

Dinámica Cuaresma

¿Qué te pones por Cuaresma?

Curso 2021/22



INTRODUCCIÓN

Llega el tiempo de Cuaresma, recordamos los 40 días que Jesús estuvo en el desierto, haciendo oración, ayuno y siendo tentado en el desierto. El desierto como sitio de prueba y como oportunidad de crecimiento interior y espiritual. Cuaresma como tiempo de renovación y conversión a Cristo, de coherencia, de quitarnos las máscaras y eliminar lo superficial de nuestras vidas y redescubrir nuestras relaciones: con nosotros, con los demás y con Dios.

OBJETIVOS

Los objetivos que persigue la dinámica son:

1. Descubrir las máscaras que normalmente llevamos y que no dejan ser nosotros mismos. Desear ser auténticos y coherentes como Jesús de Nazaret.
2. Sentirnos llamados a la conversión personal, a mirar y actuar como Jesús, a través del ayuno, la limosna y la oración.
3. Acoger la propuesta del Reino de Dios en nuestras vidas y acercarnos a nuestras relaciones: con cada uno de nosotros, con los demás y con Dios.

LA DINÁMICA

Miércoles de Ceniza

Evangelio [Mt 6,1-6.16-18](#) | tu Padre, que ve lo que haces en secreto, te dará tu recompensa.

Posiblemente has dedicado bastante tiempo preparando tu disfraz de carnaval. Estoy seguro de que durante estos días de carnaval lo has pasado genial con tus amistades y has disfrutado al máximo. Además, te habrás sentido muy bien porque el disfraz y



¿Qué te pones por Cuaresma?

Curso 2021/22

máscaras que llevabas te permitía ser otra persona o personaje, que nadie te conociera y te dejaba divertirse sin límites. Y qué casualidad que acaba el carnaval y comienza la Cuaresma con el miércoles de Ceniza. ¿Qué tendrá que ver un hecho con el otro?

En la Cuaresma te proponemos que no tengas miedo a quitarte las máscaras con las que vives todos los días. Nos hemos acostumbrado a mostrar a las personas lo que no somos y decir lo que no pensamos para quedar bien, muchas veces pensando en lo que dirán de nosotros.

Te invitamos a que pintes, o busques un dibujo, de una careta y pienses en todas aquellas cosas que no te dejan ser tú mismo/a. Exprésalo mediante un dibujo. Es decir, que te preguntes, ¿de qué quiero esconderme? Porque si realmente quieres conocerte, debes entrar en lo más profundo de ti y preguntarte: ¿quién soy? ¡Y Dios, quien mejor te conoce, te ayudará a descubrir tu yo en esta Cuaresma que empezamos, ¡sin disfraces, sin máscaras!

Puede visualizar y comentar el cortometraje "Identidad"

<https://www.youtube.com/watch?v=LfYB9wdtBXk>

I Cuaresma

Evanglio [Lc 4,1-13](#) El Espíritu lo llevó al desierto

"El Espíritu le condujo por el desierto durante cuarenta días, y era tentado por el diablo". Imagínate que Dios te invita hoy al desierto. Lo primero que te preguntarías: ¿Por qué en el desierto? Será que no hay sitios mejores para tomar unas vacaciones. No será que en el desierto, lugar de silencio y paz, podemos encontrar lo que está en lo más profundo de nuestro corazón. Sólo es en el silencio y la paz que podemos ir sacando aquellas máscaras que nos ponemos todos los días. Son aquellas máscaras que, al salir de casa, queremos ponernos: las de quedar bien, las de aparentar, las de ser "duro" o insensible a los demás, porque en este mundo, en nuestra sociedad no puedes ir de débil por la vida.

Te propongo que marchemos de viaje al desierto con Jesús. Lo primero que haremos es dibujar una maleta y escribir lo que necesitaremos. Allí te sentirás tentado como Jesús.

Nuestra primera tentación es: ¿Qué cosas realmente metería en mi equipaje para estos cuarenta días? En definitiva, ¿voy por la vida "ligero de equipaje" o pegado a muchas cosas realmente necesarias?

Seguramente en el desierto vendrá la segunda tentación: ¿Qué hago yo aquí en silencio y sin hacer nada, con las cosas que debo hacer y las cosas que me hacen estar conectado



¿Qué te pones por Cuaresma?

Curso 2021/22

al mundo a través de las redes? En definitiva, ¿me tomo la vida en profundidad y necesito mi tiempo de silencio o vivo superficialmente sin pararme a pensar en mi vida?

La última tentación será cuando te des cuenta de que tus deseos no coinciden con la voluntad de Dios. Entonces Dios te preguntará, ¿me quieres a pesar de que tus deseos no coinciden con lo que yo quiero de ti? ¿Cuál será tu reacción? ¿Le dejarás de lado, igual que haces cuando parece que no está presente en tu vida?

Puedes visionar el vídeo de los momentos de las tentaciones en la miniserie La Biblia: <https://www.youtube.com/watch?v=jt2RPUASiac>

II Cuaresma

Evangelio [Lc 9,28b-36](#) Mientras oraba, cambió el aspecto de su rostro y sus ropas se volvieron muy blancas y brillantes.

Lee estas frases, ¿qué te recuerdan?

- "Estudia, es lo que hay que hacer para tener un buen trabajo".
- "¿Vas a llegar tarde a la fiesta para ir a la parroquia o al grupo? ¡Estás loca!
- "¿No harás las oposiciones ya? Cómo pierdes el tiempo. Piensa más en ti, en tu futuro y déjate de tonterías de ayudar a los niños de África".
- ¿Cuántas aves tienes en la cabeza, eres un idealista siguiendo a este tal Jesús?
- ¿Vas a las convivencias con los curas para que te coman la cabeza?
- ¿Seguro que este rollo de Jesús te hace feliz?

Éstas son frases que escuchamos a menudo por parte de nuestra familia, amigos, compañeros de colegio y universidad y por la sociedad en general. En esta etapa del camino Cuaresmal hacemos un paro para recobrar ánimos. Dibujaremos dos tiendas de campaña. En la primera escribiremos todos aquellos llamamientos a la seguridad y olvidarse del mundo donde vivimos. Y en la segunda tienda escribiremos por qué vale la pena ensuciarse las manos por Dios y por este mundo.

Durante esta semana tendrás que decidir en cuál de las tiendas quieres dormir. Te animo a que pruebes ambas. Posiblemente te seduzca rápidamente la tienda de todos nuestros deseos y la tienda de ensuciarse te eche atrás. Pero elige lo que realmente te deja por dentro una sensación de felicidad después de haber dormido algunas noches. Felicidad que nadie podrá robarte, aunque las circunstancias exteriores sean adversas. Posiblemente en ese momento los discípulos de Jesús se estaban planteando lo mismo que tú te planteas esta semana.

Es una buena oportunidad de recordar con una canción la propuesta de felicidad de Jesús de Nazaret: las Bienaventuranzas.



Dinámica Cuaresma

¿Qué te pones por Cuaresma?

Curso 2021/22

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

III Cuaresma

Evangelio [Lc 13,1-9](#) Si vosotros no os volvéis a Dios, también moriréis

El Evangelio de esta semana nos invita a estar alerta, es un llamamiento a convertirnos porque si no, no seremos felices. Sin embargo, Dios, en su misericordia, confía en nosotros aunque parezca que no damos fruto. Jesús intercede y obtiene para nosotros la esperanza de Dios en nuestras vidas.

Durante la pandemia las mascarillas nos protegen y protegemos. Muchas personas nos cuidamos unos a otros y también nos cuidamos. Es necesario cuidar los dones recibidos, nuestra vida y vocación. La Cuaresma nos propone tres formas de cuidarnos, para fortalecernos:

- La ORACIÓN.
- El AYUNO.
- La LIMOSNA.

La actividad de esta semana es dibujar tres máscaras donde representes tres acciones, tres gestos, tres propósitos que nos permiten cuidarnos y mejorar nuestras relaciones durante la Cuaresma: conmigo mismo (ayuno), con los demás (limosna) y con Dios (oración). Te puede ayudar la siguiente lectura:

¿Te animas a ayunar en esta Cuaresma?

- *Haz ayuno de palabras hirientes, y transmite palabras bondadosas.*
- *Haz ayuno de descontentos, y llénate de gratitud.*
- *Haz ayuno de rencores, y llénate de mansedumbre y de paciencia.*
- *Haz ayuno de pesimismo, y llénate de esperanza y optimismo.*
- *Haz ayuno de preocupaciones, y llénate de confianza en Dios.*
- *Haz ayuno de quejarte, y llénate de las cosas sencillas de la vida.*
- *Haz ayuno de presiones, y llénate de oración.*
- *Haz ayuno de tristezas y amargura, y llénate de alegría el corazón.*
- *Haz ayuno de egoísmo, y llénate de compasión por los demás.*
- *Haz ayuno de falta de perdón, y llénate de actitudes de reconciliación.*
- *Haz ayuno de palabras, y llénate de silencio y escucha a los demás.*



IV Cuaresma

Evangelio [Lc 15,1-3.11-32](#) **Tu hermano, que estaba muerto, ha vuelto a vivir.**

Sin duda, la parábola más cautivadora de Jesús es la del “Padre Bueno”, mal llamada “del hijo pródigo”. Normalmente se pone la atención en el hijo menor, pero también la parábola habla del hijo mayor, un hombre que permanece junto a su padre, sin imitar la vida desordenada de su hermano. Por eso está desconcertado por la fiesta que organiza su padre para acoger al hijo perdido. Se siente ahora raro entre los suyos. Cuando papá va a buscarlo, él deja al descubierto su resentimiento... ha pasado toda la vida con su padre pero no ha aprendido a amar como él. No entiende el amor de su padre a ese hijo perdido. Él no acoge ni perdona, no quiere saber nada de su hermano.

Esta parábola nos muestra el camino para volver a sentirnos queridos por el buen Padre: reconocer que, en ocasiones abrimos mal, pedir perdón y aceptar de Él su misericordia. Piensa en alguna ocasión que has actuado como el hermano mayor: con resentimiento, envidia y alejándote de Dios. ¿Cómo representarías en un dibujo el perdón de Dios?

Os invitamos a escuchar la canción de Migueli, “Me pondré en pie”, una adaptación de la parábola. <https://www.youtube.com/watch?v=Brz2QKdCvt4> y reflexionar y rezar con su letra: *Mi Padre siempre ha estado esperando, cerca en silencio, en mi corazón.*

V Cuaresma

Evangelio [Jo 8,1-11](#) **El que de vosotros esté sin pecado, que le arroje la primera piedra.**

El Papa Francisco, nos hace la reflexión del Evangelio de esta semana:

«¡Quién de vosotros esté sin pecado, tire la primera piedra contra ella!». El Evangelio, con una cierta ironía, dice que los acusadores se fueron, uno a uno, comenzando por los más ancianos. Y Jesús se queda solo con la mujer, como un confesor, diciéndole: «Mujer, ¿dónde están? ¿Nadie te ha condenado? ¿Dónde están? Estamos solos, tú y yo. Tú ante Dios, sin las acusaciones, sin las habladurías. ¡Tú y Dios! ¿Nadie te ha condenado?». La mujer responde: «¡Nadie, Señor!», pero ella no dice: «¡Ha sido una falsa acusación! ¡Yo no he cometido adulterio!» Reconoce su pecado y Jesús afirma: «¡Yo tampoco te condeno! Ve, ve y de ahora en adelante no peques más, para no pasar por un momento tan feo como este; para no pasar tanta vergüenza; para no ofender a Dios, para no ensuciar la hermosa relación entre Dios y su pueblo». ¡Jesús perdona! Pero aquí se trata de algo más que del perdón: Jesús supera la ley y va más allá. No le dice: ‘¡El adulterio no es pecado!’ Pero no la condena con la ley. Y este es el misterio de la misericordia de Jesús.



¿Qué te pones por Cuaresma?

Curso 2021/22

Cuántas veces juzgamos, criticamos o condenamos las acciones de los demás, porque creemos tener la fuerza, el dominio, o la superioridad moral... Piensa en alguna ocasión que te has sentido superior a otra persona y al final le has ocasionado un mal. La autoridad de Jesús proviene de su mirada misericordiosa y de sus palabras de verdad, Él rompe nuestros argumentos y nos invita a seguir adelante, a mirar a los demás con los ojos de Dios, a mirarlos con misericordia.

Puede visionar el vídeo de esta escena en la miniserie La Biblia:

<https://www.youtube.com/watch?v=YmQHAYv7SM0>

VI Cuaresma - Domingo de Ramos

Evangelio [Lc 19,28-40](#) ¡Bendito el Rey que viene en el nombre del Señor!

Oración:

Señor, hoy proclamamos tu victoria,
Victoria de la No violencia,
porque has estado coherente hasta el final.

Victoria de la paz sobre las violencias humanas.
Hoy se anuncia la paz y se opta por la mansedumbre.

Victoria de la humildad sobre las pretensiones de grandeza.
Hoy se opta por los pequeños y se prefiere a los débiles.

Victoria de la alegría del Espíritu sobre la desilusión y el desencanto.
Hoy sobresale el gozo que sólo viene de Ti.

Victoria de la esperanza sobre la crisis de tantas utopías.
Hoy se acoge y se sabe el futuro de su Reino.

Tu victoria sobre los estrechos esquemas de la humanidad.
Hoy se nos hace evidente su amor y su salvación.
Sin máscaras, sin dudas, sin nubes ni nieblas.

Es el triunfo del Dios humilde. sencillo y pobre.
No del Dios sabio de intelectuales y escribas.
No del Dios guerrero de violentos e intolerantes.
No del Dios encerrado en el Templo.



Dinámica Cuaresma

¿Qué te pones por Cuaresma?

Curso 2021/22

Es tu Reino Nuevo de paz y de perdón
de justicia y amor que ya llega.

Una canción que nos invita a confiar en Dios, una adaptación actualizada del mismo
grupo Kairoi de "Gracias por tu don". <https://youtu.be/QgX3FsRut0k>