



continuar el camino de la

gracia transformadora:

presencia transformadora

Reflexión para la primera semana de Cuaresma | 18 de febrero de 2024

Canción de apertura: A Little Peace, Creators for Change (Un Poco de Paz, Creadoras de Cambio)

Todo lo que necesito es un poco de paz

Un poco de paz

Me enteré de la noticia por un amigo, lloré en silencio
Es difícil soportar o entender toda esta violencia
Hay veces que mi voluntad está a punto de quebrarse
Necesito todo lo que tengo para mantener mi corazón abierto

¿Por qué nos damos la espalda?

Porque todos cometemos errores, todos sufrimos
Por el miedo, por la vergüenza que albergamos
Dejemos nuestra armadura

Oración de apertura de Thea Bowman, FSPA

«Creo que la diferencia entre algunos y yo es que yo soy feliz de aportar mi granito de arena. A veces la gente cree que tiene que hacer grandes cosas para cambiar. Pero si cada uno encendiera una vela tendríamos una luz tremenda».

Que recibamos la gracia de poner nuestro granito de arena en este día.

Sagradas escrituras

«Inmediatamente el Espíritu lo llevó al desierto, donde pasó cuarenta días y fue tentado por Satanás. Vivía con las fieras y los ángeles le servían. Cuando arrestaron a Juan, Jesús se dirigió a Galilea a proclamar la Buena Noticia de Dios diciendo:

—Se ha cumplido el tiempo y está cerca el reino de Dios: arrepíentanse y crean en la Buena Noticia».

Marcos 1: 12-15

Mira y reflexiona

Las redes sociales y la polarización política en los Estados Unidos, 60 minutos

A continuación, escucha la invitación de la diseñadora web, Tiffany Shlain, que hace 10 años inició un movimiento para designar un sabbat tecnológico, como una forma de desconectar para conectar. Plantéate un sabbat tecnológico de una hora, varias horas o un día. Ver video.



Preguntas para la reflexión y el diálogo

Experimenta con un sabbat tecnológico desconectándote y sintonizando con tu experiencia interior.

Luego, vuelve a leer un artículo del periódico, una noticia o una conversación con discernimiento consciente.

Describe tu experiencia con este experimento.

Esta semana, fíjate en cómo los algoritmos tecnológicos pueden influir en la información que recibes.

Oración de clausura

Melinda Pellerin, SSJ, reflexión de la [página web de la Conferencia Nacional de Hermanas Negras](#), usado aquí con el permiso correspondiente

Alzamos nuestras voces

Somos un pueblo de fe, resiliencia y esperanza

Alzamos nuestras voces en oración

Nuestro pasado oscuro nos ha enseñado a sobrevivir, para recorrer el camino hacia la libertad.

Alzamos la voz, cansadas, pero siempre firmes; vadeando las aguas sin desistir.

Alzamos nuestras voces, fieles al Dios que nos creó.

Alzamos nuestras voces en buena lid, en solidaridad con nuestro pasado, más fuertes y fortificadas hacia, y para el futuro.

Canción de clausura

Lift Every Voice and Sing (Alcen la Voz y Canten): Coro Virtual de Exalumnos de Stanford Talisman