

Corazón Basics

catequesis y celebración de la ceniza

Bienvenido a la aplicación.

Para poder disfrutar de todas las ventajas, productos y vivencias que hay disponibles para ti en este tiempo de cuaresma, primero debes darte de alta.

¿Estás dispuesto a vivir esta experiencia A corazón abierto?

¿Qué te ofrecemos en esta web?

Proyectamos un anuncio de Amazon. En él se ve a una mujer mayor que recibe un paquete donde Amazon te descubre que utilizando su web la vida ya no es igual. Nuestra cuaresma este año nos va a dar la oportunidad de cambiar nuestra vida.

La Cuaresma es descubrir en la figura de Jesús de Nazaret un ejemplo de vida de entrega y de servicio. Un camino que va desde el Desierto de las Tentaciones hasta el triunfo de la vida sobre la muerte. Como en cualquier página web a la que te suscribes debes aceptar primero los términos y condiciones y conocer los planes que Dios tiene para ti.

¿Qué suscripción vas a elegir?

Tenemos a vuestra disposición diferentes planes, según el compromiso que quieras asumir con la Cuaresma:

PLAN STUDENT	PLAN STANDARD	PLAN PRIME
Acceso limitado.	Acceso a recursos gratuitos.	Acceso a recursos de pago.
Voy a intentar cambiar un poco mi vida.	Voy a mostrar interés y comprometerme participando activamente en la Cuaresma.	Quiero que mi vida sea como la de Jesús, siguiendo su ejemplo y con un compromiso total.

Cuestionario "Date de alta"

Crear cuenta: Nombre, Correo electrónico, contraseña, confirmar contraseña. **CREA TU CUENTA EN CORAZÓNPRIME.**

Antes de realizar tu suscripción tómate un momento para situarte y piensa que plan es el más adecuado para tu vida ahora mismo. (Breve momento de interioridad: Visualización fija).

- Postura, respiración, conciencia de dónde estás...
- 1 minuto de música.
- Reflexión.

VISUALIZACIÓN FIJA

Ambiente

- Poner música y crear un ambiente tranquilo para conseguir que los alumnos estén serenos y receptivos.

EXPERIENCIA (5/10 minutos)

- Cerrar los ojos...
- Seguir esta visualización:
Imagina que vas por la ribera de un río en el desierto, mira y escucha lo que te rodea, vegetación, el sonido del agua, el canto de los pájaros... Miras a los lados del camino y ves grandes árboles de tonalidades verdes y marrones. Pensamos que en el desierto no hay vegetación, pero te acabas de encontrar con un oasis. Paseas lentamente, disfrutando de cada paso que das. Sientes la brisa que te roza la cara suavemente. Junto al río hay una piedra grande y una persona sentada en ella. Esa persona te dice: "Siéntate junto a mí y hablemos un rato"... te pregunta:
 - ¿Cómo te encuentras? (pintan las estrellas según se encuentren),
 - ¿Cómo está tu corazón? (pintan estrellas)
 - Intenta buscar tres sentimientos que aniden en tu corazón en estos momentos, escríbelos.
 - ¿Qué te gustaría cambiar en esta Cuaresma? (escriben)
 - Para conseguir este cambio tienes que aceptar los siguientes términos y condiciones.

TÉRMINOS

- Vivir la cuaresma a través de las lecturas del evangelio y reflexión.
- Recursos que nos ayuden a la reconciliación (Confesiones).
- Productos que te pueden interesar para cambiar tu vida.
- Recomendaciones de otros productos.

CONDICIONES

Para vivir este tiempo debes cumplir las siguientes condiciones:

- Compromiso.
- Tiempo de silencio.
- Sinceridad contigo mismo.
- Esfuerzo para cambiar nuestra vida.
- Atención para no perderte las ofertas.
- Mirada atenta a Jesús de Nazaret.

INICIAR SUSCRIPCIÓN

TU MEJOR ENTREGA: JESÚS DE NAZARET.

Evangelio (Miércoles de Ceniza)

Lectura del santo evangelio según san Mateo (6,1-6.16-18):

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos:

«Cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos; de lo contrario no tenéis recompensa de vuestro Padre celestial.

Por tanto, cuando hagas limosna, no mandes tocar la trompeta ante ti, como hacen los hipócritas en las sinagogas y por las calles para ser honrados por la gente; en verdad os digo que ya han recibido su recompensa.

Tú, en cambio, cuando hagas limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha; así tu limosna quedará en secreto y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.

Cuando oréis, no seáis como los hipócritas, a quienes les gusta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas, para que los vean los hombres. En verdad os digo que ya han recibido su recompensa.

Tú, en cambio, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo recompensará.

Cuando ayunéis, no pongáis cara triste, como los hipócritas que desfiguran sus rostros para hacer ver a los hombres que ayunan. En verdad os digo que ya han recibido su paga.

Tú, en cambio, cuando ayunes, perfúmate la cabeza y lávate la cara, para que tu ayuno lo note, no los hombres, sino tu Padre, que está en lo escondido; y tu Padre, que ve en lo escondido, te recompensará».

Palabra del Señor

VALORES DE CUARESMA:

Limosna

“En este tiempo especial, la práctica de la limosna adquiere un significado profundo, siendo un acto de compartir y solidaridad. La limosna durante la Cuaresma no solo implica donaciones materiales, sino también dedicación de tiempo y atención a quienes necesitan apoyo.”

[“la alegría de compartir”](#)



La cuaresma es compartir, nuestra vida o se comparte o no es nada, el anuncio tiene de fondo la canción “In My Life”, una de las canciones más populares de The Beatles y que es una oda a las amistades duraderas y a los recuerdos compartidos.

Nuestro mundo necesita más miradas de ternura como la protagonista mirando a sus amigas. Más miradas de ternura no solamente a mis amigos sino al mundo, gente capaz de dar respuesta, gente capaz de no rendirse y ante las dificultades de la vida y de este mundo mirar y transformar, mirar y dar respuesta, mirar y darte a ti mismo para ayudar a los demás.

¿Sabrías reconocer en tu entorno alguien que mire como la protagonista? Intenta reconocer las miradas y muéstrate agradecido por esas miradas que aportan, esas miradas que suman, esas miradas que comparten vida.

En esta cuaresma reza para mirar como ellos y reza el salmo de la vida. Quédate con una palabra y escríbela en un sitio visible donde la puedas ver durante esta cuaresma.

Salmo para dar la vida ([pastoralsj](#))

*Señor, dame la valentía
de arriesgar la vida por ti,
el gozo desbordante
de gastarme en tu servicio.*

*Dame, Señor, alas para volar
y pies para caminar
al paso de los hombres.
Entrega, Señor, entrega
para «dar la vida»
desde la vida,
la de cada día.*

*Infúndenos, Señor,
el deseo de darnos y entregarnos,
de dejar la vida
en el servicio a los débiles.
Señor, haznos constructores de tu vida,
propagadores de tu reino,
ayúdanos a poner la tienda en medio de los hombres
para llevarles el tesoro
de tu amor que salva.*

*Haznos, Señor, dóciles a tu Espíritu
para ser conducidos
a dar la vida desde la cruz,
desde la vida que brota
cuando el grano muere en el surco.*

Oración

“La oración durante la Cuaresma no es sólo recitar palabras, es crear un puente de conexión interna, un diálogo sincero con nosotros mismos y con Dios. En estos momentos de silencio, encontramos la calma necesaria para entender, perdonar y crecer.”

[Amabilidad. El mejor de los regalos](#)



Puede ser que te sientas solo, que en la rutina de tu día a día, entre el ruido del colegio no te encuentres, que nadie te entiende o que la tristeza está en tí... sentir que estas solo en el mundo y que nadie se interesa por ti y hacia donde va tu vida. La historia suena al ritmo de «Hold On» de **Adele**, en la canción habla de su propia experiencia respecto a la ansiedad. ¿Y si la cuaresma canta al ritmo de «Hold On» (Esperar), esperar en Dios Padre o Madre, en este caso Madre pendiente de nuestros pasos.

Nuestra cuaresma tiene parte de ese canto de oración, de encuentro de mis soledades con mi Padre que no me abandona. Dios es mi fuerza, mi roca en quien me refugio. Te invito a rezar con el Salmo 23 y pensar en la oración como mi refugio, como oveja en brazos de su pastor.

*El Señor es mi pastor, nada me falta,
en verdes praderas me hace recostar;
me conduce hacia fuentes tranquilas y repara mis fuerzas;
me guía por senderos de justicia como pide su título.
Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo: tú vas conmigo;
tu vara y tu cayado me sosiegan.
Me pones delante una mesa frente a mis enemigos;
me unges con perfume la cabeza, y mi copa rebosa.
Tu bondad y lealtad me escoltan todos los días de mi vida;
y habitaré en la casa del Señor por días sin término.*

Guarda silencio e imagínate la escena y repite en tu interior “El Señor es mi pastor..” No estoy solo, nunca he estado solo y nunca esté solo. El Señor es mi pastor.

Ayuno

De qué me puedo desprenderme para acercarme a Dios.

“El tiempo de ayuno nos ayuda a limpiar nuestro corazón, liberándolo de distracciones y apegos, para crear un espacio de cercanía con Dios. El ayuno no solo se trata de privarnos de alimentos, sino de liberarnos de hábitos y actitudes que nos alejan de Dios y de los demás.”

["Joy is made"\(La alegría se hace\)](#)



La historia verdadera de este anuncio es el amor de un padre por su hija marcada por el verbo hacer, la felicidad, la alegría se hace. En la cuaresma se nos invita a dar un paso y con los ojos puestos en Jesús “Hacer”, hacer espacio de cercanía como lo hace el padre

con su hija, un espacio entre Dios y nosotros y acercarnos a su presencia liberadora de todo lo que no nos deja crecer. El ayuno es un medio para ser consciente del “Hacer”.

Vuelve a ver el anuncio y fíjate en las actitudes del Padre y escríbelas. ([Se puede hacer una lluvia de ideas y copiar en la pizarra](#)). Piensa en tu vida si las puedes reproducir en tu entorno. Hazte el propósito este año que los días de ayuno, tu ayuno te recuerde las actitudes del padre y ese día lo hagas en tu entorno.

A continuación reza esta oración al Sagrado Corazón de Jesús y ofrécete durante esta cuaresma a tener las mismas actitudes que su Corazón.

*Corazón muy amado de Jesús,
Corazón tan digno de adoración y de amor,
te ofrezco todo mi corazón con sus afectos
y a mí mismo por entero.*

*Jesús, amado de mi corazón,
ofrezco libremente a tu Corazón
todos los méritos satisfactorios
que puedan tener mis oraciones,
y mis obras de penitencia,
de humildad, de obediencia
y de todas las otras virtudes,
aunque sean débiles y miserables,
y todo lo que pueda hacer durante mi vida,
hasta el último suspiro.*

*Todo esto lo quiero hacer
en alabanza y por amor al Corazón de Jesús,
y humildemente suplico no rehúse aceptar
esta pobre oferta que, por medio de las manos purísimas de María,
presento a éste sacratísimo Corazón
a fin de que todo lo pueda disponer a su arbitrio
y atribuya el fruto a quién quiera.
Amén.*