

SAN REMIGIO. 2020



Semana 21

**VOLUNTARIADO YO ME SUMO
PROYECTO VIDA INTERIOR
Distrito Centroamérica-Panamá.**



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



Lunes

Todo tiene un tiempo

Cita Bíblica

Eclesiastés 3, 1. *Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo: Su tiempo el nacer, y su tiempo el morir; su tiempo el plantar, y su tiempo el arrancar lo plantado. Su tiempo el matar, y su tiempo el sanar; su tiempo el destruir, y su tiempo el edificar. Su tiempo el llorar, y su tiempo el reír; su tiempo el lamentarse, y su tiempo el danzar. Su tiempo el lanzar piedras, y su tiempo el recogerlas; su tiempo el abrazarse, y su tiempo el separarse. Su tiempo el buscar, y su tiempo el perder; su tiempo el guardar, y su tiempo el tirar. Su tiempo el rasgar, y su tiempo el coser; su tiempo el callar, y su tiempo el hablar. Su tiempo el amar, y su tiempo el odiar; su tiempo la guerra, y su tiempo la paz."*



Reflexión:

La vida sobre todo en la juventud se nos llena de afanes, es fácil caer en la preocupación de que el tiempo pasa rápido y queremos lograr muchas cosas, sin embargo la vida viene cada día y si pasamos esperando cosas futuras o con exceso de ocupaciones se nos pasa desapercibida, la palabra de hoy nos llama a reflexionar, todo tiene un tiempo, podemos entender que lo que hacemos es parte de nuestras vidas pero no es la vida misma, hay que prestar atención a los tiempos buenos pero también a los malos y darnos tiempo de vivirlos, si es tiempo de alegría, hay que sentirla, compartirla; si el tiempo es de sufrimiento también es necesario vivirlo en igual grado de importancia, el tener estas experiencias nos hace saber lo que se siente y crear empatía con los que tenemos a nuestro alrededor, cada situación de nuestras vidas genera un espacio para que tengamos que detenernos o continuar, hay que ser orantes para que Dios nos regale la capacidad de saber si estamos en tiempo de hablar o callar y así sucesivamente, en cada momento lo importante es caminar con la mirada puesta en el camino celestial, así nuestros tiempos serán correctos porque van a ir de la mano con los tiempos de Dios, popularmente se conoce "Los tiempos de Dios son perfectos", si lo pedimos Él no nos lo negará y no se trata precisamente de buscar que sea el tiempo de... según mi voluntad sino con humildad allanarnos a vivir el tiempo que Dios nos ofrece sea bueno o no para nuestras capacidades humanas.



Oración:

Gracias Señor por el amor que nos das cada día, siendo conscientes de que tú no tardas en cumplir tus promesas y que por el contrario eres un Dios compasivo y misericordioso que estás al pendiente de tus hijos, rogamos que envíes tu Espíritu Santo para que nos llene y podamos discernir los tiempos en los que nos encontramos, no te pedimos Señor que los tiempos no sean cambiantes, lo que pedimos Dios nuestro es que nos des la serenidad de experimentar cada tiempo siempre de tu mano, guiados por ti, para ser prudentes y poder entender lo que nuestro prójimo está experimentando, cuando pasen tiempos parecidos a los que hemos vivido, danos amor para poder ser luz para otros, ayúdanos a no desfallecer cuando los tiempos sean difíciles, a ser fuerza para los que los atraviesan y a celebrar con gozo los tiempos felices nuestros y ajenos, permítenos entender los tiempos que vivimos siempre desde los ojos de la fe, te pedimos que tus tiempos sean los nuestros. Amén.

Canción: Totus Tuus

<https://www.youtube.com/watch?v=HxKvlqIC5cM>

Martes

El poder de la Fe

Cita Bíblica

Mateo 21, 21-22 " *Jesús les respondió: «Yo os aseguro: si tenéis fe y no vaciláis, no sólo haréis lo de la higuera, sino que si aún decís a este monte: "Quítate y arrójate al mar", así se hará. Y todo cuanto pidáis con fe en la oración, lo recibiréis.»*



Reflexión:

En muchas situaciones difíciles de la vida nos cuestionamos cómo tener fe en que la situación difícil por la que pasamos pueda solucionarse, pero Dios todo lo puede y en la fe mide nuestra confianza en Él, sí es cierto con fe las personas se sanan, vuelven a caminar con fe se ven milagros, cuando rogamos con fe no podemos pedir un capricho propio, necesitamos creer en Fe, tener confianza en el Señor que es bueno, nuestro ejemplo de Fe es la Virgen María, en silencio guardaba todo en su corazón, cuál madre no rogaría a Dios que salve a su hijo de la cruz donde lo está viendo crucificado, sin embargo, ella tenía tanta fe, una confianza en Dios plena que sabía que Dios iba a hacer algo más grande por su hijo, muchas veces nosotros pedimos sanidad pero una sanidad a nuestra manera, pedimos un bien pero a nuestro gusto, terminamos pidiéndole a Dios que haga nuestra voluntad y no la de Él muchas veces sin darnos cuenta porque pensamos que lo que pedimos es algo bueno. Si necesitamos algo contémoselo a Dios pidamos por ello, confiemos en que Dios está en control y trabajando por esa situación, pero no seamos caprichosos pensando en que Dios nos va a resolver las situaciones como nosotros en nuestras capacidades lo hemos imaginado, recordemos que Dios es perfecto y así trabaja perfectamente, según un plan mayor pero siempre es un plan de bien, detrás del sufrimiento hay Gloria, en medio del sufrimiento hay sanidad, cambio; aprendamos a confiar.



Oración:

Padre Celestial en este día rogamos para que hagas de nuestra fe una fe pura y sin reservas, ven entra en nuestros pensamientos, en nuestro modo de orar y pedir, renueva en nosotros las fuerzas de la fe, Señor, pedimos una fe libre, capaz de renunciar a nuestros caprichos humanos para poder pedir conforme a tu voluntad buena, danos una fe fuerte capaz de superar las adversidades de una manera confiada, permite que esta fe que tenemos crezca, danos una fe de calidad que sea cierta y fuerte para no temer. Permítenos a través de la fe experimentar el gozo de la paz y de la alegría, necesitamos una fe activa que promueva el amor y la fraternidad entre nosotros tus hijos. Te rogamos que nos des una fe humilde que se rinda al testimonio del Espíritu Santo, y no busque otra cosa que tu santa voluntad. Amén.

canción: La fe de María

https://www.youtube.com/watch?v=RBQJeG84nbo&list=PLVdZdxPrAyPuvdWqnbHNdY8yBui2LUT6_&index=8

Miércoles

La fuerza de la Unión

Cita Bíblica

Éxodo 17, 11- 15 *Y sucedió que mientras Moisés tenía las manos arriba, se imponía Israel, pero cuando las bajaba, se imponían los amalecitas. Se le cansaron los brazos a Moisés; entonces tomaron una piedra y sentaron a Moisés sobre ella, mientras Aarón y Jur le sostenían los brazos, uno a cada lado. Así, Moisés mantuvo sus brazos alzados hasta la puesta del sol y Josué hizo una enorme matanza entre la gente de Amalec. Entonces Yahvé dijo a Moisés: «Escribe todo esto en un libro para que sirva de recuerdo, y dile a Josué que yo no dejaré ni el recuerdo de Amalec debajo de los cielos.» Luego Moisés edificó allí un altar a Yahvé, al que puso por nombre: Yahvé es mi triunfo. Y declaró: «La bandera de Yahvé en la mano: Yahvé está en guerra con Amalec de generación en generación.»*



Reflexión:

Como hijos de Dios libramos todos los días batallas, a veces de manera consciente y a veces de manera inconsciente, tenemos que tener claro que el enemigo es común y es un mismo enemigo para todos, y nuestras fuerzas de lucha deben ir encaminadas contra ese enemigo, no luchamos contra el que me hace un daño si no con el sentimiento de rencor que se genere, y así sucesivamente, no debemos enemistarnos con un hermano por sus faltas sino con el que lo mueve a cometerlas, ahí está la lucha, necesitamos mantenernos firmes en la fe y como pueblo no es bueno aislarnos, por el contrario es valioso buscar grupos espacios donde podamos crecer en comunidad, hablar y escuchar, en la vida pasamos por situaciones de sequía y aflicciones, incluso se nos puede llegar a dificultar tener un espacio de oración sin embargo en un grupo tenemos compromiso y siempre va a haber ese tiempo valioso de oración y en tiempos de tribulación hay quienes nos sostienen los brazos mientras libramos nuestras batallas tal como menciona la cita bíblica, en esa unión hay fuerza y la presencia de Dios es viva, la salvación es para todos y entre todos debemos procurarla, en comunidad podemos pedir la gracia de Dios y alcanzar ver milagros, necesitamos ser la fuerza del otro y en momentos difíciles otro nos sostiene.



Oración:

Padre bueno en este tiempo te damos gracias por la comunidad espiritual a la que nos llamas o has llamado a formar parte, donde hemos crecido o donde tú sabes que vamos a dar frutos, danos un oído atento para poder escuchar tu llamado y un corazón dispuesto para atenderlo, llévanos a ser una comunidad donde reine el amor, donde siempre seas el centro y toda actividad se mueva pensando en tus propósitos, danos por favor humildad y capacidad de escucha para entendernos y respetarnos, permite que seamos la fuerza los unos de los otros cuando vengan tiempos difíciles, ayúdanos a identificar si el egoísmo, la soberbia o cualquier mal nos quieran venir a atacar para poder luchar contra ello y mantenernos firmes en la fe y en el bien, danos la capacidad de poder trabajar en unión. Amén.

CanCIÓN: Se abren los cielos

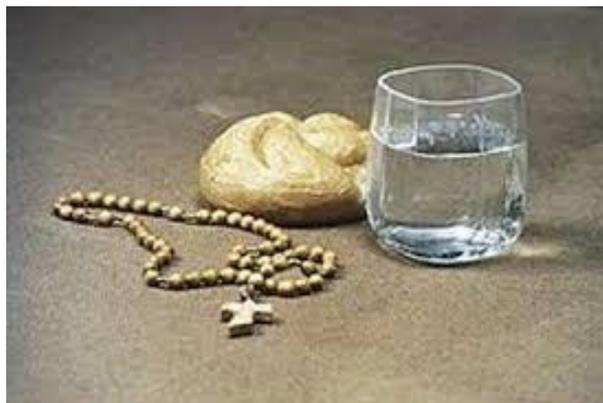
<https://www.youtube.com/watch?v=PUqkhlo4neY>

Jueves

Fortalecerse en el Ayuno

Cita Bíblica

Isaías 58, 6-12 "¿No saben cuál es el ayuno que me agrada? Romper las cadenas injustas, desatar las amarras del yugo, dejar libres a los oprimidos y romper toda clase de yugo. Compartirás tu pan con el hambriento, los pobres sin techo entrarán a tu casa, vestirás al que veas desnudo y no volverás la espalda a tu hermano. Entonces tu luz surgirá como la aurora y tus heridas sanarán rápidamente. Tu recto obrar marchará delante de ti y la Gloria de Yahvé te seguirá por detrás. Entonces, si llamas a Yahvé, responderá. Cuando lo llames, dirá: «Aquí estoy.» Si en tu casa no hay más gente explotada, si apartas el gesto amenazante y las palabras perversas; si das al hambriento lo que deseas para ti y sacias al hombre oprimido, brillará tu luz en las tinieblas, y tu oscuridad se volverá como la claridad del mediodía. Yahvé te confortará en cada momento, en los lugares desérticos te saciará. El rejuvenecerá tus huesos y serás como huerto regado, cual manantial de agua inagotable. Volverás a edificar sobre las ruinas antiguas y reconstruirás sobre los cimientos del pasado; y todos te llamarán: El que repara sus muros, el que arregla las casas en ruinas."



Reflexión

Existen distintas formas de ayunar, todas encaminadas a un desprendimiento de sí mismos, apartar de la mente, de centrarse en uno mismo por un tiempo para poder ver las necesidades de los demás, es un tiempo reflexivo para dejar que Dios actúe en nosotros, un periodo de quietud en donde nos disponemos a Dios, dentro del Catecismo de la Iglesia Católica se habla del ayuno dentro del título de la Penitencia Interior, en nuestro interior, en el corazón es donde nace el ayuno si bien termina siendo un acto visible de abstenerse o entregar algo, es la consecuencia final de una serie de acontecimientos internos que experimenta la persona al ayunar, este tiempo de ayuno es de cada persona para reorientar su vida y buscar el retorno a la conversión, culmina con actos visibles de amor, luego de tener una experiencia de Dios, quien ayuna comparte esta experiencia a través de su manera de actuar, siendo generoso con el que lo rodea, después de experimentar hambre humana se es más considerado con el que pasa por situaciones de necesidad. El ayuno nos fortalece en la fe.



Oración:

Dios todo poderoso. Vengo ante ti para pedirte que me des la capacidad de poder entender qué es el ayuno y experimentar tu amor a través de él, renueva fuerzas en mí para poder transmitir todo aquello que recibo de tus benditas manos, quiero abstenerme por un periodo de tiempo como un signo externo de conversión, lamento, súplica, y reflexión, que haya experimentado en mi interior, durante mi búsqueda de Tu discernimiento y sabiduría divina. Te ruego Padre que Tu reino venga a la vida que refleje luego de un tiempo de ayuno tu misericordia, escucha Señor el ruego que te dirijo por favor. Enséñame a tener un tiempo de ayuno agradable a tus ojos que produzca cambios de bien en mí. Gracias porque siempre me atiendes, Padre confío en ti, te pido que me sostengas. Amén.

CanCIÓN: Tengo sed de tí Señor

<https://www.youtube.com/watch?v=Ok48Lh2yxNM>

Viernes

Sembrar para cosechar

Cita Bíblica

Carta a los Gálatas 6, 1-8 *"Hermanos, si alguien cae en alguna falta, ustedes, los espirituales, corrijanlo con espíritu de bondad. Piensa en ti mismo, porque tú también puedes ser tentado.*



Lleven las cargas unos de otros, y así cumplirán la ley de Cristo. Si alguno se cree algo, cuando no es nada, se engaña a sí mismo. Que cada uno examine sus propias obras y, si siente algún orgullo por ellas, que lo guarde para sí y no lo haga pesar sobre los demás. Para esto sí, que cada uno cargue con lo suyo. El que se hace instruir, debe retribuir al que lo instruye con cualquier cosa que tenga. No se engañen, nadie se burla de Dios: al final cada uno cosechará lo que ha sembrado. El que siembra en la carne, y en la propia, cosechará de la carne corrupción y muerte. El que siembra en el espíritu, cosechará del espíritu la vida eterna."

Reflexión

En la vida espiritual todos los días recibimos algún mensaje de alguna manera que se nos va a quedar en el corazón, si el corazón es la tierra donde cae esa semilla, esa tierra tiene que estar en condiciones de recibir ese mensaje de lo contrario no va a poder germinar, entonces pensemos en lo que es necesario para tener una buena cosecha, necesitamos una tierra fértil, preparada, una buena semilla y cuidados diarios, suficiente sol, agua, aire, cuidado de posibles plagas y de agentes que puedan destruir nuestra siembra, en el caso de la vida espiritual también se requiere de una preparación y de un cuidado constante hay cosas que en nuestras capacidades humanas debemos procurar para el bien de nuestra vida espiritual y de lo que nos sobre pasa se encarga Dios, se lo dejamos en sus manos por medio de la oración. Sabemos que necesitamos, eucaristía, confesión, oración, ayuno, rezar el rosario diario; así mantenemos fuerte la fe y la cosecha que vamos obteniendo es de frutos del Espíritu. En los momentos de prueba es donde medimos lo que hemos plantado porque muchas veces es donde nos toca cosechar, en el tiempo difícil, nos toca confiar, ser fuertes y así comprobamos si logramos una buena cosecha.

Oración:

Dios del cielo y de la tierra, de todo lo creado, sabemos que en ti no hay sequedad, que cuidas de cada uno para que ninguna hierba dañe nuestra raíz, reconocemos que eres capaz de sacar cualquier cizaña que quiera apoderarse de nuestro corazón, no permitas que la plaga se lleve lo que cultivas en cada uno. Oramos para que las semillas de lágrimas produzcan una abundante cosecha de alegría, en ti, las semillas de la verdad coraje producen una abundante cosecha de



justicia. Rogamos que siembres en nosotros semillas de generosidad y compasión para tener una abundante cosecha de sabiduría. Danos esperanza para poder cumplir con tu palabra, rogamos que la semilla del amor y el perdón cambien nuestras vidas y mejoren las relaciones con los que convivimos, queremos Padre bueno semillas de bien y no de mal para dar frutos conforme a tu Espíritu Santo, nos disponemos a recibir lo que tengas para nosotros con un corazón agradecido. Amén.

Canción: *Es tiempo de sembrar*

https://www.youtube.com/watch?v=uB_2tDBiOwY

Sábado

Cada uno elige su camino

Cita Bíblica

Proverbios 16, 9 "Cada uno decide dentro de sí su camino, pero Yahvé asegura sus pasos."



Reflexión:

Todos los días somos libres de actuar conforme a lo que deseamos, Dios que es bueno, nos creó y sabe lo que nos conviene sabe y por esto nos ha dejado en su palabra la guía para tener una vida que nos lleve a la felicidad y al bien y nos explica qué camino nos lleva a la perdición y el sufrimiento. Si disfrutamos una cercanía con Dios creamos una relación en donde podemos aprender a verlo en cada cosa que hacemos, es más sencillo escuchar su voz de consejo que nos guía y nos evita muchos caminos innecesarios de recorrer para llegar a la Santidad. Nos corresponde tomar decisiones diarias de qué camino seguir sin embargo con humildad y reconociendo la grandeza de Dios recorrer esos caminos solos es impensable, cada cosa que hagamos podemos ponerla en manos de Dios por medio de la oración para que en su perfección nos guíe, hay que ser responsables por nosotros mismos y lo que hagamos con el don de la vida que se nos ha encomendado, sin embargo, no estamos solos Dios nos guía y nos instruye en todo momento que se lo pidamos.

Oración:

ORACIÓN AL ESPIRITU SANTO

Cardenal Verdier

Oh Espíritu Santo, Amor del Padre, y del Hijo, inspírame siempre lo que debo pensar, lo que debo decir, cómo debo decirlo, lo que debo callar, cómo debo actuar, lo que debo hacer, para gloria de Dios, bien de las almas y mi propia Santificación.

Espíritu Santo, dame agudeza para entender, capacidad para retener, método y facultad para aprender, sutileza para interpretar, gracia y eficacia para hablar.

Dame acierto al empezar dirección al progresar y perfección al acabar.

Amén.

Canción: Camino

<https://www.youtube.com/watch?v=31BPiW8wgUM>

Testimonio Vocacional Lasallista.

“Soplando Vidas”

Mi vocación se centra en el cuidado de la vida y las relaciones vitales: como profesional en Psicología creo en la necesidad de atender a las personas más vulnerables y en riesgo social; entregar ese servicio me permite humanizar y democratizar nuestra ciencia.



A través de la Salle, desde mi vocación, he podido encontrar con profundidad el verdadero significado de la vida, de Dios y su voluntad. Como misionera y voluntaria aprendí que entregar, siendo soplo de esperanza, es poder ser fuente de luz y guía, en procesos de sanación integral; escuchando un llamado importante a extender la semilla, seguir tocando vidas y comprender que mi vocación está con y para la otredad en el encuentro profundo de mi fe y mi verdadera misión:



“Ser luz como el arcoíris que nace en comunión con lo más divino que es la creación y se encuentra en armonía permanente para encontrar su camino, aquel que le haga brillar, bendecir y nutrir de vida”.

Mi misión se sigue hilando y cada experiencia le da sentido a mi itinerario como voluntaria, desde mi vocación de servir, viviendo y sintiendo el lenguaje del alma y el rostro de cada una de las personas, como expresión sublime del corazón, que me llevan a la autorrealización de mi experiencia espiritual, que me conecta día a día con

las personas más nobles, vulnerables y necesitadas a las cuales debo mi entrega vocacional.

Aprendí que Dios es todo lo que logramos realmente sentir, el amor hacia los demás, la sonrisa luego de un día cansado o la alegría para aquellos que les guarda una pena profunda. El Voluntariado se convierte en la posibilidad de ofrecer algo más allá, la oportunidad de crecer con la comunidad, de ser parte de su vida, de vivir sus necesidades y ser un solo corazón.



Mi experiencia en el Portal Psicológico en Costa Rica, mi misión y voluntariado en Nicaragua, Guatemala, en la Jornada Mundial de la Juventud en Panamá y en el Yo Me Sumo, han suscitado un proceso de sanación y transformación profunda, que se consolida al ser parte de la gran familia Lasallista, gestando; junto con el apoyo de los Hermanos y la comunidad educativa y personas de buen corazón, espacios de atención psicológica, bienestar integral, acompañamiento espiritual y salud mental.





Ha sido un tiempo de gracia, que me ha permitido abrir el horizonte hacia la mirada de los procesos más humanos, reviviendo mi espíritu y llenando mi alma, con el agradecimiento profundo a Dios, a los Hermanos De La Salle, mi familia y cada una de las personas que han inspirado mi itinerario profesional, principalmente mis estudiantes que son el motivo de mi pasión, entrega y vocación, como enamorada de mi profesión y con un corazón dispuesto a servir, lleno de fe, amor y esperanza; hemos logrado gestar juntos y sin fronteras, un mundo mejor que declame la misión por el servicio a las personas con mayor necesidad, para vivir con y por asociación nuestra misión, nuestra vocación y lo que realmente nos permite sentirnos humanos en comunión con Dios y el mundo.

Marcela Ramírez Saborío.

ANEXOS:

Algunas acciones realizadas:

Instituto Politécnico La Salle (IPLS) León, Nicaragua

- Apertura del Área de Psicología, hoy a cargo del Psic. Denis José Morales Jerez, para la atención integral, desarrollo psicoeducativo y acompañamiento a la Comunidad Educativa del Instituto.
- Atención, diagnóstico y seguimiento a la Comunidad Estudiantil que requirió el apoyo y acompañamiento del Área de Psicología.
- Orientación, guía y acompañamiento, con citas a padres, madres y/o tutores legales, para ofrecer orientación, guía y acompañamiento, de acuerdo con las necesidades reportadas por el Área de Gestión de la Convivencia, estudiantes en atención y seguimiento.
- Colaborar y acompañar en actividades de la Pastoral Juvenil: principalmente con la Charla: “Los miedos que nos alejan de la presencia de Dios”; así como en la logística del proceso.



Universidad Tecnológica La Salle (ULSA) León, Nicaragua

- Apoyo en el proceso de Construcción de la Guía para la Atención de Servicios a la Comunidad Estudiantil.
- Colaboración a Bienestar Estudiantil con la adaptación del instrumento sobre Clima Educativo Estudiantil.
- Apoyo en la referencia a estudiantes con situaciones específicas y proyectos de Bienestar Estudiantil.
- Colaboración en el proceso de la construcción de la ruta metodológica para el Proyecto de Pastoral Universitaria.

Escuela La Salle, Tierra Nueva, Guatemala

- Atención, observación y recomendaciones concretas sobre los casos de tres estudiantes referidos para una posible intervención psicopedagógica y atención emocional de la Escuela.
- Participación y elaboración de la charla para padres, madres y/o tutores legales en el Domingo de Convivencia Familiar sobre la temática: “¿Cómo lograr el éxito educativo en nuestros hijos e hijas”?
- Coordinación y realización del Taller de Formación Docente, para promover los espacios de mediación docente, desde el paradigma holístico de la complejidad: ¿Qué es el aprendizaje y cómo aprendemos?