de tu muerte y resurrección. Solo pido que me des una fe grande capaz de entender este misterio de amor que me salva"

**Evangelio: san Juan (5,31-47):**

Dijo Jesús a los judíos: «Si yo doy testimonio de mí mismo, mi testimonio no es válido. Hay otro que da testimonio de mí, y sé que es válido el testimonio que da de mí. Las obras que el Padre me ha concedido realizar; esas obras que hago dan testimonio de mí: que el Padre me ha enviado. Y el Padre que me envió, él mismo ha dado testimonio de mí. Nunca habéis escuchado su voz, ni visto su semblante, y su palabra no habita en vosotros, porque al que él envió no le creéis. Estudiáis las Escrituras pensando encontrar en ellas vida eterna; pues ellas están dando testimonio de mí, ¡y no queréis venir a mí para tener vida! No recibo gloria de los hombres; además, os conozco y sé que el amor de Dios no está en vosotros. Yo he venido en nombre de mi Padre, y no me recibisteis; si otro viene en nombre propio, a ése si lo recibiréis.»

**Palabras del Papa:**

En el mundo existe hoy un extraño olvido de Dios. Parece que todo marche igual sin Él. Pero al mismo tiempo existe un sentimiento de frustración, de insatisfacción de todo y de todos. Dios es un Padre que nunca deja de pensar en nosotros y, respetando totalmente nuestra libertad, desea encontrarse con nosotros y visitarnos; quiere venir, vivir en medio de nosotros y permanecer en nosotros.

**Oración:** "Señor, viniste y no te recibimos... palabras que me recuerdan la Navidad sin posada. Ahora vas a dar tu vida por mí, los discípulos te dejaron solo. Solo llegaste al mundo y solo entregaste tu vida. ¿Voy a intentar que esto cambie en mi vida?"

**Evangelio: san Juan (7,1-2.10.25-30):**

En aquel tiempo, recorría Jesús la Galilea, pues no quería andar por Judea porque los judíos trataban de matarlo. Se acercaba la fiesta judía de las tiendas. Después que sus parientes se marcharon a la fiesta, entonces subió él también, no abiertamente, sino a escondidas. Entonces algunos que eran de Jerusalén dijeron: «¿No es éste el que intentan matar? Pues mirad cómo habla abiertamente, y no le dicen nada. ¿Será que los jefes se han convencido de que éste es el Mesías? Pero éste sabemos de dónde viene, mientras que el Mesías, cuando llegue, nadie sabrá de dónde viene.» Entonces Jesús, mientras enseñaba en el templo, gritó: «A mí me conocéis, y conocéis de dónde vengo. Sin embargo, yo no vengo por mi cuenta, sino enviado por el que es veraz; a ése vosotros no lo conocéis; yo lo conozco, porque procedo de él, y él me ha enviado.» Entonces intentaban agarrarlo; pero nadie le pudo echar mano, porque todavía no había llegado su hora.

**Palabras del Papa:**

Dios no nos ha abandonado en un desierto de la nada, sin sentido, donde, en definitiva, nos espera sólo la muerte. Dios ha iluminado nuestras tinieblas con su luz, por obra de su Hijo Jesucristo. ¡El corazón de Dios se estremece de compasión por el hombre!

**Oración:** "Señor, intentan agarrarte, tratan de matarte... ya huele a pasión. Los días de Semana Santa son de vacaciones, pero son días santos. No dejes que me olvide de ti esos días. Quiero acompañarte en tu pasión, participar en las celebraciones, vivir cristianamente. Que no mate mi fe en Semana Santa"

**Evangelio: san Juan (7,40-53):****Día 24. Sábado.**

Algunos de entre la gente, que habían oído los discursos de Jesús, decían: «Éste es de verdad el profeta.» Otros decían: «Éste es el Mesías.» Pero otros decían: «¿Es que de Galilea va a venir el Mesías? ¿No dice la Escritura que el Mesías vendrá del linaje de David, y de Belén, el pueblo de David?» Y así surgió entre la gente una discordia por su causa. Algunos querían prenderlo, pero nadie le puso la mano encima. Los guardias del templo acudieron a los sumos sacerdotes y fariseos, y éstos les dijeron: «¿Por qué no lo habéis traído?» Los guardias respondieron: «Jamás ha hablado nadie como ese hombre.» Los fariseos les replicaron: «¿También vosotros os habéis dejado embaucar? ¿Hay algún jefe o fariseo que haya creído en él? Nicodemo, el que había ido en otro tiempo a visitarlo y que era fariseo, les dijo: «¿Acaso nuestra ley permite juzgar a nadie sin escucharlo primero y averiguar lo que ha hecho?» Ellos le replicaron: «¿También tú eres Galileo? Estudia y verás que de Galilea no salen profetas.»

**Palabras del Papa:**

La alegría cristiana brota de esta certeza: Dios está cerca, está conmigo, está con nosotros, en la alegría y en el dolor, en la salud y en la enfermedad.

**Oración:** "Señor, muchos desconfiaron de ti, no se fiaban de que fueses el Hijo de Dios.

Cuando a mi me falta fe es por lo mismo. Por eso te pido que no permitas que dude nunca de ti. La prueba de tu amor es que moriste por mi. La prueba de que eres Dios es que has resucitado. ¿qué más demostraciones necesito?"

**Evangelio: san Juan (12,20-33):****Día 25. V Domingo de Cuaresma**

En aquel tiempo, entre los que habían venido a celebrar la fiesta había algunos griegos; éstos, acercándose a Felipe le rogaban: «quisiéramos ver a Jesús.» Felipe fue a decírselo a Andrés; y Andrés y Felipe fueron a decírselo a Jesús. Jesús les contestó: «Ha llegado la hora de que sea glorificado el Hijo del hombre. Os aseguro que si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda infecundo; pero si muere, da mucho fruto. El que se ama a sí mismo se pierde, y el que se aborrece a sí mismo en este mundo se guardará para la vida eterna. El que quiera servirme, que me siga, y donde esté yo, allí también estará mi servidor; a quien me sirva, el Padre lo premiará. Ahora mi alma está agitada, y ¿qué diré?: Padre, líbrame de esta hora. Pero si por esto he venido, para esta hora. Padre, glorifica tu nombre.» Entonces vino una voz del cielo: «Lo he glorificado y volveré a glorificarlo.» Jesús tomó la palabra y dijo: «Ahora va a ser juzgado el mundo; ahora el Príncipe de este mundo va a ser echado fuera. Y cuando yo sea elevado sobre la tierra atraeré a todos hacia mí.» Esto lo decía dando a entender la muerte de que iba a morir.

**Palabras del Papa:**

Con la Eucaristía nos encontramos en aquella "hora" de Jesús, de la que habla el evangelio. En la Eucaristía esta "hora" suya se convierte en nuestra hora, su presencia en medio de nosotros. La Eucaristía es el sacramento del Dios que no nos deja solos en el camino.

**Oración:** "Señor, También yo quiero ver a Jesús. Es el grano de trigo que ha caído en tierra y ha muerto en la cruz por mi salvación. En la Eucaristía puedo no solo verte; escucharte, adorarte, comerte. ¡Que no falte hoy a la Eucaristía!".

  
**Menús**  
**CUARESMA**

**PRIMER PLATO:**

Abstinencia: de comer carne los viernes, de ver Tv, de caprichos, de palabrotas, de tratar mal a los demás, de hacer el vago, de salirme siempre con la mía...

**SEGUNDO PLATO:**

Ayuno: de mentir, engañar, contar bolas, hacer trampas, criticar, insultar, protestar, quejarme, ver imágenes impuras, películas y videojuegos violentos...

**GUARNICIONES Y ENSALADAS:**

Ofrecimiento del día, Ángelus, Bendición de la mesa, Visita al Señor en un sagrario, Rosario, Vía Crucis, Examen de conciencia, 3 Avemarías y nuestra especialidad, el 3+2.

**POSTRES:**

Comunión frecuente, Eucaristía de cada domingo sin falta, Confesión.

Elija, entre nuestros succulentos platos, lo que más convenga a su alma.  
Platos ligeros para almas obesas



## **SOLAMENTE TÚ**

Regálame tu risa,  
enséñame a soñar  
con solo una caricia  
me pierdo en este mar  
Regálame tu estrella,  
la que ilumina esta noche  
llena de paz y de armonía,  
y te entregaré mi vida

Haces que mi cielo  
vuelva a tener ese azul,  
pintas de colores  
mis mañanas solo tú  
navego entre las olas de tu voz

y tú, y tú, y tú, y solamente tú  
haces que mi alma se despierte con tu luz  
y tú, y tú, y tú..

Enseña tus heridas y así la curará  
que sepa el mundo entero  
que tu voz guarda un secreto  
no menciones tu nombre que en el  
firmamento  
se mueren de celos  
tus ojos son destellos  
tu garganta es un misterio

Haces que mi cielo  
vuelva a tener ese azul,  
pintas de colores  
mis mañanas solo tú  
navego entre las olas de tu voz

y tú, y tú, y tú, y solamente tú  
haces que mi alma se despierte con tu luz  
y tú, y tú, y tú, y solamente tú  
haces que mi alma se despierte con tu luz  
y tú, y tú, y tú..