



San Pablo nos dice: **«Si cristo no hubiera resucitado, vana seria nuestra fe» (1 corintios 15,14)** Con su resurrección venció a la muerte y demostró al mundo que era Dios.

Familia MEC ¡Felices pascuas de Resurrección !. Es tiempo de vivir con alegría la resurrección de nuestro señor Jesucristo y contarle al mundo de lo que es capaz nuestro Dios, que para él nada es imposible (Lc. 1, 37),

No podemos seguir vacilando en nuestra vida de fe, podemos caer y tropezarnos porque somos frágiles, pero debemos de levantarnos con más fuerza y animo; reza un poema: «Esta vida es un viaje y si te enamoras del viaje, estarás enamorado para siempre»... ¡Que más enamorarse de la compañía de Jesus que nos acompaña en este viaje ! Vencedor de la muerte, su gloriosa resurrección nos abre el camino de la eternidad .

Por el tiempo que estamos viviendo, les sugerimos las siguientes reflexiones:

- 1) **No temas porque yo estoy contigo, no desmayes (Isaías 41,10)**
- 2) **Porque se turba vuestro corazón Lc 24, 35-48**
- 3) **Ser testigos de la Resurrección del Señor (Lc. 24, 48-50)**

1) **No temas que contigo estoy yo (Isaías 41,10)**

Todos hemos experimentado el miedo alguna vez, , transitar lugares inseguros, perder el empleo , enfermarse, eventual divorcio, etc., muchos psicólogos catalogan al miedo como uno de los problemas más importantes de nuestro tiempo y precisamente en nuestro país por las exigencias del presente y lo incierto del futuro. Esta emoción tan humana puede convertirse en un factor que nos provoque mucho sufrimiento si se va de nuestra mano.

Pero ¿qué es el miedo? se dice que es una alteración del ánimo , que nos produce tensión y angustia cuando nos vemos expuestos ante un peligro. **A veces este peligro es real pero otras veces es producto de nuestra imaginación.**

Se dice que a veces es bueno tener miedo...es un excelente mecanismo de defensa ante lo desconocido y además puede encender el interruptor de la fuerza de Dios que tenemos dentro... también se dice que el miedo nunca desaparecerá mientras no lo enfrentes .. **La única manera de liberarse del miedo es hacer algo es HACERLO.**

Se han fijado que somos pocos en establecer disciplina en todos los ambientes, a veces priorizamos por las exigencias, el trabajo, estudios , salud , entre otros ¿ pero la parte espiritual ?, la cual es más importante , no la urgente porque Dios puede esperar y lo dejamos en segundo término.

¿De dónde provienen tus pensamientos, tus decisiones para enfrentar correctamente las adversidades, del exterior o el interior? el exterior es el punto de partida y debemos de hacer algo cuando tenemos un problema, pero las decisiones buenas o malas surgen del interior del hombre; preciso las palabras de Jesus *«Porque del corazón salen los malos pensamientos...» Mateo 15,19*

Reiteramos que no somos Dios para controlar todo, a veces se nos escapa de las manos cosas o situaciones que debemos de enfrentar y es lo correcto, no debemos de huir, por el mismo temor lo dejemos para mañana, decía el profeta **Isaías 41, 10, «No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios, te ayudaré, siempre te sustentare con la diestra de mi justicia.»**

Debemos de recurrir al que todo lo puede, al dueño de todo lo que vemos alrededor, él nos va a proveer de lo que necesitamos, **leamos Mateo 7, 7-12 «Pidan y se les dará...» ..**

Pero tenemos que hacer algo, no está permitida la ociosidad y San Pablo nos recuerda en la carta 2 Tesalonicenses 3,10 «El que no trabaje que no coma». y un sabio decía «Hombre ocioso , rara vez será virtuoso. No haciendo nada se aprende a hacer el mal...»

Le sugerimos que a partir de hoy, que es el primer día del resto de tu vida cultivar las siguientes recomendaciones:

- **En solo la mañana al levantarse dar gracias a Dios por la vida** , al bien hechor le agrada y conquistan el corazón al expresar : ¡ Gracias por todo ¡ ¿ nos merecemos tantos regalos en la vida , somos buenos hijos ? . Dios está dispuesto a darnos regalos no por nuestros méritos, sino porque sencillamente nos ama. ¡Matrimonios faltan Milagros por venir ¡ vamos a su encuentro.
- **Proclamar la palabra de Dios con firmeza y fuerte a través de tu vida**, le proponemos leer diario un versículo de la palabra de Dios, le sugerimos Mateo 6, 26-33, e interiorizarlo y repetirlos todo el día. Vivir lo que creemos ...
- **Hacer de la vida una oración.** ¿ qué pensamientos te martillan en tu cabeza durante el día , los problemas ? , en tu interior repetir una oración de manera mental , le sugerimos la siguiente oración de San Ignacio de Loyola:

Tomad señor y recibid toda mi libertad, Mi memoria, Mi entendimiento, y toda mi voluntad: Todo mi haber y mi poseer. Vos me disteis, A vos señor , lo torno,. Todo es vuestro; disponed de ello según vuestra voluntad. Dadme vuestro amor y Gracia, Que éstas me bastan. Amen

Decía san Agustin: Él es fiel prometiendo y bondadoso cumpliendo.

Les compartimos la siguiente anécdota: SECRETOS PARA SER FELIZ

Un sabio, al ver la sencillez y la pureza de un niño, le dijo:

A ti te enseñaré los secretos para ser feliz. Ven conmigo y presta mucha atención.

Mis secretos los tengo guardados en dos cofres, y éstos son: mi mente y mi corazón, y consisten en una serie de pasos que deberás seguir a lo largo de tu vida.

El primer paso, es saber que existe la presencia de Dios en todas las cosas de la vida y por lo tanto, debes amarlo y darle gracias por todas las cosas que tienes.

El segundo paso, es que debes quererte a ti mismo y todos los días al levantarte y al acostarte, debes afirmar: Yo soy importante, yo valgo, soy capaz, soy inteligente, soy cariñoso, espero mucho de mí, no hay obstáculo que no pueda vencer.

El tercer paso, es que debes poner en práctica todo lo que dices que eres. Es decir, si piensas que eres inteligente actúa inteligentemente; si piensas que eres capaz, haz lo que te propones; si piensas que eres cariñoso, expresa tu cariño; si piensas que no hay obstáculos que no puedas vencer, entonces proponte metas en tu vida y lucha por ellas hasta lograrlas.

El cuarto paso, es que no debes envidiar a nadie por lo que tiene o por lo que es. Ellos alcanzaron su meta, logra tú las tuyas.

El quinto paso, es que no debes albergar en tu corazón rencor hacia nadie; ese sentimiento no te deja ser feliz; deja que las leyes hagan justicia, y tú perdona y olvida.

El sexto paso, es que no debes tomar las cosas que no te pertenecen. Recuerda que mañana te quitaran algo de más valor.

El séptimo paso, es que no debes maltratar a nadie. Todos los seres del mundo tenemos derecho a que se nos respete y se nos quiera.

Y por último, levántate siempre con una sonrisa en los labios, observa a tu alrededor y descubre en todas las cosas el lado bueno y bonito; piensa en lo afortunado que eres al tener todo lo que tienes; ayuda a los demás, sin pensar que vas a recibir nada a cambio; mira a las personas y descubre en ellas sus cualidades y dales también a ellos el secreto para ser triunfadores y que de esta manera, puedan ser felices.

¡Aplica estos pasos y verás que fácil es hacer la diferencia y ser feliz!

No subestimes el poder de tus acciones; con un pequeño gesto puedes cambiar la vida de otra persona para bien o para mal. **Dios nos pone a cada uno frente a la vida de otros para impactarlos de alguna manera.**

2) No teman, Soy yo, Por que surgen dudas en su corazón?

Iluminación doctrinal:

Cita bíblica: Lucas 24, 35-48

Eco – Reflexión personal:

En este día, día de gracia y de bendición porque estamos transitando en la Pascua del Señor. Nos encontramos reunidos a como lo estaban los apóstoles, hablando sobre Jesús, sobre su resurrección. Algunos podemos estar bien, otros agobiados, otros temerosos, otros distantes, realmente no sé cómo te sientes hoy, pero Jesús el resucitado hoy quiere aparecer en tu vida, en tu matrimonio, quiere que tengas una experiencia personal con él. Él te dice “No temas”, soy yo. ¿Por qué te espantas? ¿Por qué surgen dudas en tu interior?.

El Señor quiere dejar claro que no es una idea o una imagen o una historia que se ha venido contando desde hace 2000 años. Él está vivo, quiere que tengas una experiencia con Él: “Mira mis manos y mis pies, soy yo”.

El Señor quiere que demos ese paso más allá del temor, de la duda, del miedo, como lo hizo Maria, quien se arriesgó a preguntar “y como va a ser posible eso”, o como Tomas que dijo “si yo no meto mis dedos en sus manos y en su costado no creeré”; estas actitudes de ir en busca de esa experiencia con El Resucitado es a lo que el Señor nos está invitando porque insiste “Tóquenme, convénzanse”.

Jesús hasta pidió algo de comer para convencerlos que no era una imaginación. Si aún no estamos convencidos ¿Qué esperamos para aventarnos a tener esa experiencia?

Jesús es verbo y no sustantivo, como dice la canción. Un sacerdote comentaba que el gran error de los católicos es relacionar a Jesús como un personaje y no como una persona, como por ejemplo Rubén Darío, el gran poeta, solo escuchamos hablar de él, lo buen poeta que fue pero realmente no lo conocemos; eso nos puede pasar a nosotros con Jesús, no tenemos la experiencia de estar cerca de Él, pero el mensaje es que nosotros SI podemos tener esa experiencia personal. No te quedes con el concepto, tenemos que ir más allá, una experiencia.

Como animadores y servidores, como encuentristas debemos de buscar tener ese encuentro con Jesús.

Como podemos hablar de algo que no hemos experimentado? Qué le diremos a nuestros animandos, a nuestros hijos?

Tenemos que estar conscientes del camino en que estamos, así como los de Emaús (Lc 24,13-35), ellos iban hablando de Jesús, iban caminando tristes, derrotados, pero iban hablando de Jesús y de esa manera se les presentó Jesús, los acompañaba aunque no lo reconocieron. Cuantas veces en este camino nos sentimos así, pero es necesario avanzar, es parte de un proceso a la conversión, si no estamos hablando del Señor no vamos a tener esa experiencia de Fé, mientras no asistamos a misa y comulgamos en Gracia no vamos a tener ese encuentro.

Como animadores y servidores debemos permanecer a espera que el Señor se nos revele como lo hizo con Tomás, y cuando lo haga digamos "Señor mío y Dios mío".

Debemos estar convencido para poder anunciarlo, sino serán solo palabras vacías, solo teoría e historias; pero si damos Fé y testimonio de ese amor inmenso del Señor en nuestra vida y en nuestro actuar bastará comenzar a hablar de Él para que se nos presente y nos confirme lo que hablamos.

El Señor quiere que lo conozcamos a través de las lecturas, de su palabra, profundizando y meditando, aunque a veces no comprendemos pero tarde o temprano Él nos abrirá el entendimiento para comprenderlo. No podemos hablar de alguien que no conocemos por eso hay que buscarlo y hacerlo vida en nuestro diario, seguirlo.

Tener esa experiencia de Dios nos conviene a todos, a tu cónyuge, a tus hijos, a tu comunidad y sobre todo es un regalo que el Señor quiere darte en estos días de Pascua.

El Señor quiere que demos testimonio de su inmenso amor en nuestras vidas. El Señor quiere que compartamos nuestra experiencia de Fé con los demás. El Señor quiere que hablemos de Él y con Él. El Señor quiere abrirnos el entendimiento pero para eso debemos escudriñar las escrituras y conocer su voluntad. El Señor se nos quiere dar en la Eucaristía.

Preguntas de Reflexión:

Quien tiene que dar testimonio ahora que Jesucristo ha resucitado?

Quien tiene que anunciar a los hombres de nuestros tiempos que el Señor está vivo?

Pensamiento/Frase:

Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda, la paciencia todo lo alcanza.

Quien a Dios tiene nada le falta, solo Dios Basta.

Propósito:

Reflexionemos que me está impidiendo abrir mi corazón a Jesús resucitado.

3) Ser Testigos de la Resurrección del Señor: (Lc. 24, 48-50)

Nuestro mundo de hoy está muy necesitado de buenos ejemplos. Siempre escuchamos noticias sobre robos, abusos, crímenes, y cosas así. Pero, ¡cuánta falta nos hace escuchar y ver testimonios de personas que verdaderamente creen en el Señor y están dispuestos a llevarlo a conocer a todas las criaturas. ¿Cuántas personas dependerán de tu buen ejemplo, de tu testimonio como cristiano? El Señor invitó sus apóstoles y discípulos a ser testigos de su Resurrección. A nosotros también nos invita a imitarlos.

¡Qué momentos más intensos están viviendo los discípulos que iban de camino a Emaús y los apóstoles del Señor! ¡Qué amorosos encuentros tienen con su Señor Resucitado! (Lc 24,13-25)

En esta ocasión, se encontraban ya los discípulos que habían ido a Emaús contando todo lo que les sucedió, hasta que descubrieron al Señor al partir el pan. De pronto, el mismo Señor se hace presente. ¡Qué susto, qué desconcierto y qué temor los invadió! Sin embargo, ante la aparición amorosa del Resucitado, del Señor de la Vida, de su Maestro, se van tranquilizando pues Él, lleno

de sabiduría y comprensión les invita a que no tengan miedo. Y Él continua paciente y dulcemente, ayudándoles para que el temor y la incredulidad fueran desapareciendo. ¡Tan sensible es el Señor que ayuda a cada uno de sus apóstoles y discípulos presentes a que se tranquilicen!

Entonces les muestra sus manos y sus pies. Los apóstoles ven las heridas de los clavos... ¡Qué felicidad va llenando los corazones de estos desconcertados amigos íntimos del Señor que van, poco a poco, reconociendo que era verdad todo lo que su Maestro les había anunciado con anterioridad. ¡El Señor ha Resucitado! ¡Era verdad todo lo que les había dicho! ¿Cómo vibraría el corazón de Pedro, el primer Papa, cuando volvió a encontrarse con su Señor? ¿Y qué decir de Juan, aquél apóstol lleno de sensibilidad y cercanía con el Señor? Pues bien, todos fueron serenándose. Contemplaban ante ellos al mismo Hijo de Dios, a su Maestro y Señor, a su Amigo, a su hermano amoroso, que había muerto y resucitado.

Y el Señor, después de confortarlos y animarlos, les dice: "Ustedes son testigos de esto (de su pasión, de su muerte y de su resurrección) Lc 24, 48-50.". Él los invita a que lleven a todo el mundo el testimonio que ellos presenciaron. ¡El Señor está vivo! ¡Ha vencido a la muerte! ¡Venció a las tinieblas! ¡Nos ha abierto las puertas del Cielo!

Desde ese día los apóstoles estarían preparándose para lanzarse a todo el mundo a predicar el Evangelio, a predicar que era verdad que Jesús había resucitado de entre los muertos. Esperarán pacientemente a que el Espíritu Santo les ilumine para lanzarse al apostolado.

Quien es testigo de la grandeza y del amor de Dios querrá llevarlo a conocer a todas partes. ¡Esta es la vocación del cristiano! ¡Esta es nuestra propia vocación como Esposos. ¡

La vocación de todo cristiano ha de ser la de su propia santificación personal y la del apostolado. La santificación personal consiste en ser cada día más semejantes a Jesucristo, quien es nuestro Camino, la Verdad y la Vida. Será santo quien viva en amistad con Dios por medio de la gracia santificante, y se esfuerce día a día por ser mejor y parecerse más a su maestro.

Y la vocación al apostolado es la de llevar la buena nueva a todos los hombres. Todos estamos llamados a hacerlo.

Quien se considere verdaderamente cristiano ha de esforzarse por mantenerse cada día en amistad con Dios. No permitas, pues, que nada ni nadie te separe de Nuestro Señor. No permitas que el pecado te aparte del Señor.

La comodidad es uno de los grandes enemigos que posee el apóstol. Si tu estás convencido que has recibido la vocación de cristiano a llevar la buena nueva a los demás, lucha pacientemente contra la comodidad. Que tu amor a Dios y a las almas sea más fuerte que esa comodidad.

Los cristianos tenemos la gran vocación de ser testigos de la Resurrección del Señor, que nos propone lograr nuestra santificación personal que es mantener la amistad con el Señor, y a llevarlo a todo el mundo.

Para Dialogar en parejas:

- Cuando debemos de mostrar nuestra Fe en los momentos de tristeza , angustia, alegre ?
- Somos testigos de nuestra Fe como esposos?

. MICRO-REFLEXION:

"No te preocupes por que tus hijos no te escuchan, preocúpate por que te observan todo el día."

II. VALORES HUMANOS

EXPERIENCIA ¡Qué personalidad tan fuerte y atractiva presenta la experiencia!
Parece tan lejano el día en el que seamos maduros y más prudentes. Es el aprendizaje de la vida...

III. DIOS EN TU CORAZON

Pon tu mano en tu corazón.
Siente el latir segundo a segundo,
incesante, con fuerza, lleno de vida

Tan frágil e importante que sin el no vivirías, tan importante que no existirías sin el.

Cada latido es una muestra del amor de Dios, cada minuto son 70 milagros que te muestran de lo importante que eres para Dios.
Cada latir es un respiro que Dios pone
en tu vida.

Cuando creas que Dios no se acuerda de ti, cuando sientas que a nadie le importas, cuando no sepas quien eres. Pon tu mano en tu corazón y al sentirlo constante y vivo te darás cuenta de que siempre hay alguien que se preocupa por ti y para quien eres muy importante...Jesús.

Dios está contigo en cada latir...

Es mejor encontrarse hoy, que separarse mañana.