



# SENTIR EL CORAZÓN ARDER

SEMANA SANTA 2023





### ***DISEÑO Y REDACCIÓN***

**Mtro. Gerardo Benítez Mora**  
Coordinación de Procesos Educativos  
MAGIS México

### ***DIRECCIÓN Y REVISIÓN***

**P. David Ortiz, S.J.**  
Dirección de Vocaciones Jesuitas México

### ***ASESORA DE CONTENIDO***

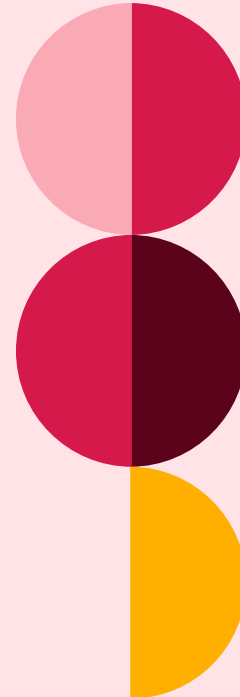
**Lic. Wendy Eugenia Escárcega García de León**  
Coordinación de Formación Juvenil  
MAGIS MX

### ***CORRECCIÓN Y DIFUSIÓN***

**Lic. Alejandro Gómez Rojas**  
Comunicación Visual  
Vocaciones Jesuitas México

### ***DISEÑO E ILUSTRACIÓN***

**Lic. Fernando López Martínez**  
Diseño gráfico



# \* Presentación

La **Semana Santa** ha representado a lo largo de la historia, un *momento importante para la fe, las tradiciones y la vivencia espiritual alrededor del mundo*; está compuesta por un conjunto de creencias, rituales, encuentros y experiencias que se fundan en la entrega amorosa de Dios, la relación entre el pecado y el perdón, así como la reconexión con la esperanza.

Para nuestra fe cristiana, conmemorar la pasión, muerte y resurrección de Jesús, implica *profundizar más allá del hecho histórico y de los dogmas que representa*; es necesario, conectar con aquello que simboliza este hecho en nuestra vida y las invitaciones que nos hace para nuestro tiempo y realidades.

**Vocaciones Jesuitas México** y **MAGIS México**, proponen este itinerario formativo para acompañar la vivencia de esta Semana Santa. Tiene como objetivo rescatar las invitaciones que nos regala el encuentro de los *“Discípulos de Emaús”* con el Resucitado para encontrarnos con la cruz y resurrección en nuestras realidades.

El encuentro que los discípulos desesperanzados tuvieron con Jesús *renovó su esperanza por la vida y el Evangelio*, hizo que su corazón *“ardiera”* de amor y entrega. Dicho encuentro fue el mismo que motivó a los jesuitas a *compartir al mundo la pasión, el servicio y alegría de descubrir a Dios*. Por ello, Ignacio expresó *“Ite Inflammate Omnia”* (Ve y prende fuego al mundo), como invitación a los primeros compañeros a .

Todas las fichas son planeadas y elaboradas con una **DIDÁCTICA FLEXIBLE**, que permite adaptar la metodología, reflexiones y actividades para que puedan ser adaptadas y desarrolladas personalmente, en grupo, en clase, comunidades estudiantiles, familias, catequesis, de manera presencial o virtual.

Esperamos que este material *renueve tu forma de ver el mundo*, te ayude a *reencontrar el brillo de tu corazón* y aliente tu caminar hacia el Amor.





# DOMINGO DE RAMOS



# DOMINGO: CAMINAR



## SENTIDO DEL DÍA

*Durante el domingo de ramos recordamos la llegada de Jesús a Jerusalén (Mc 11, 1-10):*

"Cuando se aproximaban a Jerusalén, cerca ya de Betfagé y de Betania, al pie del monte de los Olivos, Jesús envió a dos de sus discípulos diciéndoles: «Vayan a ese pueblo que ven enfrente; apenas entren encontrarán un burro amarrado, que ningún hombre ha montado todavía. Desátenlo y tráiganlo aquí. Si alguien les pregunta: ¿Por qué hacen eso?, contesten: El Señor lo necesita, pero se lo va a devolver aquí mismo». Se fueron y encontraron en la calle al burro, amarrado delante de una puerta, y lo desataron. Algunos de los que estaban allí les dijeron: «¿Por qué sueltan ese burro?». Ellos les contestaron lo que les había dicho Jesús, y se lo permitieron. Trajeron el burro a Jesús, le pusieron sus capas encima y Jesús montó en él. Muchas personas extendían sus capas a lo largo del camino, mientras otras lo cubrían con ramas cortadas en el campo. Y tanto los que iban delante como los que seguían a Jesús, gritaban: «¡Hosanna! ¡Bendito el que viene en nombre del Señor! ¡Ahí viene el bendito reino de nuestro padre David! ¡Hosanna en las alturas!»"

## VER: ¡CAMINA!

- Elige un momento de tu día para hacer este ejercicio, decide un lugar para realizarlo, puede ser en el espacio donde desarrollas esta ficha, algún parque, calle o lugar cercano, o dentro de tu casa.
- Puedes escuchar música instrumental o alguna otra que disfrutes y que no te distraiga del ejercicio.
- Al caminar, hazlo cada vez más lento, sin apuro... Contempla el movimiento y reacciones de tu cuerpo y aquello que perciben tus sentidos.
- Lo importante no es reflexionar o traer pensamientos elaborados a tu mente, solo identifica las sensaciones y sentimientos resultantes del movimiento.
- Si te invade algún pensamiento, déjalo y vuelve a la percepción física. Si te aburres, hazte consciente de ello, acoge y vuelve a la percepción.
- No hay que lograr nada, no hay que juzgar nada, no hay nada que cambiar; solo acoger lo que se nos manifiesta durante la caminata.

### PARA TRABAJO EN GRUPO:

Pueden realizar una caminata como comunidad en algún espacio que consideren apto, invitar a hacerlo en silencio o incluso comunicarse con miradas y sonrisas. Al final pueden compartir los senti-pensares que surgieron en plenaria.

# JUZGAR

Lucas 24, 13 -16

Ese mismo día, dos de los discípulos iban a un pequeño pueblo llamado Emaús, situado a unos diez kilómetros de Jerusalén. En el camino hablaban sobre lo que había ocurrido. Mientras conversaban y discutían, el mismo Jesús se acercó y siguió caminando con ellos. Pero algo impedía que sus ojos lo reconocieran.

Elige un momento de tu día para hacer este ejercicio, decide un Caminar es uno de los ejercicios que nos conecta con el interior y el mundo que nos rodea, un simple movimiento inconsciente de nuestros pies, mueve sensaciones, sentimientos, y pensamientos que nos llevan a lo más natural de la vida.

En el camino de los discípulos hay dolor, dudas y miedo, mismo camino al que Jesús decide acercarse y unirse. De igual forma, Jesús decide hacerlo en el “caminar” de nuestra vida, recorrer todo lo que este sendero traiga y acercarse a nuestras realidades.

Nuestra vida es el “camino a Jerusalén” al que Jesús llega y avanza para elegir quedarse, para que podamos recibirlo con la alegría y el entusiasmo que Él viene a compartirnos.

## ACTUAR: CAMINO DE COLORES

### MATERIALES:

- Colores (plumones, pintura, papeles de color)
- Cartulina o lienzo
- Música
- Guía de preguntas



### DESARROLLO:

- 1.** Ubícate en un lugar sin distracciones y en silencio, prepara el lienzo y tus colores.
- 2.** Puedes colocar música instrumental para acompañar la actividad.
- 3.** Cierra tus ojos un momento y respira profundamente, hazlo lento y permite que este ejercicio te calme.
- 4.** Haz un recorrido por el camino de tu vida: trae a tu mente imágenes de tu infancia, adolescencia y hasta el día de hoy. Trae a tu mente los aprendizajes, momentos difíciles, divertidos y las personas que los acompañaron... no es necesario que sea en orden, solo se trata de evocar en tu mente lo que más recuerdes. Trata de no quedarte en ninguna de estas escenas, solo repásalas.
- 5.** Lee con calma cada pregunta de la guía y toma un momento para pensar la respuesta, puede que sea necesario regresar a algunas escenas que recordaste para responder.
- 6.** Siguiendo la guía de colores y preguntas, dibuja o traza con libertad, no es necesario crear alguna forma en específico, solo dejar que la creatividad se libere.

## GUÍA DE COLORES Y PREGUNTAS

**a.** ¿Cómo ha sido tu caminar hasta este momento de tu vida?

Usa cada color para trazar algo en el lienzo:

**b.** ¿Qué color/es representan tu caminar con tu familia?

**c.** ¿Con qué color/es representarías tu caminar contigo mismo?

**d.** ¿Con qué color/es representas a las personas más importantes que han acompañado tu camino?

**e.** ¿Con qué color/es representas tus momentos más bellos e importantes?

**f.** ¿Con qué color/es representas los momentos u obstáculos más difíciles y dolorosos en tu camino?

**g.** ¿Qué color/es te conectan en este momento de tu caminar con el presente?

**h.** ¿Qué color/es te remiten a tus sueños y esperanzas, hacia la dirección a la cual quieres caminar?

**i.** ¿Qué color/es representan a Jesús y su acompañamiento en tu camino?

**7.** Contempla en silencio el lienzo y el resultado final, los matices, formas, trazos y colores.

**8.** Habla con Jesús, como quien habla con un amigo, puedes mostrarle tu lienzo y compartir con él lo que surgió durante esta actividad.

**9.** Respira nuevamente y agradece este espacio, puedes anotar las invitaciones y movimientos que surgieron.

**PARA TRABAJO EN GRUPO:** Después del ejercicio personal pueden montar una especie de *galería para que el grupo descubra los lienzos de sus compañeras/os.*



## VIVIR

*Te invitamos a vivir la Celebración Eucarística del Domingo de Ramos en tu parroquia.* Si no puedes hacerlo, te invitamos a tener un breve espacio de reflexión sobre el sentido de este día. Aquí te sugerimos una reflexión realizada por el equipo de Vocaciones Jesuitas y MAGIS México: (VER AQUÍ)



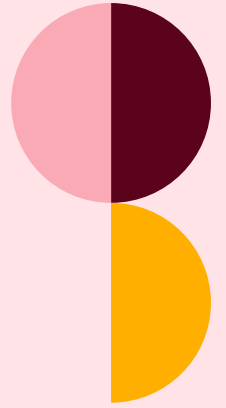


# JUEVES SANTO





# JUEVES: ENCONTRAR



## SENTIDO DEL DÍA

El Jueves Santo conmemoramos la instauración de la Eucaristía que centraliza el memorial de la entrega amorosa de Jesús a sus amigos y la invitación a servir a la comunidad. Los católicos conocemos este día como “La última cena de Jesús con sus apóstoles”, un momento lleno de signos y vivencias especiales. Puedes encontrar más sobre el sentido de este día en el texto bíblico de Juan 13, 1-38 o en el siguiente video:

Jueves Santo de la Cena del Señor: <https://www.youtube.com/watch?v=G6zfvJcibmU>

---

## VER: UN ENCUENTRO QUE CAMBIA

- Observa con atención el siguiente cortometraje:

**KITBULL:** <https://www.youtube.com/watch?v=AZS5cgybKcl&t=466s>

- Reflexiona a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué sentimientos o pensamientos produce en ti?
2. Para ti ¿cuál es el tema central del corto?
3. ¿Qué invitaciones te hace?

## JUZGAR

*Lucas 24, 15- 21*

Mientras conversaban y discutían, el mismo Jesús se acercó y siguió caminando con ellos. Pero algo impedía que sus ojos lo reconocieran. Él les dijo: «¿Qué comentaban por el camino?». Ellos se detuvieron, con el semblante triste, y uno de ellos, llamado Cleofás, le respondió: «¡Tú eres el único forastero en Jerusalén que ignora lo que pasó en estos días!». «¿Qué cosa?», les preguntó. Ellos respondieron: «Lo referente a Jesús, el Nazareno, que fue un profeta poderoso en obras y en palabras delante de Dios y de todo el pueblo, y cómo nuestros sumos sacerdotes y nuestros jefes lo entregaron para ser condenado a muerte y lo crucificaron. Nosotros esperábamos que fuera él quien librara a Israel. Pero a todo esto ya van tres días que sucedieron estas cosas.

Todo el tiempo nos encontramos con otras personas, en mayor o menor profundidad, convivimos, compartimos, conocemos, caminamos o solo nos miramos. La profundidad del encuentro dependerá de muchos factores: desde el contexto, el tiempo, el motivo, la duración del encuentro y la intensidad del vínculo que queremos formar.

El encuentro que Jesús tuvo con los discípulos, no solo se quedó en acompañarlos en un camino; Jesús se involucra en su proceso personal, pregunta por aquello que están viviendo, genera un diálogo y un proceso, un encuentro profundo que permanece. Al igual que en el cortometraje, un hallazgo así, nos permite empatizar, conocer, amar, crecer, transformar y acompañar bidireccionalmente.

Jesús, no solo nos enseña la importancia de profundizar en nuestros encuentros, sino Él mismo nos muestra su propio deseo de encontrarnos y acompañarnos. Todos los signos que realizó en la última cena, se convierten en ejemplos de encuentro desde el amor al prójimo, el servicio y el sacramento de la eucaristía donde decidió permanecer para encontrarnos en cada momento de nuestra vida.

## **ACTUAR:** **PIRAMIDE PARA ENCONTRARSE - ENCONTRARNOS**

### **MATERIALES:**

- Hoja blanca o cuaderno
- Pluma o lápiz
- Opcional: música



### **DESARROLLO:**

- 1.** Elige un lugar adecuado para este trabajo personal, colócate en una posición cómoda y prepara tus materiales.
- 2.** Respira lentamente, haz consciente el aire que inhalas y exhalas Toma un momento para mantener calma y silencio. Puedes colocar música que te ayude a interiorizar.
- 3.** Observa la pirámide y pregúntate: ¿Quién(es) se encuentran en cada nivel?, ¿cómo se encuentra tu relación(es) en cada nivel?, ¿cómo te hace sentir descubrir esta(s) relación(es) en tu vida?, ¿las conocías?





## PROFUNDIDAD

En este nivel no solo se comparten sentimientos, sino el significado que las cosas, hechos y características propias tienen para nosotros. En este nivel nos mostramos transparentes y completos.

## SENTIMIENTOS

Hablamos de nosotros mismos, compartimos gustos, ideas, lo que nos motiva, entristece, enoja, emociona... los sentimientos nos diferencian de los demás, pues nadie va a sentir igual que nosotros.

## OPINIONES

Encuentro aún superficial, nuestra relación se fundamenta en objetivos muy específicos y nos compartimos solamente desde lo que pensamos o creemos.

## HECHOS

El involucramiento es limitado; solamente hablamos de terceras personas o de lo que hemos hecho, de sucesos específicos, planes o recuerdos concretos.

## CLICHÉ

El encuentro es mínimo, no existe involucramiento entre las personas, por ejemplo, cuando te encuentras a alguien en la calle y solo saludas. Es encontrarse con alguien y solo saludar

**7.** Acorde a los “**Niveles de encuentro**” de la pirámide anterior, toma una hoja blanca y traza el mismo esquema, coloca el nombre de las personas y/o comunidades (familia, amigos, pareja, compañeros, grupo...) con las que comúnmente te relacionas y asígnales un nivel respondiendo con honestidad a la pregunta: ¿en qué nivel de encuentro me relaciono con...? No olvides incluir la relación contigo misma/o y con Dios. (*Puedes utilizar el esquema del ANEXO 1*).

**5.** En un segundo esquema, vuelve a repasar los niveles, pero ahora coloca a las personas y/o comunidades respondiendo ¿cómo me gustaría encontrarme cuando me relaciono con...?; valora si hay relaciones que te inviten a profundizar en su encuentro.

**6.** Contempla en silencio tus pirámides: ¿hay diferencias?, ¿dónde se encuentra el mayor número de personas?, ¿en qué nivel de “encuentro” está tu relación con Dios?, ¿cómo profundizar en mis experiencias de encuentro?, ¿puedo encontrarme con Dios a partir de mi encuentro con otras personas?, ¿qué invitación final me hace este ejercicio?

**7.** Habla con Jesús, como quien habla con un amigo, cuéntale lo que descubriste en el ejercicio.

**8.** Respira nuevamente y agradece este espacio, puedes anotar las invitaciones y movimientos que surgieron.

**PARA TRABAJO EN GRUPO:** Después del trabajo personal se puede hacer una plenaria para compartir las mociones generales de la pirámide. También puede sugerirse una pirámide colectiva donde valoren ¿cómo se encuentran con las personas/comunidades con las que el grupo se relaciona?



## VIVIR

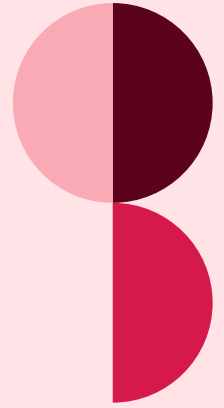
*Para vivir eclesialmente el reencuentro, te invitamos a asistir a la Celebración Eucarística de este día en tu parroquia. Si no puedes hacerlo, te proponemos tener un breve espacio de reflexión sobre el sentido de este día. Aquí te sugerimos esta reflexión realizada por el equipo de Vocaciones Jesuitas y MAGIS México: (VER AQUÍ)*





# VIERNES SANTO

# VIERNES: RECONOCER



## SENTIDO DEL DÍA

El Viernes Santo es un día de luto y recogimiento. Acorde a los rituales de nuestra fe, la Iglesia no celebra la eucaristía, los altares deben estar desnudos por completo: sin cruz, sin candelabros, sin manteles, incluso en algunos lugares se cubren todas las imágenes religiosas. Todo esto porque conmemoramos la Pasión y Muerte de Jesús, un hecho histórico y central para nuestra fe. Puedes profundizar más en el texto bíblico de **Juan 18, 1-42**.

### VER:

- ● A manera de un sensorama prepara elementos que te ayuden a conectar con tus sentidos:
  - Oído: sonidos de la naturaleza o música
  - Vista: colores, formas...
  - Gusto: algo dulce, picante, ácido...
  - Olfato: algún aroma, incienso, vela aromática.
  - Tacto: tela, objeto con textura, agua a diferente temperatura...
- ● ● Respira un momento y conecta con la calma y el silencio, dispón tus sentidos y hazte consciente de lo que estos perciben.
- ● ● Ve observando, sintiendo, oliendo y comiendo cada uno de los alimentos que preparaste, hazlo con calma y reconoce cada sensación.
- ● ● Respira una última vez y mueve un poco tu cuerpo para cerrar el momento.

### PARA TRABAJO EN GRUPO:

Se propone preparar un espacio para el sensorama, donde el grupo pueda pasar a diferentes estaciones y reconocer los objetos con los sentidos. Al final pueden hacer una plenaria para rescatar mociones.



# JUZGAR

Lucas 24, 25-31

Jesús les dijo: «¡Qué poco entienden ustedes y qué lentos son sus corazones para creer todo lo que anunciaron los profetas!, ¿no era necesario que el Mesías soportara esos sufrimientos para entrar en su gloria?» Y les interpretó lo que se decía de él en todas las Escrituras comenzando por Moisés y siguiendo por los profetas. Cuando llegaron cerca del pueblo adonde iban, Jesús hizo además de seguir adelante. Pero ellos le insistieron: «Quédate con nosotros, porque ya es tarde y el día se acaba». Él entró y se quedó con ellos. Y estando a la mesa, tomó el pan y pronunció la bendición; luego lo partió y se los dio. Entonces los ojos de los discípulos se abrieron y lo reconocieron, pero él había desaparecido de su vista.

Gracias a los sentidos de nuestro cuerpo, podemos conectar y habitar de diferentes maneras, el mundo que nos rodea. Todos los objetos y las personas con las interactuamos, tienen características especiales y únicas que nos permiten reconocerlos.

Después de la resurrección, los discípulos no reconocían a Jesús en un principio, podría ser que su tristeza, ansiedades, sus dudas, su proceso interno, hayan nublado sus sentidos; es hasta que Jesús se comparte con ellos nuevamente (partiendo el pan), que lo reconocen. Los discípulos identifican su característica especial: la entrega.

La entrega completa es fruto del amor, no puedes abandonar tu confianza, sentimientos y emociones a alguien o algo a quien no amas. El misterio de la Cruz, es un ejemplo de entrega única y especial, donde Jesús nos demuestra que amar no tiene límites.

## ACTUAR: RECONOCER LA ENTREGA

### MATERIALES:

- Hojas de color o Post Its
- Pluma o lápiz
- Cruz (*Anexo 2*)



### DESARROLLO:

En nuestras realidades hay muchas personas en las que podemos reconocer la entrega de Jesús, aquellas y aquellos que día a día dan tiempo, recursos, trabajo, vida... por amor.



- 1.** Repasa en tu mente a todas las personas con las que convives y en las que reconoces una entrega de amor diaria, en algún servicio, detalle, trabajo, muestra de cariño, etc.
- 2.** Recuerda sus nombres, cómo es su entrega, por qué crees que lo hacen.
- 3.** Coloca sus nombres en la Cruz (Anexo 2), signo del amor que cada una de esas personas entrega sin límite al igual que Jesús.
- 4.** En un pósito u hoja de color escribe un agradecimiento a estas personas, puedes hacerlo con algunas frases, dibujo o palabra.
- 5.** Durante estos días, entrega a las personas que reconoces, este signo de agradecimiento, sino puedes hacerlo agradece su labor en tu corazón y ofrece una oración por ellas/os.
- 6.** De ahora en adelante, pon mucha atención a los gestos y acciones que denoten “la entrega de amor” en las personas que te rodean y en tu propia persona.

**PARA TRABAJO EN GRUPO:** Se puede utilizar una cruz grande para que el grupo coloque los nombres de las personas en quienes reconocen la entrega de amor. También se puede organizar un intercambio de “agradecimiento” reconociendo características positivas entre los miembros del grupo.



## VIVIR

*Como gesto de unidad con nuestra Iglesia, te invitamos a vivir la Liturgia del Viernes Santo en tu parroquia.* Si no puedes hacerlo, te proponemos tener un breve espacio de reflexión sobre el sentido de este día. Aquí te sugerimos esta reflexión realizada por el equipo de Vocaciones Jesuitas y MAGIS México: ([VER AQUÍ](#)).







# PASCUA



# PASCUA: ARDER



## SENTIDO DEL DÍA

La Vigilia Pascual es una tradición de la Iglesia que se conmemora el sábado de Semana Santa, se hace en la noche (*después de las 18:00 horas*) y los fieles llevan en la mano, lámparas o velas encendidas que asemejan a quienes esperan el regreso de su Señor (*Lucas 12, 35-38*), entre las tinieblas, para juntos recibir la luz de la Pascua e iniciar la celebración por la resurrección de Jesús, durante los 50 días siguientes. (*Marcos 16, 1-7*). El sentido más profundo de la Vigilia Pascual católica tiene su origen en la unión entre la tradición judía y la cristiana. Los judíos, tal y como lo hizo Jesús, conmemoran la liberación de su pueblo del yugo de los egipcios y la manera en que Dios los configuró como sus elegidos. Los cristianos celebramos la entrega de Jesús como ofrenda viva y única que nos libera de todo mal para encontrar en Él la vida plena.

**VER:** ● **¡ATENCIÓN!** Para esta actividad utilizaremos fuego, cuida tu persona y el espacio que utilizas para realizar este ejercicio.

**MATERIALES:**

- Papel de seda (papel de China)
- Fuego (una vela o pequeño fogón)



### DESARROLLO:

- 1.** Prepara el espacio para este ejercicio y los materiales que utilizarás.
- 2.** Dispón tu cuerpo, estírate un poco y mantén una posición que te permita entrar en concentración.
- 3.** Toma tu tiempo para contemplar el fuego, su color, movimiento y temperatura.
- 4.** Con mucho cuidado, acerca un pedazo de papel al fuego y observa lo que sucede.
- 5.** Contempla el efecto que este tipo de papel hace al contacto con el fuego, hazlo con calma observa cómo cambia, si hay algún movimiento en especial, etc.

**PARA TRABAJO EN GRUPO:** Se puede preparar una fogata o fuego pequeño donde cada integrante acerque un trozo de papel al fuego. Si el/la animador(a) lo considera conveniente solo una persona quemará el pedazo grande de papel para evitar accidentes o para no prolongar por mucho tiempo esta actividad.

Al finalizar, se puede hacer una mini plenaria para compartir lo que observaron.



## JUZGAR

*Lucas 24, 30-35*

Y estando a la mesa, tomó el pan y pronunció la bendición; luego lo partió y se los dio. Entonces los ojos de los discípulos se abrieron y lo reconocieron, pero él había desaparecido de su vista. Y se decían: «¿No ardía acaso nuestro corazón, mientras nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras?». En ese mismo momento, se pusieron en camino y regresaron a Jerusalén. Allí encontraron reunidos a los Once y a los demás que estaban con ellos, y estos les dijeron: «Es verdad, ¡el Señor ha resucitado y se apareció a Simón!». Ellos, por su parte, contaron lo que les había pasado en el camino y cómo lo habían reconocido al partir el pan.

Cuando el papel toca el fuego cambia completamente, su color, forma y función se transforman. Incluso podemos ver cómo parece elevarse hacia el cielo. Lo mismo les sucedía a los discípulos de Emaús en su interior cuando Jesús hablaba, su espíritu se transformaba, se elevaba y cambiaba, quedaron llenos de una alegría y esperanza que los motivaba a compartir.

Cuando te atreves a caminar, encontrar y reconocer a Jesús en tu vida, algo sucede en el interior, algo se transforma, aparece un fuego en el corazón que es contagioso y que hace arder todo lo que toca. San Ignacio y los primeros compañeros jesuitas sintieron este ardor, mismo que invito a San Francisco Javier a “ir e inflamar todas las cosas” motivándolo a encender la fe, el amor, la alegría y la esperanza a donde sea que fuera.

La Pascua es una invitación a renovar nuestro fuego interior, a conectar con la alegría de la vida que Jesús quiere entregarnos, a sentir nuestro corazón arder para ir por nuestra vida “encendiendo” a las personas que nos encontremos.



# ACTUAR: ENCENDIENDO Y COMPARTIENDO

## MATERIALES:

- Cuaderno o bitácora espiritual
- Cuaderno o pluma
- Cámara fotográfica

## DESARROLLO:

- 1.** Ubica un lugar adecuado para el silencio y meditación y prepara los materiales para la actividad.
- 2.** Colócate en un espacio que te permita entrar en calma y concentración para el ejercicio y permanece en silencio un momento. Puedes colocar un poco de música y/o aromas que te ayuden a interiorizar.
- 3.** Respira muy despacio, puedes cerrar tus ojos un momento y hacer consciente el estado de tu cuerpo y mente en este momento.
- 4.** Repasa en tu mente todo lo que viviste en esta Semana Santa, las invitaciones, frases, actividades, oraciones y reflexiones que te acompañaron; si te sirve revisar tus apuntes o actividades pasadas, puedes hacerlo.
- 5.** Rescata aquellos sentimientos, pensamientos y sensaciones que son mas fuertes al recordar esto.
- 6.** Trata de elaborar una frase que resuma la reflexión que esta semana ha traído a tu vida, puede ser un agradecimiento, petición, invitación a la acción, fruto... y apúntala.
- 7.** Toma una fotografía que plasme el/los frutos que rescatas. Puede ser una selfie, un paisaje, tus actividades, etc.
- 8.** Comparte en tus redes esta fotografía y, también, puedes colocar la frase que sintetiza tu experiencia, la idea es compartir con otras personas aquello que hizo arder tu corazón en estos días.

**PARA TRABAJO EN GRUPO:** Se propone pensar en una frase o foto grupal que pueda ser compartida por las/los integrantes.





## ACTUAR: CONECTAR CON LA ALEGRÍA

### DESARROLLO:

- 1.** Piensa un momento en ¿qué cosa, situaciones, personas o actividades me hacen conectar con la alegría de la vida?, aquello que disfrutas, te da paz y te hace olvidar, por un momento los problemas de la vida.
- 2.** Te invitamos a conectar con esta actividad, toma un instante del día para que Jesús se haga presente a través de esa persona, actividad, actitud...
- 3.** Disfruta de sentir arder tu corazón.

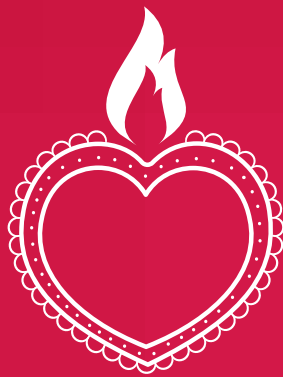
**PARA TRABAJO EN GRUPO:** Se propone hacer una convivencia con la comunidad, juegos, actividades, película, comida..., etc. Algo que los haga conectar con la alegría como grupo.



## VIVIR

*Te invitamos a vivir la Celebración de la Vigila Pascual y/o Pascua en tu parroquia.* Si no puedes hacerlo, te invitamos a tener un breve espacio de reflexión sobre el sentido de este día. Aquí te sugerimos esta reflexión realizada por el equipo de Vocaciones Jesuitas y MAGIS México: ([VER AQUÍ](#)).





“No es posible encontrar  
verdaderamente a Jesús resucitado sin  
sentirse impulsados por el deseo de  
comunicarlo a todos... **Llevar su fuego  
en el corazón y su luz en la mirada**”.

**PAPA FRANCISCO**

**SENTIR  
EL CORAZÓN  
ARDER**

**SEMANA SANTA 2023**

