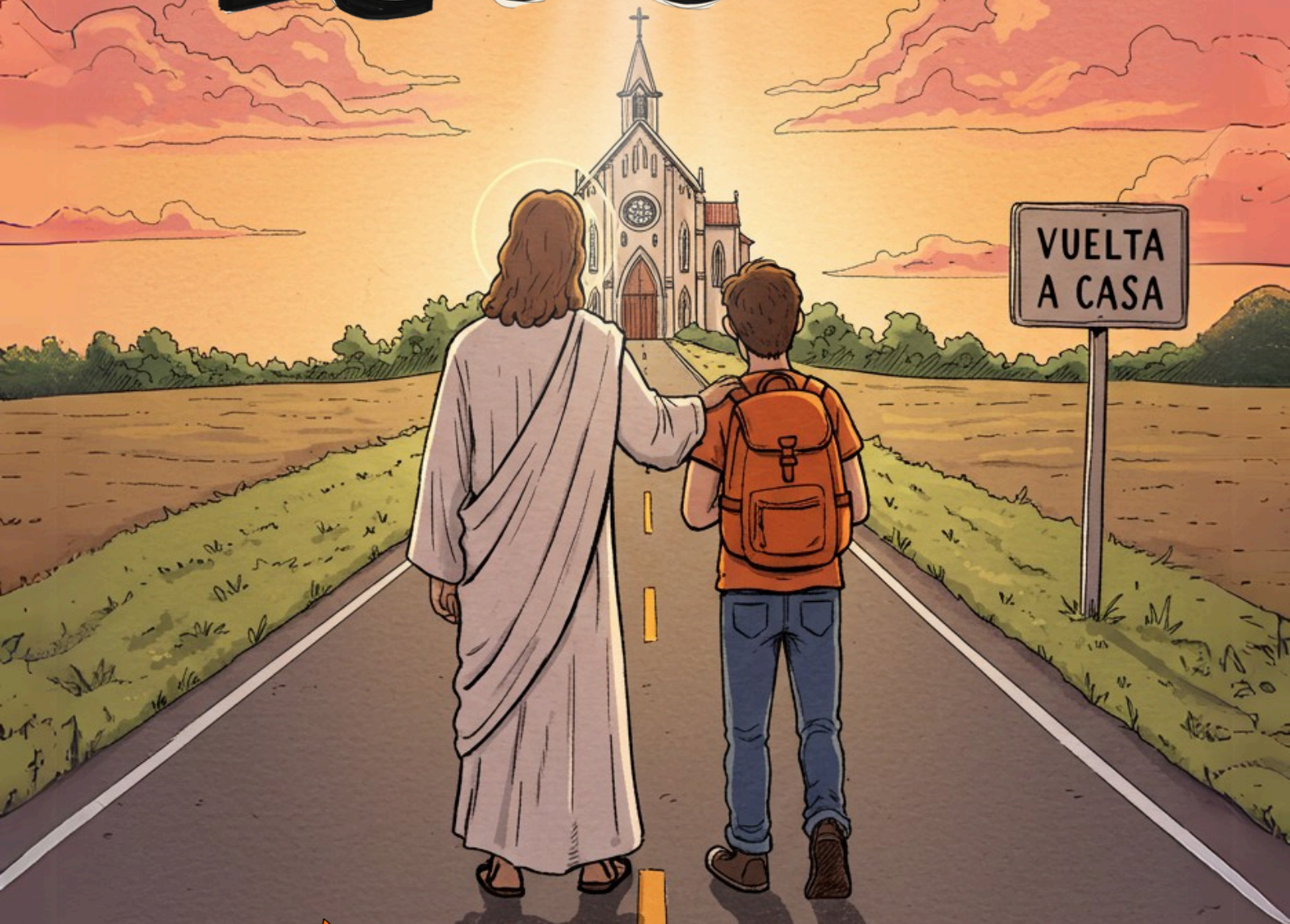




KAIROS II



Movimiento Creo

Marzo 2025

Índice

Introducción	3
Ejercicio 1	4
Ejercicio 2	5
¿Quién es Dios Padre?	7
¿Quién es Jesús?	9
¿Quién es el Espíritu Santo?	10
¿Qué es el misterio de la Santísima Trinidad?	12
La Espiritualidad de las Santas Llagas	20
Regla de vida Del Movimiento Creo	27
El rincón de jardinería	29
Preguntas Frecuentes	31
Oración de las Santas Llagas	36

Nota aclaratoria: Este es el segundo tomo del programa "Vuelta a Casa". Si aún no cuentas con el primer tomo, puedes ponerte en contacto con nosotros a través de:

☎ +34 661 587 865

✉ movimientocatolicocreo@gmail.com

Estaremos encantados de ayudarte. ¡Que Dios te bendiga! 🙏🌟

➤ **Kairos 2: Profundizando en el Camino de Sanación** ⚡

En esta segunda etapa de Kairos, avanzamos en el camino de sanación y liberación iniciado en la primera parte. Este es un tiempo especial, un **Kairos**, que recordemos es “el tiempo propicio” de Dios para tu vida, en el que Él desea transformar tus heridas en fuente de gracia.

Has completado el test y, al hacerlo, tal vez te encuentres preguntándote, *¿qué hago ahora con todas estas heridas que han salido a la luz?* Algunas de ellas quizá ya las conocías; otras, tal vez, te han sorprendido. Puede que sientas que son muchas o que son pocas, pero lo más importante es que has dado el primer paso hacia algo que realmente cambiará tu vida para siempre.

Puede que pienses: ¡Pero si me siento fatal! ¿Cómo va a ser el tiempo propicio de Dios para mí? Este sentimiento es normal. “En el corazón de toda persona anida la esperanza como deseo y expectativa del bien, aun ignorando lo que traerá consigo el mañana. Sin embargo, la imprevisibilidad del futuro hace surgir sentimientos a menudo contrapuestos: de la confianza al temor, de la serenidad al desaliento, de la certeza a la duda. Encontramos con frecuencia personas desanimadas, que miran el futuro con escepticismo y pesimismo, como si nada pudiera ofrecerles felicidad.”¹ Hoy te invitamos a que este programa sea para ti la ocasión de **reavivar la esperanza**. Lo más hermoso es que este cambio sucede a través de la Palabra de Dios, de los sacramentos (más adelante explicaremos lo que son), la oración y la contemplación de la Pasión de Cristo. Déjate conducir por lo que el apóstol San Pablo escribió a los cristianos de Roma: “*Spes non confundit*”, “la esperanza no defrauda” (Rm 5, 5)

Éste no es un proceso que puedas llevar a cabo con tus propias fuerzas. Es Dios quien te llevará de la mano para sanar lo más profundo de tu alma. No hablamos únicamente de sanaciones físicas (aunque estas también son posibles por su gracia), sino de esa **sanación que toca el alma, la que renueva y restaura desde dentro**.

Jesús mismo actuará en ti, con su amor y su poder, para llevarte directamente a la Resurrección.

Esta es Su promesa para ti: “Por sus llagas hemos sido sanados.” (Is 53, 5)

Una parábola para reflexionar:

Había una vez un hombre que llevaba una herida en su mano. Al principio, la cubrió para evitar que los demás la vieran, pero con el tiempo, la herida empeoró. Intentó sanarla él mismo con remedios caseros, pero nada parecía funcionar. Un día, escuchó hablar de un Médico que tenía el poder de sanar cualquier dolencia, sin importar cuán grave fuera.

Al llegar a la consulta, se sintió avergonzado. ¿Qué pensaría el Médico al ver su herida tan descuidada? Sin embargo, el Médico lo recibió con una sonrisa cálida y le dijo: “Muéstrame tu herida, hijo mío. No tengas miedo, estoy aquí para ayudarte.” El hombre, con lágrimas en los ojos, extendió su mano y dejó que el Médico trabajara. Para su sorpresa, no sólo curó la herida, sino que también le devolvió la fuerza y la confianza que había perdido.

Así es Jesús contigo. Él es el Médico que te invita a no esconder tus heridas, sino a mostrárselas con confianza, porque sólo Él puede sanarlas y hacerlas nuevas.



"Vengan a mí todos los que están fatigados y agobiados, y yo los aliviaré." (Mt 11,28)

¹.Spes non confundit. 2024, Papa Francisco. Bula convocación del Jubileo extraordinario del año 2025. n. 1.

Ejercicio 1: Carta al Médico del alma (Jesús)

Objetivo: Presentar las heridas personales a Jesús con confianza.

Instrucciones:

- Busca un lugar tranquilo donde puedas escribir sin interrupciones.
- Escribe una carta a Jesús describiendo tus heridas espirituales, emocionales o físicas, como si estuvieras pidiendo ayuda a un Médico. Explícale a Jesús cómo esas heridas te afectan.
- Lleva esta carta contigo a la oración o a una iglesia y entrégasela simbólicamente a Cristo.
- Anota en tu cuaderno cómo te sientes después de esto. Si lo necesitas, puedes compartirlo con tu acompañante espiritual o misionero.

Kairos y Kronos: Cuando el Tiempo de Dios Encuentra tu Agenda

En la vida cristiana, hay dos maneras de entender el tiempo: Kronos y Kairos. Ambos son esenciales, pero cada uno tiene un propósito único en nuestro camino espiritual.

- **Kronos:** Es el tiempo cronológico, el tiempo que medimos en horas, días y semanas. Es el tiempo del reloj, que organiza nuestras actividades diarias y nos ayuda a cumplir nuestras responsabilidades. Es importante porque nos da estructura, pero puede volverse agobiante si no lo ordenamos bien.
- **Kairos:** Es el tiempo de Dios, el momento oportuno, el tiempo de la gracia. Es el encuentro profundo con Él en medio de nuestra vida cotidiana. Kairos no depende del reloj, sino de la apertura de nuestro corazón para reconocer a Dios en el "aquí y ahora".

A menudo, la falta de organización en nuestro Kronos nos impide experimentar el Kairos. Si nuestras agendas están desordenadas o llenas de actividades que no nos conducen al propósito que Dios tiene para nosotros, corremos el riesgo de perder los momentos de gracia. Por eso, aprender a gestionar nuestro tiempo es una herramienta espiritual. **Una vida ordenada nos abre al tiempo de Dios.**

San Pablo nos recuerda: *"Miren atentamente cómo viven, no como necios, sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos"* (Ef 5, 15-16).

Esta etapa de Kairos es una invitación no solo a abrirnos al tiempo de Dios, sino también a reflexionar en cómo usamos nuestro tiempo humano. Un santo muy importante en la Iglesia, San Agustín de Hipona, dijo: "guarda el orden, y el orden te guardará a ti". Al poner orden en nuestras actividades diarias, permitimos que el Kairos, el tiempo de la gracia, pueda irrumpir en nuestra vida con mayor plenitud.

Ejercicio 2: Organizando Mi Kronos para Encontrar el Kairos

Objetivo: Reflexionar en cómo usamos nuestro tiempo diario y reorganizarlo para priorizar lo esencial, permitiendo que el tiempo de Dios sea una realidad en nuestra vida.

Instrucciones:

➔ Materiales:

- Una hoja de papel o un cuaderno.
- Bolígrafos o colores (opcional).

➔ Reflexión sobre el Tiempo Actual:

- Divide la hoja en dos columnas.
- En la primera columna, escribe todas las actividades que haces durante un día normal (trabajo, estudios, redes sociales, ocio, oración, etc.). Sé honesto y específico.
- En la segunda columna, clasifica cada actividad en dos categorías:
 - ➔ **Esencial:** Lo que es necesario para tu vida y tu fe.
 - ➔ **No esencial:** Lo que podrías reducir o reorganizar para dar más espacio a Dios.

➔ Organiza Tu Kronos:

- Traza un esquema de cómo sería tu día ideal, priorizando momentos para la oración, la reflexión espiritual y el descanso, sin descuidar tus responsabilidades.
- Por ejemplo:
 - ➔ Madrugar 10 minutos para hacer una oración matutina.
 - ➔ Dedicar 15 minutos antes de dormir para leer la Palabra de Dios.
 - ➔ Reducir el tiempo en redes sociales y usarlo para actividades espirituales o familiares.

➔ Compromiso Diario:

- Escribe un compromiso concreto para administrar mejor tu tiempo.
- Ejemplo: "Dedicaré 30 minutos al día para orar y meditar en la Palabra de Dios."

➔ Revisión Semanal:

- Al final de la semana, reflexiona:
 - ➔ ¿Has sido fiel a tu nuevo esquema?
 - ➔ ¿Cómo ha impactado en tu relación con Dios y con los demás?

Recuerda, no se trata de llenar tu agenda con más cosas, sino de organizarla para que lo verdaderamente importante tenga el lugar que merece. Cuando ponemos a Dios primero, Él nos ayuda a ordenar el resto de nuestras vidas.

"Busca primero el Reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas se te darán por añadidura" (Mt 6, 33).

Al gestionar mejor tu Kronos, abrirás tu vida al Kairos, permitiendo que la gracia de Dios ilumine cada momento de tu día. ¡Haz de este Ejercicio una oportunidad para vivir en plenitud el tiempo de Dios!

	Mañana	Tarde	Noche
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Conociendo a Dios: El Primer Paso para Confiar

Muchas veces, las heridas emocionales que cargamos afectan nuestra capacidad para relacionarnos con Dios. Si has tenido experiencias de abandono o desamor, tal vez te cueste ver a Dios como Padre amoroso. Si has enfrentado rechazo o dolor, quizá te sea difícil acercarte a Jesús como el amigo fiel que nunca te abandona. Y si has vivido confusión o miedo, puede que la presencia del Espíritu Santo como guía y consolador no sea clara para ti.

Pero no te preocupes. Estas heridas no te separan de Dios; al contrario, son el motivo por el cuál Él quiere acercarse a ti. A medida que avancemos en las etapas del programa, iremos trabajando juntos en cada una de estas áreas, permitiendo que Dios Padre, Dios Hijo (Jesús) y el Espíritu Santo sanen esas partes de tu vida que necesitan amor, confianza y paz.

Por ahora, no te exijas tener todas las respuestas, ni entenderlo todo de inmediato. Únicamente permite que este programa sea un primer encuentro, una puerta abierta hacia esa relación más profunda y transformadora que Dios quiere tener contigo.

Es por ello que antes de continuar este camino de sanación, es importante detenernos y reflexionar:

- ¿Quién es Dios Padre para mí? ¿Reconozco alguna herida que me impida sentir su amor? Por ejemplo: Mi padre biológico nunca me amó ¿Cómo me va a amar un Padre al que no puedo ver?
- ¿Quién es Jesús para mí? ¿Reconozco alguna herida que me impida sentir su amor? Por ejemplo: En un Curso de Milagros (libro en contra de la doctrina) aprendí que Jesús no es el que me salva y que todo es una ilusión ¿Por qué entonces dedicarle tiempo?

- ¿Quién es el Espíritu Santo? ¿Reconozco alguna herida que me impida sentir su amor? Por ejemplo: Nunca he sentido el amor por parte de nadie, no creo que me merezca ser amado por nadie.

Una vez hayas respondido a estas preguntas vamos a dar el primer paso: **conocer al Padre, a Jesús y al Espíritu Santo**. Para ello, te invitamos a dedicar tiempo a esto de la siguiente manera:

- ➞ Encontrarás un cuento que te ayudará a comprender más sobre cada uno de ellos
- ➞ Te invitaremos a visualizar algunos vídeos
- ➞ Te recomendaremos que respondas algunas preguntas

¿Comenzamos?

Organiza tu semana de tal manera que puedas ver estos vídeos con calma. Puedes aprovechar los momentos que viajas en el autobús, paseas, cocinas, etc.

Al terminar cada vídeo, tómate unos minutos para ponerte en oración y reflexionar:

- ¿Qué he aprendido de este vídeo?
- ¿Qué siento en mi corazón sobre lo que he escuchado?

Puedes escribir tus respuestas o simplemente dejarlas resonar en tu interior, entregándolas a Dios en una oración sencilla.

¿Quién es Dios Padre?

La siguiente historia te ayudará a comprenderlo:

Había una vez un niño que vivía en una casa rodeada de campos hermosos. Su padre era un hombre bondadoso que siempre cuidaba de él. Cada día, el padre lo llamaba para comer, le enseñaba cosas nuevas y jugaban juntos al caer la tarde. Pero el niño, a pesar de tener todo lo que necesitaba, comenzó a sentir curiosidad por lo que había más allá de los campos.

Un día, decidió irse sin decir nada. “No necesito que mi padre me diga qué hacer”, pensó. Al principio, el mundo más allá de los campos parecía emocionante. Trabajó duro, consiguió ganar dinero y con el tiempo tuvo una vida de éxito. Las personas lo admiraban, su casa era grande, y tenía todo lo que creía desear.

Pero con cada logro, sentía un vacío más profundo en su corazón. “¿Por qué, si tengo todo lo que quería, me siento así?” se preguntaba cada noche. Recordaba la voz de su padre, el calor de su abrazo, y los días en que no tenía miedo de estar solo. Pero ahora, el niño —convertido en un hombre— pensaba: “Seguramente mi padre ya no me querrá. Me fui sin avisar, le desobedecí. ¿Cómo podría perdonarme?”

Lo que el hombre no sabía era que su padre lo buscaba todos los días. Cada mañana salía al campo, llamándolo por su nombre y mirando hacia el horizonte con la esperanza de verlo regresar.

Un día, incapaz de soportar más ese vacío, el hombre decidió volver. Caminó con el corazón cargado de dudas y vergüenza, pero al acercarse a los campos que rodeaban su hogar, vio a alguien que corría hacia él. Era su padre.

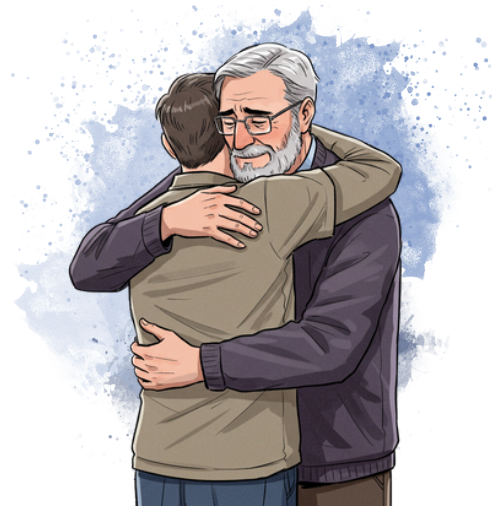
Antes de que pudiera decir una sola palabra, sintió unos brazos fuertes que lo abrazaban con amor.

—Hijo mío, ¡te estaba esperando! —dijo el padre con lágrimas en los ojos.

—Pero, padre, yo me fui. Te desobedecí, creí que podía vivir sin ti. He hecho tantas cosas mal... no merezco volver a casa —respondió el hombre.

El padre lo miró con ternura y le dijo:

—No importa lo lejos que hayas ido ni lo que hayas hecho. Siempre serás mi hijo. Mi amor por ti no depende de tus éxitos ni de tus errores. Ven, volvamos a casa.



El hombre regresó con su padre, y esa noche, al estar en la mesa con él, entendió que ninguna riqueza, logro o aplauso podía llenar el vacío que solo el amor de su padre podía colmar.

Reflexión:

Como en la parábola del hijo pródigo (Lc 15, 11-32), Dios Padre no nos rechaza por lo que hemos hecho. Nos mira con amor y nos invita a volver a Él con humildad. **No importa cuán lejos te hayas ido ni cuánto creas que puedes llenar tu vida con cosas externas, Él siempre te está buscando, esperándote con los brazos abiertos para decirte: “Te amo. Ven, volvamos a casa.”**

Vídeos:

▶ Papa Francisco en audiencia general: “Llamar a Dios Abbá es más íntimo que llamarlo Padre”

<https://www.youtube.com/watch?v=4om4EcWeRs8>

▶ ¿Qué nos revela Jesucristo acerca del misterio del Padre?
Monseñor José Ignacio Munilla

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

Vídeos para profundizar más:

▶ Dios Padre (Parte 1/2) - Padre Raniero Cantalamessa
www.youtube.com/watch?v=9fwM3nxporU&t=921s

▶ Dios Padre (Parte 2/2). Padre Raniero Cantalamessa
www.youtube.com/watch?v=dSN_0A5b-6M

» Ejercicio:

Con lo aprendido en estos vídeos, ¿cómo puedo cambiar mi visión sobre Dios Padre?

¿Quién es Jesús?

El siguiente cuento te ayudará a comprenderlo

Había una vez un pastor que cuidaba un gran rebaño de ovejas. Cada día, las llevaba a pastar en verdes praderas y les daba agua de los arroyos más frescos. Las ovejas conocían su voz y lo seguían a donde él fuera, porque sabían que las protegía de todo peligro.

Entre las ovejas había una pequeña que siempre estaba inquieta. Aunque el pastor la cuidaba con amor, ella sentía que los pastos le quedaban pequeños y quería explorar por su cuenta. Un día, aprovechando un descuido, la oveja se apartó del rebaño y se adentró en el bosque.

Al principio, todo parecía maravilloso. Había hierbas nuevas, aromas diferentes y una sensación de libertad. Pero pronto, la pequeña oveja se perdió entre los árboles. El bosque, que antes le parecía hermoso, ahora era oscuro y aterrador. Tropezó con unas rocas y se lastimó una pata, y mientras intentaba levantarse, escuchó el aullido de lobos en la distancia.

La oveja se sintió sola y desesperada. “¿Cómo pude alejarme de mi pastor?”, pensó. “Él siempre me protegía. Ahora no tengo a nadie que me cuide.”

Lo que la oveja no sabía era que el pastor había notado su ausencia desde el primer momento. Dejó el resto del rebaño en un lugar seguro y salió a buscarla. Caminó durante horas, atravesando montañas y espinos, hasta que finalmente escuchó un débil balido.

Cuando encontró a la oveja herida, el pastor no la regañó ni le preguntó por qué se había alejado. En lugar de eso, la levantó con ternura, la colocó sobre sus hombros y le dijo:

—Te he encontrado, pequeña. Ya no tienes que tener miedo.

De regreso al rebaño, la oveja se dio cuenta de que, aunque se había alejado, el pastor nunca dejó de buscarla. Desde ese día, no quiso volver a apartarse de él, porque entendió que su amor era incondicional y que siempre estaría dispuesto a cargarla en sus hombros cuando no pudiera caminar.



Reflexión:

Jesús es el Buen Pastor. Él nos cuida, nos guía y nos protege. Incluso cuando nos alejamos, Él nunca deja de buscarnos. No importa cuán perdidos nos sintamos, siempre podemos contar con que nos encontrará y nos llevará de vuelta a casa.

En el Evangelio, Jesús dice: “Yo soy el buen pastor. El buen pastor da la vida por sus ovejas” (Jn 10, 11). Esta es su promesa para ti: no importa cuántas veces tropieces o te pierdas, Él siempre estará dispuesto a cargar contigo y a mostrarte el camino de regreso.

Vídeos:

-  Homilía del Papa Francisco en la misa del Buen Pastor en Budapest Hungría 30-4-2023:
<https://www.youtube.com/watch?v=d3faChOX9ds>
-  Jesús el buen pastor. Papa Francisco. Regina Coeli. 21 de abril 2024:
<https://www.youtube.com/watch?v=rPrpSTYFMQM>
-  ¿Qué significa el nombre de Jesús? Monseñor José Ignacio Munilla
<https://www.youtube.com/watch?v=yvENOaoXMBg>

▶ ¿De qué modo Jesucristo es verdadero Dios y verdadero hombre? Monseñor José Ignacio Munilla

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

Vídeos para profundizar más:

▶ ¿Quién es Jesucristo? Monseñor José Ignacio Munilla

www.youtube.com/watch?v=MEmj0YJS-N0

» **Ejercicio:**

Con lo aprendido en estos vídeos, ¿cómo puedo cambiar mi visión sobre Jesús?

¿Quién es el Espíritu Santo?

El siguiente cuento te ayudará a comprenderlo

Había una vez un niño que vivía en un pequeño pueblo rodeado de montañas. Aunque tenía muchos amigos y una familia que lo quería, a veces sentía que algo le faltaba. Cuando miraba el cielo azul o escuchaba el murmullo de los árboles, sentía un deseo profundo de entender algo más grande que él mismo.

Un día, mientras caminaba por el bosque, sintió un viento suave que le acarició el rostro. Se detuvo y escuchó cómo el viento silbaba entre las hojas, movía las ramas y refrescaba el aire. Fue entonces cuando le preguntó a su madre:

—Mamá, ¿qué es el viento?

Ella sonrió y le respondió:

—El viento es algo que no podemos ver, pero sabemos que está ahí. Lo sentimos cuando sopla en nuestra piel, cuando mueve las hojas y cuando llena las velas de los barcos para que puedan avanzar. El viento es poderoso, aunque no podamos atraparlo ni verlo.

El niño quedó pensativo y dijo:

—Es como si fuera un amigo invisible, que está ahí ayudándonos sin que nos demos cuenta.

Con el tiempo, el niño comenzó a prestar más atención al viento. Se dio cuenta de que, aunque no lo podía ver, siempre estaba presente: lo sentía en los días calurosos, lo escuchaba en las noches tranquilas, y veía su fuerza cuando hacía que los molinos giraran.

Una tarde, mientras el niño se sentaba en la colina más alta del pueblo, el viento sopló con fuerza y casi lo tumbó al suelo. En ese momento, entendió algo profundo: aunque el viento era invisible, tenía el poder de cambiarlo todo. Traía frescura en el calor, fuerza en la calma, y hacía que las cosas inmóviles cobraran vida.



Reflexión:

El Espíritu Santo es como el viento: no lo podemos ver, pero siempre está presente. Es la fuerza de Dios que nos mueve, nos renueva y nos llena de vida. Él susurra en nuestro corazón, nos consuela en la tristeza, y nos da valentía cuando tenemos miedo.

En el día de Pentecostés, el Espíritu Santo descendió sobre los apóstoles como un viento fuerte y transformó sus corazones: los llenó de valor y les dio palabras para anunciar a Jesús (Hch 2, 2-4). Así actúa también en tu vida. No necesitas verlo para sentir su presencia y su poder, porque Él está contigo, dándote fuerza, guía y amor en cada momento.

La próxima vez que sientas el viento acariciar tu rostro, recuerda: el Espíritu Santo está soplando en tu vida, llevándote hacia donde Dios quiere que estés.

Vídeos:

-  El Espíritu Santo guía a la Iglesia. Papa Francisco. Audiencia General 12 de junio 2024
<https://www.youtube.com/watch?v=wuR7AjFIJDo>
-  ¿Quién es el Espíritu Santo que Jesucristo nos ha revelado?
Monseñor José Ignacio Munilla
<https://www.youtube.com/watch?v=9OISqnQobSk>

Vídeos para profundizar más:

-  El Espíritu Santo: Venicreator. Padre Raniero Cantalamessa
<https://www.youtube.com/watch?v=yVYNGVXfbcY>
-  Reflexión sobre el Espíritu Santo. Padre Raniero Cantalamessa
https://www.youtube.com/watch?v=i_1H6lzFC1w

» Ejercicio:

Con lo aprendido en estos vídeos, ¿cómo puedo cambiar mi visión sobre el Espíritu Santo?

¿Qué es el misterio de la Santísima Trinidad?

El siguiente cuento te ayudará a comprenderlo

Había una vez un niño curioso que le preguntó a su madre:

—Mamá, ¿cómo puede ser que Dios sea uno, pero también tres? No lo entiendo.

La madre sonrió y señaló hacia el cielo, donde brillaba el sol.

—Mira el sol, hijo. Es una sola estrella en el cielo, pero desde aquí lo experimentamos de tres maneras diferentes.

El niño entrecerró los ojos, mirando el resplandor.

—¿Qué quieres decir?

—Piensa en el sol como una representación de Dios Padre. Él es la fuente de toda luz, vida y calor. Todo lo que existe viene de Él, y su amor es tan grande que no podemos mirarlo directamente sin sentir su inmensidad —explicó la madre.

—¿Y luego? —preguntó el niño, intrigado.

—La luz que ves a tu alrededor es como Jesús, el Hijo. Esa luz nos permite ver y conocer el mundo, y nos guía para caminar sin tropezar. De la misma manera, Jesús vino al mundo para mostrarnos quién es el Padre y cómo debemos vivir para estar cerca de Él. Es la manifestación visible del amor de Dios.

El niño levantó la mano para atrapar la luz, pero por supuesto no pudo.

—Entonces, ¿y el calor?

La madre extendió sus manos hacia el sol, sintiendo su calor en la piel.

—El calor es como el Espíritu Santo. No lo ves, pero lo sientes. Es lo que nos reconforta, nos da fuerza y nos transforma desde dentro. Es el mismo amor de Dios que toca nuestro corazón y nos mueve a amar como Él nos ama.

El niño reflexionó un momento y luego sonrió.

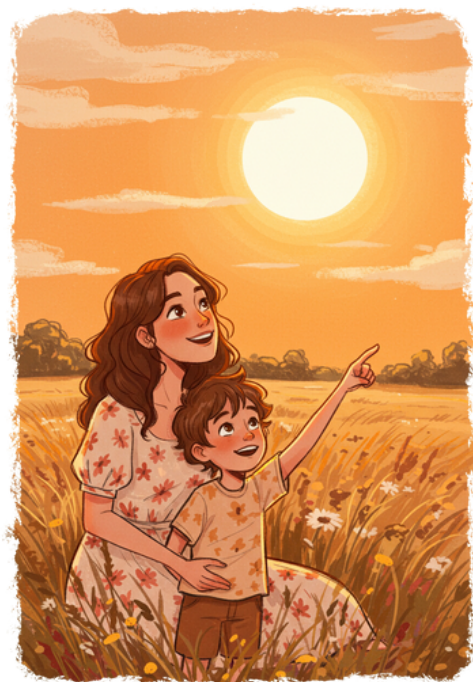
—Entonces, el sol, la luz y el calor son diferentes, pero vienen del mismo lugar. Sin el sol, no habría luz ni calor.

—Exacto —dijo la madre—. La Santísima Trinidad es así: un solo Dios en tres Personas. Dios Padre es la fuente, Jesús es la luz que nos guía, y el Espíritu Santo es el calor que nos transforma. Cada uno actúa de manera única, pero los tres son inseparables y forman un único Dios que nos ama inmensamente.

El niño miró nuevamente al cielo, entendiendo un poco más el misterio de la Trinidad.

Reflexión:

La Santísima Trinidad es un misterio, pero Jesús nos enseñó que Dios es Padre, Hijo y Espíritu Santo (Mt 28,19). Aunque no podamos entenderlo completamente, sí podemos sentir su amor en nuestra vida.



El Padre nos cuida como un buen papá, el Hijo (Jesús) nos muestra el camino con su luz, y el Espíritu Santo nos da fuerza y consuelo, como el calor del sol. Así como el sol, la luz y el calor son distintos pero vienen de una misma fuente, así es Dios: **tres Personas en un solo Dios que nos ama inmensamente.**

San Pablo nos recuerda esta verdad cuando dice:

"La gracia del Señor Jesucristo, el amor de Dios y la comunión del Espíritu Santo estén con todos vosotros." (2 Co 13,13)

Así como sentimos la luz y el calor del sol sin ver su fuente directamente, podemos experimentar la presencia de Dios en nuestra vida: en el amor del Padre, en la enseñanza de Jesús y en la fuerza que nos da el Espíritu Santo.

Vídeos:

 Misterio de la Santísima Trinidad para niños
<https://www.youtube.com/watch?v=RgYiLrUfu8o>

Vídeos opcionales para profundizar más:

 ¿Puede la razón humana conocer, por si sola, el misterio de la Santísima Trinidad?
Monseñor José Ignacio Munilla
<https://www.youtube.com/watch?v=89lhShJaXCU>

 Homilía 04.06.2023 /Domingo de la Santísima Trinidad. Monseñor José Ignacio Munilla
<https://youtu.be/89oZL-LNkrw?si=zyVWY-sWAs5L0izG>

 ¿Cómo obran las tres divinas personas? Monseñor José Ignacio Munilla
<https://youtu.be/wSmlRspGdIE?si=Co0jFWgPX1QYkZyb>

» Ejercicio:

Con lo aprendido en estos vídeos, ¿cómo puedo cambiar mi visión sobre el misterio de la Santísima Trinidad?

El Amor Incondicional de Dios

Dios te ama de manera personal, incondicional y eterna. No importa cuáles sean tus heridas, tus errores o tus fracasos; su amor por ti no cambia. Este amor no se gana ni se pierde, porque ya es un regalo que Él te ofrece simplemente por ser su hijo.

A veces podemos pensar que Dios es un juez severo, listo para castigarnos, o que solo está ahí para conceder nuestros deseos. Pero la verdad es mucho más hermosa: **Dios es un Padre amoroso** que solo busca tu bien y tu felicidad.

Dios te ama con un amor que no tiene límites y que siempre está dispuesto a recibirte de vuelta, sin importar lo lejos que te hayas sentido.

Dios no te pide que seas perfecto para amarte. Su amor ya es tuyo, y está esperando que lo recibas.

Veamos un vídeo para entenderlo mejor:



El puente

<https://www.youtube.com/watch?v=vZOEaAm-9U>

Para profundizar más, te invitamos a ver el siguiente vídeo de Monseñor José Ignacio Munilla:



¿De qué modo Dios revela que Él es amor?

<https://www.youtube.com/watch?v=RBn5hZC4wco>

Ejercicio Práctico: Responder al Amor de Dios

Reflexiona sobre su amor:

- Escribe con tus propias palabras qué significa la frase “El amor de Dios es incondicional”
- ¿Qué significa para ti saber que Dios te ama incondicionalmente?
- ¿Hay algo en tu vida que te impida recibir plenamente su amor?

Escribe una carta a Dios:

- Tómate unos minutos para hablar con Dios. Háblale desde lo profundo de tu corazón, compartiéndole tus respuestas a las preguntas anteriores. No te preocupes por usar las palabras correctas o por sentir que no sabes cómo expresarte. Lo importante es que abras tu corazón y le digas lo que quieras.

Aprovecha también para plantearle tus dudas o preguntas. Ten la certeza de que, en el momento indicado, Él te responderá con su amor y sabiduría.

Confía y sé sincero: Dios siempre escucha.

Este Ejercicio no es para juzgarte, sino para ayudarte a reconocer cuánto te ama Dios y cómo puedes responder a ese amor con confianza y gratitud.

Ahora te invitamos a que veas este vídeo:



Consejos para crecer en el Amor de Dios. Monseñor José Ignacio Munilla

<https://www.youtube.com/watch?v=dqsf-N4QY-4>

Reflexiona: ¿Qué he aprendido con este vídeo?

Recuerda siempre y reflexiona sobre este versículo:

“Con amor eterno te amé, por eso prolongué mi misericordia para contigo” (Jer 31, 3).

Confiar en Dios: Él Tiene un Plan para Ti

Muchas de las heridas más profundas que enfrentamos, como el desamor, la ruina económica o la falta de confianza, nacen de no comprender que Dios está al control. A menudo, en medio de las dificultades, podemos sentirnos perdidos o pensar que estamos solos. Sin embargo, la Palabra de Dios nos asegura que no es así:

“Yo sé muy bien lo que pienso hacer con vosotros: designios de paz y no de aflicción, daros un porvenir y una esperanza” (Jer 29, 11).

Dios no solo tiene un plan para ti; es un plan lleno de amor, de propósito y de esperanza. Aunque a veces no entendamos lo que está sucediendo, podemos confiar en que Él ve más allá de lo que nosotros alcanzamos a ver.

➔ Jesús en la Tormenta: La importancia de la Confianza

En el Evangelio de Marcos (Mc 4, 35-41), los discípulos se encuentran en una barca, en medio de una tormenta feroz. El viento soplaba con fuerza, y las olas golpeaban la embarcación, llenándola de agua. Desesperados, los discípulos miraron a Jesús, quien estaba dormido, y le dijeron:

“Maestro, ¿no te importa que perezcamos?”

Jesús, al despertar, calmó el viento y el mar con una sola palabra: *“¡Silencio, cállate!”* Y luego les preguntó: *“¿Por qué tienen tanto miedo? ¿Aún no tienen fe?”*

Este pasaje nos recuerda que, incluso en nuestras tormentas más fuertes, **Jesús está con nosotros**. Puede parecer que está en silencio, pero su presencia es real, y Él tiene el poder de traer paz en medio del caos.

➔ Aceptar la Voluntad de Dios

A veces, confiar en Dios significa aceptar su voluntad, incluso cuando no coincide con la nuestra. Esto no es resignación, sino un acto de fe: reconocer que Él siempre busca nuestro mayor bien, incluso si el camino parece difícil.

Jesús mismo nos dio el ejemplo en Getsemaní, cuando oró: *“Padre, si quieres, aparta de mí este cáliz; pero que no se haga mi voluntad, sino la tuya”* (Lc 22, 42). Esta oración de entrega es una invitación para que tú también confíes en el plan de Dios, sabiendo que su amor nunca te abandonará.

Ejercicio Práctico: Entregarle nuestras tormentas a Dios

➔ Reflexiona sobre una situación que te preocupa:

- ¿Qué es eso que te genera más ansiedad o temor en este momento?
- ¿Sientes que no tienes control sobre ello?

➔ Escribe tus pensamientos:

- En un papel o en tu corazón, identifica lo que te inquieta y reconoce cómo te hace sentir.

➔ Ora con sinceridad:

- Usa esta oración sencilla para entregarle esa situación a Dios:

“Señor, no entiendo lo que está pasando, pero confío en que Tú tienes un plan para mí. Te entrego esta preocupación y confío en tu amor. Ayúdame a creer en tu presencia, incluso en medio de las tormentas.”

➔ Confía y descansa en su amor:

- Después de orar, guarda un momento de silencio. Imagina que Jesús está contigo, en la barca de tu vida, y escucha cómo te dice: “No temas, yo estoy contigo.”

Recuerda siempre esto:

“Aunque camine por cañadas oscuras, nada temo, porque tú vas conmigo: tu vara y tu cayado me sosiegan” (Sal 23, 4).

Dios camina contigo, incluso en los momentos más difíciles. Tu única tarea es confiar en que Él te llevará a puerto seguro.

El Poder de los Sacramentos y la Oración

Jesús ha dejado en su Iglesia herramientas poderosas para nuestra sanación y liberación: los sacramentos y la oración. A través de ellos, no solo nos conectamos con su amor infinito, sino que también permitimos que actúe en lo más profundo de nuestra vida, renovándonos desde dentro.

Veamos un vídeo sobre qué son los sacramentos y cuántos hay:



Los 7 sacramentos. Catholic kids:

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

Ahora que comprendemos qué son, vamos a profundizar con un vídeo de Monseñor José Ignacio Munilla:



¿por qué los sacramentos son eficaces?

<https://www.youtube.com/watch?v=0TA-ecSoLBA>

Hagamos un pequeño resumen para tener las ideas claras:

La Confesión: Un Encuentro de Sanación Espiritual y Emocional

El sacramento de la confesión no es un juicio ni una lista de errores; es un encuentro con la misericordia de Dios. En este momento sagrado, Jesús nos recibe con los brazos abiertos, dispuesto a liberarnos del peso del pecado y a sanar nuestras heridas espirituales y emocionales.

Piensa en esto: cuando confesamos nuestras faltas, le permitimos a Jesús entrar en las partes más frágiles de nuestra alma, no para juzgarnos, sino para restaurarnos. Es una oportunidad para empezar de nuevo, para recibir su abrazo lleno de perdón y amor.

La Eucaristía: El Encuentro Más Cercano con Jesús

En la Eucaristía, Jesús no solo nos habla desde lejos; Él se hace presente de manera real y tangible. Cuando recibimos su Cuerpo y su Sangre, somos fortalecidos en nuestra fe, consolados en nuestras luchas y renovados en nuestra esperanza. Es el alimento del alma, el remedio para nuestras heridas y el signo más grande de su amor incondicional.

La Eucaristía nos recuerda que no estamos solos. Jesús camina con nosotros y nos da todo lo que necesitamos para enfrentar nuestras dificultades.

La Oración: Una relación sencilla y verdadera con Dios

A veces pensamos que orar es complicado, que necesitamos palabras perfectas o rituales elaborados. Pero la verdad es mucho más sencilla: orar es hablar con Dios desde el corazón. No importa si tus palabras son simples o si sólo puedes guardar silencio; lo importante es presentarte ante Él con sinceridad y confianza.

Jesús nos enseña que la oración no necesita ser espectacular; necesita ser auténtica. Por eso, evita caer en prácticas de la Nueva Era o ritualismos innecesarios. Por el contrario, busca momentos de silencio, donde puedas abrirle tu corazón y escuchar su voz.

Recuerda: ¡Estás a una oración de poder hablar con Él!

- Encuentra un momento tranquilo

Busca un lugar donde puedas estar en silencio, libre de distracciones.

- Ponte en la presencia de Jesús

Si puedes, acude a una iglesia. Si no es posible, hazlo frente a una cruz o una imagen sagrada. Jesús siempre está contigo, pero respeta tu libertad. Él nunca se impone, sino que espera con paciencia a que tú decidas abrirle la puerta de tu corazón. Hoy, tómate un momento para decirle: *“Jesús, hoy quiero abrirte mi corazón.”* Exprésale con confianza y sencillez que le dejas entrar, porque Él siempre está llamando, esperando tu respuesta.

- Algunas ideas para comenzar la oración

Jesús, vengo ante ti porque quiero entregarte mis miedos, mis heridas y mis preocupaciones, confiando en que siempre estás a mi lado.

Hasta ahora no he sentido tu amor, pero quiero conocerte, creer en ti y vivir contigo. Te abro mi corazón: entra en él, Señor, y hazlo nuevo con tu amor.

Simplemente habla con sinceridad y expresa lo que sientes. Aquí no existe lo correcto ni lo incorrecto. Él es Dios y sabe lo que tienes en tu corazón.

- **Guarda silencio**

Permanece unos minutos en silencio. Imagina a Jesús frente a ti, mirándote con amor y ternura. Deja que su paz envuelva tu corazón y que su luz ilumine todo aquello que te preocupa. Este es un momento solo para ti y Él.

Recuerda siempre: Jesús te espera en los sacramentos y en la oración. No necesitas ser perfecto para acercarte a Él; solo necesitas decirle: *"Aquí estoy, Señor, haz tu obra en mí."*

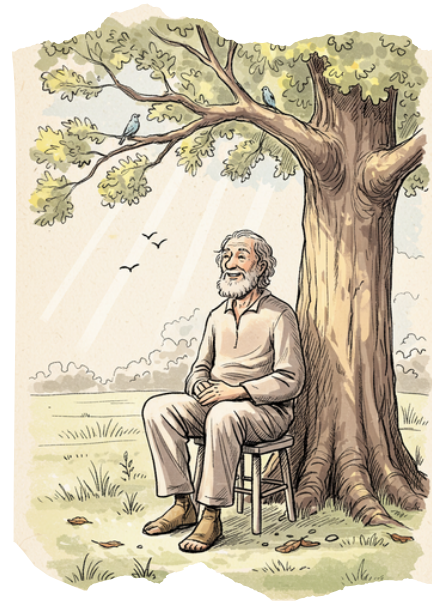
Buscar a Dios en lo sencillo

A veces creemos que para encontrarnos con Dios necesitamos señales espectaculares o rituales complejos. Pero Dios no necesita de cosas complicadas: Él se revela en lo sencillo y cotidiano, en el silencio de nuestro corazón y en los sacramentos, que nos acercan a su amor.

Te invitamos a leer la siguiente **historia** para entenderlo:

Había una vez un hombre que quería encontrar a Dios. Había escuchado que Dios se manifestaba de maneras extraordinarias, así que decidió emprender un viaje. Subió montañas altas, atravesó desiertos y buscó a sabios para que le mostraran el camino. Pero, a pesar de todos sus esfuerzos, no encontró lo que buscaba.

Decepcionado, regresó a su hogar. Al llegar, vio a su madre preparando la cena y a su hermano pequeño jugando en el jardín. Escuchó el canto de los pájaros, sintió la brisa en su rostro y, por primera vez en mucho tiempo, se sintió en paz. Fue entonces cuando entendió: **Dios estaba con él todo el tiempo, en las cosas sencillas que había pasado por alto.**



Reflexión:

A veces buscamos a Dios en cosas grandiosas y espectaculares, pensando que solo se manifestará en milagros visibles o señales extraordinarias. Sin embargo, Él está más cerca de lo que imaginamos, en lo sencillo y cotidiano.

El profeta Elías también esperaba encontrar a Dios en grandes manifestaciones. Pero la Escritura nos dice:

"Después del terremoto, fuego, pero en el fuego tampoco estaba el Señor. Después del fuego, el susurro de una brisa suave. Al oírlo, Elías cubrió su rostro con el manto, salió y se mantuvo en pie a la entrada de la cueva." (1 Re 19,12-13)

Dios no estaba en el terremoto ni en el fuego, sino en una brisa suave, como esa paz que sentimos en los pequeños gestos de amor: en una sonrisa, en un abrazo, en el canto de los pájaros o en la compañía de quienes nos aman.

No hace falta viajar lejos para encontrar a Dios. Él está en cada día, en lo simple, esperando que abramos el corazón para reconocerlo.

Ejercicio Práctico

- Elige un gesto sencillo de amor cada día:

♥ Ayuda a alguien en necesidad.

♥ Perdona a quien te haya herido.

♥ Dedica tiempo a estar en silencio y escuchar a Dios en tu interior.

- Haz una oración breve después del gesto:

“Señor, gracias por permitirme verte en las cosas sencillas. Ayúdame a encontrarte cada día en el amor y en los sacramentos.”

- **Recuerda:** Dios no está en lo complicado ni lejano. Está contigo, en lo sencillo y cotidiano, esperando que lo descubras en el amor.

¿Entonces por qué la Santa Misa parece tan compleja y complicada?

Aunque tiene palabras y gestos específicos, la Santa Misa es, en esencia, un diálogo de amor entre Dios y nosotros. Él nos habla a través de las lecturas y el Evangelio, y nosotros le respondemos con nuestras oraciones, cantos y ofrendas. Es como cualquier relación: un intercambio de palabras y acciones para expresar amor.

Lo que parece “complejo” en la Santa Misa es una manera de ayudarnos a entender el misterio del amor de Dios, que se nos entrega completamente en la Eucaristía.

En la Santa Misa encontramos a Jesús de la manera más concreta y sencilla posible: en un pedazo de pan y un poco de vino, transformados en su Cuerpo y Sangre, que por amor sigue entregándose a nosotros. Él eligió estos elementos simples para recordarnos que no busca cosas complicadas, sino que quiere estar cerca de nosotros de la forma más humilde y accesible.

Te dejamos una película que te ayudará a comprender lo que sucede durante la Santa Misa:



Película animada: El gran milagro

https://drive.google.com/file/d/1qF9SE8sbQ_8GT5iDQ7sp9We0c8uuYoPR/view

Jesús nos dejó el testimonio más grande de amor a través de sus Santas Llagas. Cada una de ellas nos recuerda el precio que pagó para liberarnos del pecado, de la muerte y de todo lo que nos separa de Dios. Estas no son simples marcas de dolor; **son fuentes de sanación y gracia**, el sello de su amor por ti.

Al contemplar sus Santas Llagas, aprendemos que nuestro sufrimiento no es inútil. Unido al suyo, adquiere un sentido profundo y redentor. Cristo toma nuestras dolencias, miedos y cargas, y las convierte en una oportunidad para experimentar su gracia sanadora.

Para facilitar el conocimiento de la oración que desde el movimiento Creo proponemos te dejamos aquí un vídeo que te recomendamos, visualices con atención:

 **La Espiritualidad de la Oración de las Santas Llagas**

<https://youtu.be/YC-pyr62vis>

Como dice el Papa Francisco: “La esperanza efectivamente nace del amor y se funda en el amor que brota del Corazón de Jesús traspasado en la cruz: *«Porque si cuando éramos enemigos, fuimos reconciliados con Dios por la muerte de su Hijo, ¡con cuánta más razón, estando ya reconciliados, seremos salvados por su vida!»* (Rm 5,10). Y su vida se manifiesta en nuestra vida de fe, que empieza con el Bautismo; se desarrolla en la docilidad a la gracia de Dios y, por tanto, está animada por la esperanza, que se renueva siempre y se hace inquebrantable por la acción del Espíritu Santo.”²

Pero para comprender esto plenamente, primero debemos entender **qué es el pecado y cómo éste nos separa de Dios**. Antes de continuar, te invitamos a ver este vídeo de Monseñor José Ignacio Munilla:

 **¿Qué es el pecado?**

<https://www.youtube.com/watch?v=JiNHfMJE1Zw>

Algunas indicaciones antes de que empecemos el proceso

La Oración de las Santas Llagas (que puedes encontrar al final de esta etapa, según puedes ver en el índice) es una oración contemplativa de tipo ignaciano, donde se utiliza la imaginación. Si eres de las personas a las que les cuesta sentir o imaginar, no te preocupes. Esto no es un obstáculo. Puedes simplemente meditar en el misterio y reflexionar sobre lo que se propone. Lo importante es abrir el corazón al Señor.

El tiempo es clave. Algunas personas dicen que no tienen tiempo para este tipo de oración, y este es un grave error. Necesitamos encontrar un espacio para estar con el Señor, para amarlo y fortalecer nuestra relación con Él. Recordemos que toda relación necesita cuidado, y más aún nuestra relación con Dios. Es por eso que si vas justo de tiempo puedes realizar solamente la primera parte que no tendría que llevarte más de 5 o 10 minutos.

Aunque la oración es guiada y se sugieren frases específicas para decir, puedes hacerla tuya. Habla con Jesús con tus propias palabras, exprésale lo que sientes y lo que hay en tu corazón. Sin embargo, te recomendamos que no alteres las palabras que provienen directamente del Evangelio, ya que **la Palabra de Dios en sí misma tiene un poder sanador**.

2. Spes non confundit. 2024, Papa Francisco. Bula convocación del Jubileo extraordinario del año 2025. N 3.

¿Y si me cuesta hacer esta oración? No te preocupes si, al principio, no logras conectar, sientes rechazo, o incluso te quedas dormido. Persevera. Esto puede ser una señal de que al enemigo no le gusta lo que estás haciendo, lo que significa que estás en el camino correcto. Precisamente en estos momentos es cuando más debemos esforzarnos.

Es posible que algunas personas, al encontrar dificultades, opten por otras devociones relacionadas con las Santas Llagas de Jesús que pueden centrarse únicamente en la repetición de palabras. Estas también tienen gran valor espiritual y son bendecidas por la tradición de la Iglesia. Sin embargo, esta oración que estás aprendiendo te invita a vivir una experiencia personal e íntima de encuentro con Cristo, meditando profundamente en sus Santas Llagas y dejándote transformar por su amor.

Si deseas practicar otras devociones, es algo maravilloso, ya que enriquecen tu vida espiritual, pero te animamos a que, al menos durante un tiempo, te dediques con perseverancia a este tipo de oración personal. Esto no significa dejar de lado otras prácticas, sino darle un espacio especial a esta forma de encuentro con Jesús que puede transformar profundamente tu corazón y fortalecer tu relación con Él.

¿Qué pasa si vienen pensamientos intrusivos? Es completamente normal que surjan distracciones durante la oración. Simplemente apártalos con suavidad y vuelve a enfocarte en la meditación o conversación con el Señor. Trátalo como lo harías en una conversación cotidiana con alguien a quien amas. Recuerda que esta no es una práctica de concentración o de Mindfulness, sino un **encuentro personal con Dios**. No se trata de vaciar la mente, sino de abrir tu corazón. El objetivo no es lograr una perfección técnica, sino vivir este momento con sinceridad y amor hacia el Señor. ¡Él conoce tu esfuerzo y tu deseo de estar con Él!

¿Y si siento molestias durante la oración? En ocasiones, algunas personas experimentan molestias físicas (como ganas de vomitar o dolores en el cuerpo) o incluso visiones que no están relacionadas con lo que se está meditando. Estas experiencias pueden dificultar el disfrute de la oración. Si esto sucede, contacta con tu misionero asignado. La Oración de las Santas Llagas es muy eficaz, y el maligno intentará obstaculizarte. Es fundamental que no te detengas y busques ayuda, ya que existen formas de solventar estas dificultades con la guía adecuada.

Adelante, estás iniciando un camino maravilloso lleno de amor. Persevera, confía y permite que esta oración transforme tu vida. **¡Dios está contigo en cada paso!**

- **Recuerda las palabras de San Pablo:**

“¿No sabéis que en el estadio todos los corredores cubren la carrera, aunque uno solo se lleva el premio? Pues corred así: para ganar. Pero un atleta se impone toda clase de privaciones; ellos para ganar una corona que se marchita; nosotros, en cambio, una que no se marchita. Por eso corro yo, pero no al azar; lucho, pero no contra el aire; sino que golpeo mi cuerpo y lo someto, no sea que, habiendo predicado a otros, quede yo descalificado.”
(1 Cor 9, 24-27).

Así como un atleta entrena con esfuerzo y disciplina para alcanzar la meta, tú también estás llamado a perseverar en este camino espiritual, aun cuando surjan distracciones, cansancio o desafíos. Cada paso que des en oración y cada momento que dediques al Señor te acercan más a la corona que no se marchita: la plenitud de la vida en Cristo.

Corre esta carrera con valentía, enfoca tu mirada en la meta eterna y permite que el Señor transforme cada parte de tu vida. Él está contigo en cada paso, animándote, sosteniéndote y guiándote hacia la victoria. **¡Ánimo!**

Una invitación diferente: La Oración de Las Santas Llagas (Primera parte)

En la Nueva Era, solemos aprender a pedir constantemente: deseos, bendiciones o señales. Incluso se nos enseña a “manipular” a Dios, como si fuera un concededor de deseos. Pero Jesús nos invita a algo distinto y más profundo: **acompañarlo en su Pasión**.

No se trata de pedir, sino de dar. En esta primera parte de la oración, Jesús nos invita a estar con Él en sus últimos momentos en la Cruz. A contemplar sus Santas Llagas con amor, a besarlas con reverencia, y a decirle cuánto lo amamos y agradecemos todo lo que ha hecho por nosotros.

Míralo ahí, en la Cruz, con su mirada llena de amor puesta en ti. En esos ojos no hay reproches, solo una ternura infinita que te dice: *“Estoy aquí por ti.”* Acércate y dile desde lo más profundo de tu corazón: *“Gracias”*

➔ Un Tiempo para Amar a Jesús

Te invitamos a realizar únicamente la primera parte de la Oración de las Santas Llagas durante algún tiempo. ¿Cuánto? Lo que tú necesites para conseguir mejorar tu relación con Él, no desde el pedir, sino desde el dar. Hay personas que necesitan una semana, dos meses o un año. Como dice el Papa Francisco: “En medio de la oscuridad se percibe una luz; [...] es la fuerza que brota de la cruz y de la resurrección de Cristo. Y eso lleva a desarrollar una virtud estrechamente relacionada con la esperanza: la *paciencia*. Estamos acostumbrados a quererlo todo y de inmediato, en un mundo donde la prisa se ha convertido en una constante.”³ Así que con mucha tranquilidad y avanzando despacio, pero sin pausa. “Redescubrir la paciencia hace mucho bien a uno mismo y a los demás.”⁴

Esto no quita que durante los encuentros grupales realices toda la oración o que en alguna ocasión quieras realizarla completa. Pero la idea es que durante un tiempo ejercites este tipo de oración contemplativa y de entrega de amor al Señor.

¿Por qué es importante hacerlo así?

Porque mientras realices tan sólo esta parte de la oración no le presentarás peticiones, como solemos hacer con frecuencia. En cambio, **te detendrás en cada Llagas de Jesús con amor y reverencia**. Le hablarás con el corazón, expresándole cuánto lo amas y agradeces todo lo que ha hecho por ti. Este gesto sencillo y profundo te ayudará a reconciliarte con Él y a transformar tu vida desde dentro.

A través de este ejercicio dejas de buscar solo tus necesidades y empiezas a consolar a Cristo en su dolor. Este es el camino de una relación profunda y auténtica con Él: mirarlo, amarlo y agradecerle. Antes de continuar te recomiendo perseverar en hacer la primera parte de la oración sólo hasta la contemplación de la Llagas del costado de Cristo incluida. Una vez que te sientas preparado puedes avanzar a los siguientes apartados.

3. Spes non confundit. 2024, Papa Francisco. Bula convocación del Jubileo extraordinario del año 2025. N 4.

4. Spes non confundit. 2024, Papa Francisco. Bula convocación del Jubileo extraordinario del año 2025. N 4.

➡ La Segunda Parte: Del Amor al Perdón y la Sanación

Después de orar con amor la primera parte, algo cambia dentro de ti. Si tú y yo con un amor limitado y humano somos capaces de amar así las Santas Llagas del Señor ¡Cuánto más nos amará Él a nosotros! Es en ese momento cuando te encuentras diciendo con sinceridad:

“Si yo amo así tus Llagas, ¡cuánto más amarás tú las mías!”

Ejercicio:

- Analiza esta frase. Hazla tuya. Párate un momento y reflexiona:

¿Qué significa esta frase para mí?

Una vez pasado ese momento de toma de conciencia es cuando el Kairos se hace evidente. Ya eres capaz de reconocer que tus pecados también llevaron a Jesús a la Cruz. Es entonces cuando te conviertes en el **buen ladrón**. Esta parte de la oración es fundamental y conviene meditarla con detenimiento. Leamos la narración del Evangelio:

“Y cuando llegaron al lugar llamado «La Calavera», lo crucificaron allí, a él y a los malhechores, uno a la derecha y otro a la izquierda. Jesús decía: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen». Hicieron lotes con sus ropas y los echaron a suerte. El pueblo estaba mirando, pero los magistrados le hacían muecas diciendo: «A otros ha salvado; que se salve a sí mismo, si él es el Mesías de Dios, el Elegido». Se burlaban de él también los soldados, que se acercaban y le ofrecían vinagre, diciendo: «Si eres tú el rey de los judíos, sálvate a ti mismo». Había también por encima de él un letrero: «Este es el rey de los judíos». Uno de los malhechores crucificados lo insultaba diciendo: «¿No eres tú el Mesías? Sálvate a ti mismo y a nosotros». Pero el otro, respondiéndole e increpándolo, le decía: «¿Ni siquiera temes tú a Dios, estando en la misma condena? Nosotros, en verdad, lo estamos justamente, porque recibimos el justo pago de lo que hicimos; en cambio, este no ha hecho nada malo». Y decía: «Jesús, acuérdate de mí cuando llegues a tu reino». Jesús le dijo: «En verdad te digo: hoy estarás conmigo en el paraíso». Era ya como la hora sexta, y vinieron las tinieblas sobre toda la tierra, hasta la hora nona, porque se oscureció el sol. El velo del templo se rasgó por medio. Y Jesús, clamando con voz potente, dijo: «Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu». (Lc 23, 33-46)

Ejercicio:

Ponte de pie o tumbado en un lugar tranquilo, estira los brazos en forma de cruz, como si estuvieras crucificado. Permite que tu cuerpo sienta el peso simbólico de la cruz mientras invocas al Espíritu Santo y te preparas para entrar en este momento de oración y reflexión.

Cierra los ojos e imagina que estás en el Gólgota.

Te conviertes en *el buen ladrón*. Estás crucificado y contemplas cómo a Jesús le clavan los clavos en sus manos y pies. Escuchas el sonido metálico y el dolor que atraviesa su cuerpo, pero a pesar de todo el sufrimiento, Jesús proclama: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen” (Lc 23, 34).

María, llena de dolor, pero con una fe inquebrantable, está junto a Juan y María Magdalena a los pies de la cruz, llora en silencio.

El malhechor crucificado al otro lado de Jesús dice barbaridades, mientras que los magistrados se burlan cruelmente de Él.

Reflexionemos sobre el buen ladrón:

- ¿Qué habrá sentido al presenciar esta escena?
- ¿Qué tuvo que ver, escuchar o experimentar para que, en sus últimos momentos, reconociera a Jesús como el Hijo de Dios?

Ahora mira a Jesús a los ojos. Está al lado tuyo. Tienes la sensación de que si estirases un poco tu mano, serías capaz de tocarle.

- ¿Qué sientes al saberte crucificado al lado del Salvador, tú siendo culpable y Él completamente inocente?
- ¿Cómo te impacta la mirada de Jesús, llena de amor y misericordia incluso en su sufrimiento?
- ¿Qué palabras brotan de tu corazón al contemplarlo?

Oración Personal:

Reflexiona sobre esto. Habla con el Señor desde lo más profundo de tu corazón y pídele perdón al Señor hasta que te sientas capaz de mirarle con un corazón arrepentido de verdad y puedas decirle: *“Jesús, acuérdate de mí cuando llegues a tu reino.”* (Lc 23, 42)

Jesús, con su misericordia infinita, te responde:

“En verdad te digo: hoy estarás conmigo en el paraíso.” (Lc 23, 43) y además te da una indicación: *“Tenéis que nacer de nuevo.”* (Jn 3, 7)

Este encuentro te transforma y de pronto la escena cambia. Tú has cambiado y tu estado también. Dejas de ser el buen ladrón para convertirte en su discípulo amado. Estás a los pies de la Cruz junto a la Virgen María. Levantas la vista hacia Jesús y Él, mirando a la Virgen dice: *“Mujer, ahí tienes a tu hijo”* (Jn 19, 26), después te mira a ti con todo su amor y te dice: *“Ahí tienes a tu madre”* (Jn 19, 27). Aquí descubres el amor infinito de Jesús: no importa lo que hayas hecho, ni cuántas veces le hayas traicionado. Si te arrepientes de corazón, siempre te acogerá como su discípulo amado. Recuerda, la **Pasión no es el final, sino el camino que conduce a la Resurrección.**

➔ La Resurrección: Sanación y Vida Nueva

En esta etapa, contemplamos a Jesús Resucitado, quien viene a sanar nuestras heridas y transformar nuestras vidas. Es el momento de tomar el test inicial y relacionar cada una de las emociones identificadas con las Santas Llagas de Jesús, permitiéndole obrar su sanación en cada área.

¿Cómo trabajo mis emociones del test emocional con la oración de las Santas Llagas?

Paso práctico:

- Revisa el test inicial y selecciona las emociones que desees trabajar más profundamente.
- Lee con detenimiento la segunda parte de la oración de las Santas Llagas y relaciona cada llaga con lo que simboliza.
- Ora con confianza y humildad, diciendo: “Señor si quieres, puedes (Lc 5, 12) quitar este clavo y sanar la llaga”

Aquí te dejamos algunas ideas de cómo estructurarlo.

Llaga de la Mano Izquierda

Simboliza: Cargas y preocupaciones de la vida cotidiana (trabajo, dinero, estudios).

Temas asociados del test:

- Trabajo.
- Dinero.
- Estudios.
- Pensión/retiro.
- Motivación para hacer cosas.
- Futuro.
- Actitud ante la vida
- Apariencia física.

Llaga del Pie Izquierdo

Simboliza: Preocupaciones respecto a la salud física, emocional y espiritual.

Temas asociados del test:

- Estado de ánimo actual.
- Emoción o sentimiento predominante.
- Salud física.
- Salud espiritual.
- Dolor.

Llaga de la Mano Derecha

Simboliza: Obstáculos y preocupaciones para realizar acciones caritativas y desarrollar apostolados.

Temas asociados del test:

- Ayuda al prójimo.
- Voluntariado (eclesiástico y no eclesiástico).
- Misión de vida.
- Placer y caridad.

Llaga del Pie Derecho

Simboliza: Heridas relacionadas con la familia, los seres amados, las relaciones y los duelos.

Temas asociados del test:

- Relación con padre, madre, hijos, hermanos, abuelos, y otros familiares.
- Amigos.
- Pareja.
- Sexo masculino y femenino.
- Infancia, colegio, adolescencia, madurez, vejez.
- Relaciones en general (vacíos emocionales, frustraciones, sueños no cumplidos, vocación no realizada/desarrollada).

Llaga del Costado

Simboliza: La relación con Dios y la vida espiritual.

Temas asociados del test:

- Relación con Dios: Señor, Espíritu Santo, Dios Padre, Jesús.
- Relación con la Virgen María, Santos y Ángeles.
- Relación con la Iglesia:
 - Sacerdotes, monjas, frailes.
 - Confesión, misa, oración.
 - Rosario y contemplación del crucifijo.
 - Presencia/adoración/contemplación ante El Santísimo
 - Adoración

Kairos: Un tiempo para confiar y resucitar

Esta segunda parte de Kairos es una invitación a adentrarte aún más en tu relación con Jesús. Ya has mejorado tu vínculo con Él, has caminado junto a Él en su Pasión, has venerado, amado y sanado sus Santas Llagas. Ahora, es el momento de permitir que sea Él quien sane las tuyas. Empieza ya a rezar siempre que puedas y el tiempo te lo permita, la oración de las Santas Llagas completa. Puedes rezarla bien apoyándote en su lectura o bien en el siguiente audio:

 **Oración de las Santas Llagas del Movimiento CREO**

<https://youtu.be/v0tUaV5ZOew>

Recuerda, Jesús no sólo lleva tus heridas, sino que las transforma en vida nueva. Abre tu corazón y déjate envolver por su gracia, que te lleva más allá del dolor, hacia la esperanza de la Resurrección. Profundiza en este misterio: entrega tus sufrimientos, tus dudas y tus temores, y confía en que Él puede convertirlos en una fuente de luz y redención.

Este es el paso hacia la plenitud en Cristo: dejar que su amor sanador actúe en lo más profundo de tu ser y renueve tu vida con la fuerza de su victoria.

Cita clave para meditar:

“El que está en Cristo es una criatura nueva. Lo viejo ha pasado, ha comenzado lo nuevo”
(2 Co 5, 17).

Reflexión final:

Permite que este tiempo de Kairos sea un momento de entrega total. Deja que Jesús, a través de sus Santas Llagas gloriosas, sane lo más profundo de tu corazón y te lleve a experimentar la plenitud de su Resurrección.

Regla de vida Del Movimiento Creo

Forma de vida:

- Todos los miembros deben realizar el Programa de Vuelta a Casa (dividido en las correspondientes etapas: Kairos, Shalom, Betania y Éfeso).
- La forma de vida que se cultiva está basada en:
 - El silencio
 - La simplicidad
 - La humildad
 - La prudencia
 - La alegría
 - Cuidado del creado y de los dones que Dios nos da
- Reflexionar sobre el Evangelio de cada día y meditar la Palabra del Señor.
- Amar y tratar con respeto y dignidad al prójimo y a la Iglesia, cumpliendo con la doctrina de la fe católica.
- Conformar nuestra voluntad a la de Dios, buscando la voluntad de Él a través de la conversión diaria, el diálogo y el discernimiento.
- Dedicar un día semanal de descanso y desconexión de todas las actividades, excepto de la oración (idealmente se propone el Domingo).

La Oración y Vida Sacramental

- Realizar diariamente la oración de las Santas Llagas de Cristo del Movimiento Creo, al menos la primera parte.
- Realizar diariamente las oraciones propuestas por el Movimiento (la oración de la mañana, las oraciones diarias para momentos de dificultad o tribulación, la oración líbranos del mal, la oración de las Santas Llagas de Cristo del Movimiento Creo)
- Mostrar devoción por el Santo Rosario y rezarlo diariamente.
- Participación diaria en la Eucaristía y Comunión diaria siempre que se esté en gracia.
- Dedicar al menos una hora semanal de adoración al Santísimo Sacramento.
- Asistencia frecuente al sacramento de la Reconciliación/Confesión (semanal o quincenal).
- Asistencia semanal al grupo del Movimiento (sea presencial, sea online si no hay en su ciudad).

Virtudes y corrección fraterna

- Guardar decoro en el vestir y en el actuar.
- Guardar la castidad y pureza como vuestro tesoro máspreciado.
- Si ves fallo en el hermano sigue la regla de San Mateo 18, 15-17.
- No hablar mal de los demás.
- No victimizarse y vivir la cruz en Cristo.

Recomendaciones prácticas para facilitar el cumplimiento de la oración y vida sacramental de la regla de vida del Movimiento Creo

- Levántate 15 minutos antes por las mañanas. Dedicar 5 minutos a hacer la oración de la mañana y 10 minutos para meditar la primera parte de la oración de las Santas Llagas de Cristo.
- Reza el Santo Rosario de camino al trabajo o mientras caminas.
- Llegar 15 minutos antes de que comience la Santa Misa, para poder leer la Palabra y meditar sobre ella.
- Quédate 10 minutos después de la Santa Misa en silencio y permitiendo que el Señor hable a tu corazón. También puedes aprovechar este momento para hacer la segunda parte de las Santas Llagas de Cristo.
- Por la tarde o antes de acostarte, dedica un tiempo a hacer la etapa correspondiente del Programa Vuelta a Casa y los ejercicios propuestos.
- Un día a la semana haz la oración de las Santas Llagas de Cristo completa y reza el Santo Rosario completo, con tranquilidad.
- Descansa al menos un día a la semana de las responsabilidades que tengas, idealmente intenta que sea el domingo, día dedicado al descanso y al Señor.

Aquellos que tengan más tiempo o mayor disponibilidad, pueden organizarse con más tranquilidad, pero si van justos, recomendamos que sigan este plan.

El rincón de jardinería

Algunas pistas para crecer en la Fe y la Espiritualidad

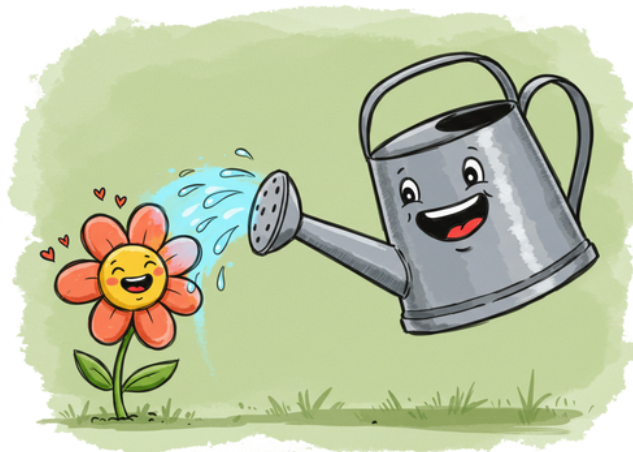
Tu relación con Dios debe parecerse a un jardín precioso lleno de flores y frutos



¿Cómo crear, desarrollar y cuidar tu jardín con Dios?

A continuación, te presentamos algunas ideas que te ayudarán a profundizar y crecer en tu fe.

Aunque puedes realizarlas individualmente, te animamos a compartir estas experiencias con tus amigos o en familia para fortalecer los lazos comunitarios. La primera parte incluye propuestas tradicionales, mientras que en la segunda encontrarás opciones más creativas y dinámicas para enriquecer tu espiritualidad.



① Descubrir la fe a través del arte

- **Explorar el arte sacro:** Visita iglesias, museos o exposiciones para contemplar pinturas, esculturas y arquitectura religiosa.
- **Ver películas o series católicas basadas en la Biblia o la vida de los santos:** Por ejemplo, *La Pasión de Cristo*.
- **Aprender a rezar con iconos:** Descubre la espiritualidad detrás de los iconos y cómo usarlos en tu oración.

② Profundizar en la Palabra de Dios

- **Leer y meditar la Biblia (Palabra de Dios) diariamente:** Usa un plan de lectura para ir avanzando en los Evangelios o el resto de la Palabra.
- **Escuchar audiobiblia:** Ideal para momentos en movimiento, como viajes o paseos.
- **Usar aplicaciones católicas:** Como *E Prex* para tener acceso a recursos espirituales.

③ Integrar la fe en la vida cotidiana

- **Rezar el Ángelus al mediodía:** Haz una pausa breve para recordar la Encarnación.
- **Practicar la gratitud:** Lleva un diario en el que escribas cada día algo por lo que agradeces a Dios.
- **Colocar frases bíblicas en lugares visibles:** Escríbelas en notas adhesivas y ponlas en tu espejo, escritorio o nevera.



Además, a continuación, te presentamos algunas ideas creativas:

① Construye una caja de oración

Objetivo: Crear un lugar simbólico donde depositar tus oraciones y preocupaciones.

Materiales: Caja pequeña, pinturas, pegatinas religiosas, papel y bolígrafos.

Instrucciones:

- Decora la caja con imágenes religiosas, palabras como "Fe", "Esperanza", o citas bíblicas.
- Escribe tus oraciones o intenciones en pequeños papeles y guárdalos dentro.
- Cada semana, abre la caja y ofrece esas intenciones a Dios en una oración especial.

② Velas decoradas con imágenes sagradas

Objetivo: Crear un objeto devocional para el hogar.

Instrucciones:

- Compra velas blancas simples.
- Imprime imágenes católicas pequeñas (como santos, la Virgen o Jesús).
- Pega las imágenes en las velas usando cola blanca o papel de seda.
- Mientras decoras, medita en la imagen que estás usando.
- Usa la vela durante tus momentos de oración o en tu espacio devocional.

Algunos ejemplos:



Preguntas Frecuentes

1- Ya pasé por Kairos 1, ¿por qué necesito seguir con Kairos 2?

Kairos 1 fue el primer paso para reconocer el llamado de Dios y comenzar un proceso de sanación y conversión. Kairos 2 profundiza en ese camino, ayudándote a **consolidar tu fe, fortalecer tu relación con Dios y vivir de manera estable en la gracia**.

2- ¿Por qué a veces siento que avanzo y otras que retrocedo?

La sanación espiritual no es un proceso lineal. Hay momentos de paz y avance, pero también momentos de lucha y prueba. Lo importante es **no desanimarse** y recordar que Dios está obrando incluso cuando no lo percibimos. Persevera en la oración y en los sacramentos. Si lo necesitas, habla con el misionero al cargo de tu caso o con tu acompañante espiritual.

3- ¿Cómo manejar los momentos de sequedad espiritual o desánimo?

Es normal pasar por períodos en los que **no sentimos a Dios tan cerca**. Sin embargo, la fe no depende de sentimientos, sino de una **decisión de confiar en Dios, aun sin verlo claramente**. En estos momentos:

- ◆ Sé constante en la oración.
- ◆ No dejes los sacramentos.
- ◆ Busca apoyo en tu comunidad o misionero.
- ◆ Recuerda que incluso los santos pasaron por noches oscuras de fe.

4- ¿Cómo saber si debo contactar al misionero?

Es importante mantener comunicación frecuente con tu misionero o acompañante espiritual, especialmente si experimentas alguna de las siguientes situaciones:

- ◆ Sientes que ciertas heridas emocionales aún no sanan a pesar del proceso de sanación.
- ◆ Percibes influencias espirituales negativas que persisten en tu vida.
- ◆ Tienes dificultades para avanzar en la vida sacramental (oración, confesión, Eucaristía, etc.).

Si te identificas con alguno de estos puntos, no dudes en buscar apoyo. Tu misionero o un sacerdote podrán orientarte y acompañarte en este camino de sanación y crecimiento espiritual.

5- ¿Qué pasa si en mi entorno no entienden o critican mi proceso de fe?

Jesús nos advirtió que **no siempre seríamos comprendidos** (Jn 15,18-20). Ora por ellos, sé **paciente y da testimonio con tu vida**. Muchas veces, los cambios que ven en ti hablarán más que tus palabras.

6- ¿Qué significa estar en gracia?

Estar en gracia significa **vivir en amistad con Dios, sin pecado mortal**. Es el estado en el que nuestra alma está unida a Dios y abierta a recibir su amor y su acción en nuestra vida. Para estar en gracia, es fundamental:

- ✓ Evitar el pecado mortal, que nos separa de Dios.
- ✓ Confesarnos regularmente, especialmente si hemos caído en pecado grave.
- ✓ Recibir la Comunión/Eucaristía, siempre que reúnas las condiciones para ello, ya que fortalece nuestra alma y nos une más a Cristo.
- ✓ Vivir una vida de oración y fidelidad a Dios.

El Catecismo de la Iglesia Católica nos enseña:

"La gracia es un favor, el auxilio gratuito que Dios nos da para responder a su llamada: llegar a ser hijos de Dios, hijos adoptivos, partícipes de la naturaleza divina y de la vida eterna." (CEC 1996)

Si caemos en pecado mortal, **debemos acudir a la Confesión cuanto antes** para recuperar la gracia de Dios y seguir adelante en nuestro camino espiritual.

Recuerda: La gracia de Dios no solo nos protege del mal, sino que nos da la fuerza para amar, crecer y vivir en la libertad de los hijos de Dios.

7- ¿Qué es el pecado mortal y en qué se diferencia del pecado venial?

El pecado es todo aquello que nos aleja de Dios y va en contra de su voluntad. La Iglesia enseña que hay dos tipos de pecado:

- **Pecado mortal:** Nos separa completamente de Dios.
- **Pecado venial:** Debilita nuestra relación con Dios, pero no la rompe.



El pecado es desobedecer los Mandamientos de Dios

El pecado no es una lista de cosas "prohibidas" sin sentido, sino aquello que nos aleja de la felicidad que Dios quiere para nosotros. Dios nos dio los **Diez Mandamientos** para mostrarnos el camino del bien, y cuando los rompemos, pecamos.

◆ **Ejemplos de pecado mortal** (rompen nuestra amistad con Dios y nos alejan de la gracia):

1. **"Amarás a Dios sobre todas las cosas"** → Adorar ídolos, practicar magia, brujería o esoterismo, negar la fe.
2. **"No tomarás el nombre de Dios en vano"** → Blasfemar contra Dios, insultar la religión.
3. **"Santificarás las fiestas"** → Faltar a Misa los domingos sin motivo grave.
4. **"Honrarás a tu padre y a tu madre"** → Maltratar o abandonar a los padres.
5. **"No matarás"** → Asesinato, aborto, suicidio, odio mortal hacia alguien.
6. **"No cometerás actos impuros"** → Adulterio, relaciones sexuales fuera del matrimonio, pornografía.
7. **"No robarás"** → Robar cosas valiosas, estafar, corrupción.
8. **"No darás falso testimonio ni mentirás"** → Perjurio, calumnias graves.
9. **"No consentirás pensamientos ni deseos impuros"** → Lujuria, mirar a otros con deseo desordenado.
10. **"No codiciarás los bienes ajenos"** → Envidia destructiva, avaricia extrema.

✦ Para que un pecado sea mortal, debe cumplir tres condiciones (CEC 1857):

- ✓ Materia grave (es algo realmente serio, como los ejemplos anteriores).
- ✓ Pleno conocimiento (sabemos que es pecado).
- ✓ Pleno consentimiento (lo hacemos libremente).

Si falta alguna de estas tres condiciones, el pecado no es mortal, sino venial.

8- ¿Qué es un pecado venial?

Es un pecado menos grave que no rompe completamente la amistad con Dios, pero sí la debilita.

✚ Ejemplos de pecados veniales:

- ✓ Mentiras pequeñas que no dañan gravemente a otros.
- ✓ Hablar mal de alguien sin intención grave de hacerle daño.
- ✓ Pequeños enojos o impaciencia.
- ✓ No rezar con devoción o distraerse en la Misa.

Aunque no nos separan completamente de Dios, los pecados veniales acostumbran el alma al mal y pueden llevarnos a pecados más graves si no los corregimos.

✚ Por eso es importante confesarse regularmente, incluso si no tenemos pecados mortales, para mantenernos cerca de Dios (es decir, en gracia; en amistad con Él).

9- ¿Cómo se perdonan los pecados?

- Los pecados mortales solo se perdonan con una Confesión bien hecha y un sincero arrepentimiento. Si alguien muere con pecado mortal sin confesarse, se arriesga a la condenación eterna (CEC 1035).
- Los pecados veniales pueden perdonarse con la Confesión, pero también con la oración, la caridad y la Eucaristía.

✚ Jesús nos llama al arrepentimiento:

"Si no os convertís, todos pereceréis igualmente" (Lc 13,5).

Dios no quiere condenarnos, sino salvarnos. Siempre nos ofrece su perdón en el sacramento de la Confesión.

💡 Conclusión: El pecado es real, pero la misericordia de Dios es más grande

Dios no nos quiere condenar, sino salvarnos. Pero respetará nuestra libertad. Si vivimos en pecado mortal y no nos arrepentimos, nos alejamos voluntariamente de Él.

San Pablo nos advierte:

"El salario del pecado es la muerte, pero el don gratuito de Dios es la vida eterna en Cristo Jesús" (Rom 6,23). "Si no os convertís, todos pereceréis igualmente" (Lc 13,5).

¿Has caído en pecado mortal?

¡No te quedes ahí! Corre a la Confesión y vuelve a la gracia de Dios.

10- Pecados mortales que muchas personas pasan por alto

✦ No asistir a Misa los domingos y días de precepto sin motivo grave

➤ “Santificarás las fiestas” (3er Mandamiento)

La Iglesia manda asistir a Misa todos los domingos y días de precepto (CEC 2180). Faltar sin una razón válida (enfermedad, imposibilidad real) es pecado mortal

✦ Comulgar en pecado mortal

➤ Si alguien recibe la Eucaristía **sin estar en gracia de Dios**, comete **sacrilegio**, un pecado gravísimo (CEC 1385).

"El que come el pan o bebe el cáliz del Señor indignamente, será reo del Cuerpo y de la Sangre del Señor" (1 Cor 11,27).

"El que come y bebe sin discernir el Cuerpo del Señor, come y bebe su propia condenación" (1 Cor 11,29).

⚠ Antes de comulgar, es obligatorio confesarse si se está en pecado mortal.

✦ Vivir en pareja sin estar casados por la Iglesia (fornicación y concubinato)

➤ Tener relaciones sexuales fuera del matrimonio es fornicación, y si se convive sin estar casados, es concubinato.

"No se engañen: ni los inmorales, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los sodomitas heredarán el Reino de Dios" (1 Cor 6,9-10).

💡 **Solución:** Casarse por la Iglesia o vivir en castidad hasta regularizar la situación.

✦ Usar anticonceptivos (pastillas, DIU, preservativos, etc.)

➤ La Iglesia enseña que **todo acto conyugal debe estar abierto a la vida**. Usar métodos anticonceptivos es pecado mortal (CEC 2370).

"Sed fecundos y multiplicaos" (Gn 1,28).

💡 **Alternativa:** La Planificación Familiar Natural, que es moralmente permitida.

Si quieres saber más, te recomendamos las Catequesis de San Juan Pablo II sobre Teología del Cuerpo y la Encíclica Humanae Vitae del Papa Pablo VI

✦ Apoyar o practicar el aborto, la eutanasia o la fecundación in vitro

➤ “No matarás” (5º Mandamiento)

- **Aborto:** Es un asesinato y conlleva excomunión automática (CEC 2272).
- **Eutanasia:** Provocar la muerte de un enfermo para “evitarle sufrimiento” es un homicidio (CEC 2324).
- **Fecundación in vitro:** Implica destruir embriones humanos, lo cual es gravemente inmoral (CEC 2376).

"Antes de haberte formado en el vientre, te conocía" (Jer 1,5).

Toda vida humana es sagrada, desde la concepción hasta la muerte natural.

📌 **Practicar la brujería, astrología, horóscopos, reiki, espiritismo, magia o consultar adivinos**

- “No tendrás otros dioses delante de mí” (1er Mandamiento)
- Toda forma de ocultismo y superstición es una grave ofensa contra Dios (CEC 2116).

"No se dé entre ustedes quien practique la adivinación, la magia o invoque a los muertos, porque eso es abominable al Señor" (Dt 18,10-12).

💡 **Única protección real:** La oración, los sacramentos y la confianza en Dios.

📌 **Trabajar innecesariamente los domingos o hacer que otros trabajen**

- Dios nos manda **santificar el día del Señor** (CEC 2185). Hacer compras grandes, trabajos pesados o actividades innecesarias puede ser **pecado mortal**, si impide el descanso y la Misa.

"Seis días trabajarás, pero el séptimo es día de descanso consagrado al Señor" (Ex 20,9-10).

💡 **Excepción:** Trabajos esenciales (médicos, bomberos, etc.).

📌 **No confesarse al menos una vez al año (si se tiene pecado mortal)**

- La Iglesia manda confesarse **al menos una vez al año** (CEC 2042). Si alguien muere sin confesarse después de cometer pecado mortal, se arriesga a la condenación eterna.

"A quienes les perdonen los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengan, les quedan retenidos" (Jn 20,23).

💡 **Solución:** Confesarse con humildad y frecuencia.

📌 **No educar cristianamente a los hijos**

- Los padres tienen la obligación grave de educar a sus hijos en la fe (CEC 2223). No bautizarlos, no enseñarles a orar, no llevarlos a Misa o darles mal ejemplo **es un pecado grave**.

"Instruye al niño en el camino que debe seguir, y aun cuando sea viejo no se apartará de él" (Prov 22,6).

💡 **Solución:** Enseñarles el Catecismo de la Iglesia Católica, contribuir a su preparación para recibir los sacramentos (por ejemplo, la Confesión, la Primera Comunión, la Confirmación) y ser testimonio de fe.

📌 **Si has cometido alguno de estos pecados, no te desesperes. Dios te está esperando en la Confesión con su infinita misericordia.**

"Vengan, pongamos las cosas en claro –dice el Señor–. Aunque sus pecados sean como la escarlata, quedarán blancos como la nieve" (Is 1,18).

Oración de Las Santas Llagas de Cristo

(del Movimiento Creo)

Explicación:

Con esta oración contemplativa de tipo ignaciana, nos adentramos en lo profundo de nuestro corazón generando un vínculo sagrado con nuestro amado Señor Jesús.

En la primera parte, contemplamos a Cristo Crucificado. Al observar con reverencia y amor sus Santas Llagas, podemos establecer una relación íntima con el Señor. Se nos invita a imaginar que sacamos, de manera simbólica, la corona de espinas y los clavos de su Cuerpo, como un acto de amor, contrición y reparación por nuestros pecados. Esto se fundamenta en el conocimiento de que “un corazón quebrantado y humillado, tú, Dios mío, no lo desprecias” (Sal 50, 19). Este gesto, realizado en el silencio de nuestra oración, nos une a la Pasión de Cristo y nos abre a la misericordia infinita de su amor redentor.

A través de esta oración, nos acercamos a Él con humildad, reconociendo que somos indignos de tal privilegio, se nos invita a besar, limpiar, sanar y venerar sus Llagas con nuestros pensamientos y afectos.

Este gesto nos hace tomar conciencia de que “Cristo murió por nuestros pecados según las Escrituras” (1 Co 15, 3) y nos ayuda a comprender que, “El Hijo de Dios con su encarnación se ha unido en cierto modo, con todo hombre” (GS 22,2).

Es importante destacar que, cuando en esta oración se nos invita a “retirar la corona de espinas y los clavos” del Cuerpo de Cristo, debemos entenderlo exclusivamente como un gesto simbólico de profunda unión espiritual con su Pasión. Este acto no implica que podamos alterar el misterio redentor de Cristo, ya que su sacrificio es único, perfecto y suficiente para nuestra salvación, como enseña la Carta a los Hebreos: “Con una sola ofrenda ha perfeccionado definitivamente a los que van siendo santificados” (Hb 10, 14).

Por la contemplación de las Santas Llagas de Nuestro Señor, aumentará en nosotros el deseo de reparar, con amor y humildad, el daño causado por nuestros pecados y participar espiritualmente en la obra redentora de Cristo. Al “retirar” simbólicamente la corona de espinas y los clavos, renovamos nuestro compromiso de alejarnos del pecado, tomando plena conciencia de que estos sufrimientos fueron causados por nuestras faltas. Este acto simbólico refleja nuestro arrepentimiento sincero y nuestro deseo de vivir en gracia, asegurándonos de que esos clavos ya no vuelvan a estar allí por nuestras acciones.

A medida que avanzamos, contemplamos a un Cristo glorioso en la Cruz como el de San Damián, “Sin tensiones ni dolor, está de pie sobre la Cruz. No pende de ella. Su cabeza no está tocada con una corona de espinas; lleva una corona de Gloria”.⁵

En la parte intermedia y tras la contemplación de las Santas Llagas de nuestro Señor, tomamos conciencia de que, si hemos amado y cuidado las Llagas de Cristo, Él, en su infinita misericordia, amará aún más las heridas de nuestro corazón.

Es entonces cuando asumimos el rol del buen ladrón en la cruz, teniendo la oportunidad de pedir perdón a Jesús, de reconocerlo como el Hijo de Dios y Rey del Universo. Le suplicamos con humildad: “Jesús, acuérdate de mí cuando estés en tu reino” (Lc 23, 42).

Jesús, en su divina misericordia, no solo nos asegura que hoy estaremos con Él en el Paraíso, sino que también nos insta a nacer de nuevo, como expresó a Nicodemo: “En verdad, en verdad te digo: el que no nazca de nuevo no puede ver el reino de Dios” (Jn 3, 3).

Arrepentidos de nuestros pecados y puesta la esperanza en nuestro Señor, nos convertimos en el discípulo amado a los pies de la Cruz de Cristo, donde recibimos a nuestra Madre, la Virgen María. Esto marca la transición a la segunda parte de nuestra oración.

Ahora nos encontramos ante Jesús Resucitado y la Virgen María, quienes nos acompañarán en el camino de sanación de nuestras heridas más profundas, por medio de la acción del Espíritu Santo en nosotros, pues “Él se manifestó para quitar los pecados” (1 Jn 3, 5), “Nuestra naturaleza enferma exigía ser sanada; desgarrada, ser restablecida; muerta, ser resucitada. Habíamos perdido la posesión del bien, era necesario que se nos devolviera”⁶. Juntos atravesamos nuestro Calvario particular y revisaremos cada área de nuestra vida, mirándola con los ojos del Espíritu Santo, facilitando así la sanación de las heridas del pasado, las preocupaciones del presente y las ansiedades del futuro.

Queremos hacer constar que hemos atribuido de manera arbitraria un valor simbólico a cada clavo y a cada llaga, para facilitar la oración, pero podrían representar otros aspectos según la reflexión personal.

Oración:

✝⁷ En el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

1. Ponte en Oración (ambientación)

Jesús quiere que le acompañes y le muestres tu amor en sus últimos momentos en la Cruz. Cuida sus Llagas y Él sanará las tuyas. Durante la oración de manera contemplativa entraremos en contacto con el mismo Jesús durante su Pasión y tendrás la oportunidad de abrazar, besar y sanar sus heridas. Él está en la Cruz por nosotros, demuéstrole tu agradecimiento con un gesto de amor. En este compartir con Él, te invitamos a que le entregues esa cruz que tanto te pesa. Tómate unos momentos para contarle a Jesús eso que te aflige.

(Silencio y espacio para orar)

2. Repite en tu corazón:

Dios uno y trino,
misterio de amor,
que habitas en los cielos
y en mi corazón.⁸
Mi alma está sedienta de ti;
mi carne tiene ansia de ti,
como tierra reseca, agostada, sin agua.⁹

“Ven Espíritu Santo, te abro mi corazón, mi cuerpo, mi mente, mi alma, mi espíritu y vida para que actúes en ellos sin ningún tipo de restricción ni resistencia y suplico que me des tu luz que deseo, anhelo y necesito”.

(Silencio y espacio para orar)

6. San Gregorio de Nisa, Oratio catechetica, 15: PG 45, 48B en Catecismo de la Iglesia Católica 457

7. Esta cruz significa que se debe hacer la señal de la cruz

8. Inspirada en Himno Laudes. Santísima Trinidad Semana IV del Salterio. Domingo 26 mayo. Ciclo B

9. Sal 62, 2-9

3. Ahora imagina a Jesús en la Cruz delante de ti. Imagina que puedes estar ahí con Él y acompañarle en estos últimos momentos en la Cruz.

- Retira la corona de espinas al Señor con todo el amor y la solemnidad que esto precisa. Besa, limpia, sana, venera sus Llagas. Dale aliento en estos momentos por los que está pasando y demuéstrale tu amor.

(Silencio y espacio para orar)

- Retira el clavo de la mano izquierda. Besa, limpia, sana, venera sus Llagas.

(Silencio y espacio para orar)

- Retira el clavo del pie izquierdo. Besa, limpia, sana, venera sus Llagas.

(Silencio y espacio para orar)

- Retira el clavo del pie derecho. Besa, limpia, sana, venera sus Llagas.

(Silencio y espacio para orar)

- Retira el clavo de la mano derecha. Besa, limpia, sana, venera sus Llagas.

(Silencio y espacio para orar)

- Y finalmente, tomando conciencia que Jesucristo ha muerto por nosotros: Besa, limpia, sana, venera la llaga del costado y agradece todo lo que ha hecho por ti.

(Silencio y espacio para orar)

4. Repite en tu corazón: **“Si yo amo así tus Llagas ¡Cuánto más amarás tú las mías!”**

(Silencio y espacio para orar)

Ahora, como si fueras el buen ladrón crucificado al lado del Señor, puedes pedirle perdón por todas las veces que le has fallado. Por todas las veces que no le has puesto primero en tu vida.

(Silencio y espacio para orar)

Después de esta reflexión ora con fuerza diciendo:

“Jesús, acuérdate de mí cuando estés en tu reino”¹⁰

Jesús te mira y te susurra:

“En verdad te digo: hoy estarás conmigo en el paraíso”¹¹, “Tenéis que nacer de nuevo”.¹²

(Silencio y espacio para orar)

Después de tu arrepentimiento pasas a ser el discípulo amado. Te encuentras a los pies de la Cruz. A tu nueva vida entrarás acompañado de alguien muy especial. A tu lado está la Virgen María. Jesús la mira y le dice: “Mujer, ahí tienes a tu hijo”¹³. Luego, te mira a ti y te dice: “Ahí tienes a tu madre”.¹⁴

Siente como la Virgen María te abraza.

En esta segunda parte de la oración permite que sea el Espíritu Santo el que te sane a ti y que Jesús te acompañe en esta nueva Vida.

10. Lc 23, 42

11. Lc 23, 43

12. Jn 3, 7

13. Jn 19, 26

14. Jn 19, 27

5. Imagina a Jesús resucitado frente a ti, ahora eres tú el que lleva la corona de espinas y los clavos. Él se acerca y te mira a los ojos.

- Con humildad suplícale diciendo: “Señor, si quieres, puedes¹⁵ quitarme la corona de espinas”. Jesús con todo su amor la retira. Siente cómo se alivia el dolor que te generan tus pensamientos. Invoca al Espíritu Santo para que sane y transforme en amor todos esos pensamientos que te hacen daño y te alejan de Dios.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

(Silencio y espacio para orar)

“Abba ¡Padre! Para ti todas las cosas son posibles, aparta de mí este cáliz”,¹⁶ “pero no se haga mi voluntad, si no la tuya”.¹⁷

Siente cómo Jesús te abraza, el Espíritu Santo te reconforta y la Virgen María te cubre con su manto.

(Silencio y espacio para orar)

- Observa el clavo que tienes en la mano izquierda. Este clavo representa las cargas y preocupaciones de la vida cotidiana: trabajo, dinero, estudios. Todas las tensiones y ansiedades que estas áreas pueden traer. Quizás tengas heridas abiertas que necesitan ser sanadas, situaciones en las que necesitas que Jesús te sostenga. Este es el clavo que te genera esa llaga. Con humildad suplícale a Jesús diciendo: “Señor, si quieres, puedes¹⁸ quitarme este clavo y sanar la llaga”.

Comparte con Él tu dolor y tus peticiones en este ámbito.

La Virgen María toma tu mano y Jesús retira el clavo y sana la llaga con todo su amor.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

(Silencio y espacio para orar)

“Abba ¡Padre! Para ti todas las cosas son posibles, aparta de mí este cáliz”,¹⁹ “pero no se haga mi voluntad, si no la tuya”.²⁰

Siente cómo Jesús te abraza, el Espíritu Santo te reconforta y la Virgen María te cubre con su manto.

(Silencio y espacio para orar)

15. Lc 5, 12

16. Mc 14, 36

17. Lc 22, 42

18. Lc 5, 12

19. Mc 14, 36

20. Lc 22, 42

- Observa el clavo que tienes en el pie izquierdo. Simboliza las preocupaciones que tienes al respecto de tu salud, ya sea física, emocional o espiritual. Con humildad suplícale a Jesús diciendo: “Señor, si quieres, puedes²¹ quitarme este clavo y sanar la llaga”.

Comparte con Él tu dolor y tus peticiones en este ámbito.

La Virgen María toma tu pie y Jesús retira el clavo y sana la llaga con todo su amor.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

(Silencio y espacio para orar)

“Abba ¡Padre! Para ti todas las cosas son posibles, aparta de mí este cáliz²²”, “pero no se haga mi voluntad, si no la tuya”.²³

Siente cómo Jesús te abraza, el Espíritu Santo te reconforta y la Virgen María te cubre con su manto.

(Silencio y espacio para orar)

- Observa el clavo que tienes en el pie derecho. Este clavo simboliza todas las preocupaciones, duelos, pérdidas, heridas, rencores o faltas de perdón que puedan habitar en tu corazón con respecto a la familia y a todos tus seres amados. También representa los sentimientos de soledad, el peso de la frustración cuando las relaciones no han sido como esperabas, cuando no has podido desarrollar la vocación al matrimonio o a la consagración que anhelabas, y las heridas profundas que han surgido de estas situaciones. Con humildad suplícale a Jesús diciendo: “Señor, si quieres, puedes²⁴ quitarme este clavo y sanar la llaga”.

Comparte con Él tu dolor y tus peticiones en este ámbito.

La Virgen María toma tu pie y Jesús retira el clavo y sana la llaga con todo su amor.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

(Silencio y espacio para orar)

“Abba ¡Padre! Para ti todas las cosas son posibles, aparta de mí este cáliz²⁵”, “pero no se haga mi voluntad, si no la tuya”.²⁶

Siente cómo Jesús te abraza, el Espíritu Santo te reconforta y la Virgen María te cubre con su manto.

(Silencio y espacio para orar)

21. Lc 5, 12
22. Mc 14, 36
23. Lc 22, 42
24. Lc 5, 12
25. Mc 14, 36
26. Lc 22, 42

- Observa el clavo que tienes en la mano derecha. Este clavo simboliza los obstáculos y las preocupaciones que te encuentras a la hora realizar acciones caritativas, servir a los demás o los impedimentos para desarrollar un apostolado o una misión para el Señor. Con humildad suplícale a Jesús diciendo: “Señor, si quieres, puedes²⁷ quitarme este clavo y sanar la llaga”.

Comparte con Él tu dolor y tus peticiones en este ámbito.

La Virgen María toma tu mano y Jesús retira el clavo y sana la llaga con todo su amor.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

(Silencio y espacio para orar)

“Abba ¡Padre! Para ti todas las cosas son posibles, aparta de mí este cáliz²⁸”, “pero no se haga mi voluntad, si no la tuya”.²⁹

Siente cómo Jesús te abraza, el Espíritu Santo te reconforta y la Virgen María te cubre con su manto.

(Silencio y espacio para orar)

- Observa la llaga que tienes en el costado. Simboliza tu relación con el Señor. Pídele al Espíritu Santo que sane esta relación, que te dé más fuerza y convicción a tu fe y que te llene de la gracia y el amor de Dios.

Siente como Jesús te abraza y pone su mano en tu costado para sanar esa llaga. Te susurra al oído: “Te esperaba”.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

Espíritu Santo, ven.

(Silencio y espacio para orar)

“Abba ¡Padre! Para ti todas las cosas son posibles, aparta de mí este cáliz³⁰”, “pero no se haga mi voluntad, si no la tuya”.³¹

Siente cómo Jesús te abraza, el Espíritu Santo te reconforta y la Virgen María te cubre con su manto.

(Silencio y espacio para orar)

- Observa ahora tu corazón y clama al Señor con esta oración: “Espíritu Santo, si hay alguna herida abierta todavía, te ruego que la sanes”.

(Silencio y espacio para orar)

Y ahora con tu corazón lleno de la Gracia del Espíritu Santo haz una oración de sanación por y para el mundo e ilumina con Su luz a cuantos te rodean.

(Aquí puedes expresar una oración que salga desde lo más profundo de tu corazón, y que no sea para ti, sino para la sociedad en general o para alguien que sabes que lo necesita. Puedes pedir paz, conversión, etc.)

(Silencio y espacio para orar)

27. Lc 5, 12

28. Mc 14, 36

29. Lc 22, 42

30. Mc 14, 36

31. Lc 22, 42

“Gracias, Santísima Trinidad, por este momento de oración”.

“Virgen María, acompáñame en el caminar de la vida y llévame siempre de la mano.
Espíritu Santo, permanece en mí e ilumina siempre las oscuridades de mi ser.
En tu nombre, Jesús, séllame con tu Sangre Preciosa y protégeme del mal y del maligno.
Padre, te entrego este corazón humilde, para alabanza y gloria de tu nombre. Por mi
salvación y por la de todo el mundo”. Amén.



Si quieres escuchar esta oración, haz clic en este enlace:



Oración de las Santas Llagas de Cristo

<https://www.youtube.com/watch?v=v0tUaV5ZOew&t=93s>

Si quieres acompañar la Oración de las Santas Llagas de Cristo mientras rezas, con la Música del Manto de la Virgen, haz clic en este enlace:



Música del Manto de la Virgen

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