

## MINI-RETIRO EN CASA PARA CATEQUISTAS

¡DETENTE UN MOMENTO!

### REGALATE UNOS MINUTOS PARA ESTAR CON JESÚS

Ya sea el jueves santo, el viernes o el sábado santos, busca un lugar en tu casa, (SI TIENES EL RINCÓN DE LA FE, EXCELENTE, enciende tu vela y abre tu biblia.

1.- Siéntate cómodamente, si te apetece siéntate en el suelo en un cojín, haz ejercicios de respiración para que tu cuerpo se desestrese, (has tres respiraciones profundas para tomar conciencia de lo que vas a hacer).

deja por un momento todo lo que te preocupa, apaga tu móvil o ponlo lejos para que no te interrumpa y disponte a estar con plena conciencia en silencio, es la actitud contemplativa del catequista... cierra tus ojos

2.- Contempla a Jesús, si te ayuda puedes leer Juan 18,1-19,42 escoge una escena, Jesús ya está en el huerto de los olivos...observa su rostro...llegan los soldados y se lo llevan... ¿dónde estás tu?... síguelo en su proceso... ¿qué sensación te llega al verlo ahí en el pretorio? Ahora va camino al calvario y detente en esa escena, entra ahí con él, no temas, respira y disponte a seguirlo, ve hasta donde él te lleve...que tu imaginación te lleve a percibir olores, ver otros personajes o a interactuar en la escena...ver a Jesús a los ojos, dejar que él te vea...si sigues de lejos, Fíjate en tu caminar, si vas cerca observa como miras, ve a la gente alrededor de Jesús, no apartes tu mirada de él, hazle sentir tu presencia

(Habla con él)

3.- Después, regresa poco a poco, respira profundamente, te vas alejando poco a poco, vas regresando a tu casa, a tus ocupaciones, pero estás diferente, te has encontrado con Él. Abre lentamente tus ojos, saborea esos instantes.

4.- Después escribe en un cuaderno, las sensaciones que se despertaron en ti, los sentimientos y pregúntate: ¿a qué me invitó este encuentro con Jesús?

5.- Escucha este canto: <https://www.youtube.com/watch?v=3RSphMc2PyU>

6.- Termina, como iniciaste, distendida, respira y levántate lentamente y continúa tus tareas con ojos nuevos

En otro momento puedes compartir con tus compañeros catequistas, o bien, podéis hacerlo juntos en casa de algún catequista.

Este "mini-retiro en casa", no tiene tiempo, es el tiempo que tú quieras darle al Señor.

Os proponemos esta iniciativa, para seguir por el camino de la oración, que es lo que sostiene la misión del catequista, que esta Semana Santa, no sea otra más, sino un momento fuerte de encuentro. Para seguir reflexionando, [click aquí](#).

