

2ª SEMANA JUNIO

lunes



Lc 24,46

"Vosotros sois testigos de esto"

En aquel tiempo, dijo Jesús a sus discípulos: «Así estaba escrito: el Mesías padecerá, resucitará de entre los muertos al tercer día y en su nombre se predicará la conversión y el perdón de los pecados a todos los pueblos, comenzando por Jerusalén. Vosotros sois testigos de esto. Yo os enviaré lo que mi Padre ha prometido; vosotros quedaos en la ciudad, hasta que os revistáis de la fuerza de lo alto.»

Después los sacó hacia Betania y, levantando las manos, los bendijo. Y mientras los bendecía se separó de ellos, subiendo hacia el cielo. Ellos se postraron ante él y se volvieron a Jerusalén con gran alegría; y estaban siempre en el templo bendiciendo a Dios.

Palabra del Señor

<https://www.youtube.com/watch?v=kgC9TmJSDp8>

MANTENEMOS EL AULA CON UNA LUZ SUAVE. LA PANTALLA APAGADA Y SOLO CON EL SONIDO DE FONDO. EL PROFESOR LEE DESPACIO CON LA MÚSICA SUAVE DE FONDO.

Cierra los ojos suavemente. Y ahora concéntrate en tu respiración, debe ser profunda y regular, de abajo a arriba. Aspira cinco veces, profundamente, inspirando por la nariz y exhalando el aire por la boca, relajándote...de forma pausada. Con cada inhalación, siente la apacible energía que te rodea, como tu cuerpo se destensa. PAUSA. Ahora visualiza, siente como los músculos de tu cara se relajan, relaja tu cuello, tus hombros...relaja tus brazos, tu torso y nota como tu respiración es tranquila, agradable, regular.... Relaja tus piernas, todo tu cuerpo está en sintonía. PAUSA.

Entre la Pascua de Resurrección y la fiesta de Pentecostés, la venida del Espíritu Santo, la Iglesia sitúa la solemnidad de la Ascensión. Es un momento más del proceso por el que pasan los discípulos después de la muerte de Jesús. Los que salieron corriendo, llenos de miedo, cuando Jesús fue detenido, juzgado y clavado en la cruz, fueron confortados por el encuentro con el Señor resucitado. Ahora, suficientemente firmes en la fe, Jesús se despide de ellos. Pero les deja una nueva promesa: la promesa del Espíritu Santo.

Jesús tomó a unos pescadores ignorantes. Los fue enseñando a lo largo de tres años. Así nos lo relatan los Evangelios. No fue suficiente. A la hora de la cruz, todos, menos Juan y unas pocas mujeres, salieron corriendo. Después, los discípulos pasaron por la experiencia de la resurrección. No les fue fácil al principio aceptar que Jesús estaba vivo. Necesitaron su tiempo.

Vamos reactivando nuestro cuerpo, poco a poco, estirando cada uno de nuestros músculos. Abro los ojos y lentamente me muevo. Siento una gran serenidad, en paz conmigo mismo y cargado de energía. Vuelvo a la realidad con fuerzas para vivir este día, esta nueva semana que tengo por delante.

Terminamos la oración: En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén