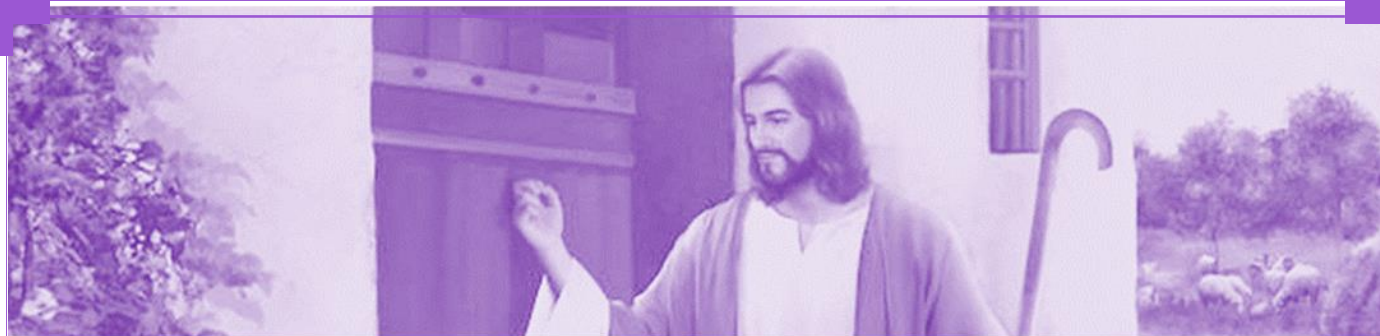


# Vida Interior

**MARZO DE 2023**



**Estamos llamados a construir Humanidad**



## ESCUCHA LA LLAMADA

RECORDEMOS QUE NUESTRA COMUNIDAD TIENE SU LABOR SOCIAL EN EL HOGAR JESUS RENDENTOR – HERENCIA QUE NOS DEJO CONSUELO- en estos primeros meses del año iniciemos nuestra campaña para los útiles escolares, podemos hacer nuestra donación en la cuenta de ahorro Bancolombia No 006-136333-59 a nombre de Yuliana Ruiz cc. No. 1.042.766.050 o adoptemos un profesor

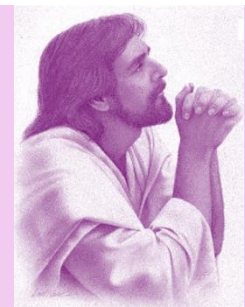
DÍA	EVENTOS
Marzo 10	Aniversario No. 31 de Vida Interior
Marzo 20	Día de San José, esposo de María
Marzo 23	Eucaristía por Aniversario Vida Interior y por nuestra fundadora Consuelo Franco Lugar: Santa Gema Hora: 9 a.m.
Marzo 25	Anunciación del Ángel Gabriel a la Virgen María



La comunidad Vida Interior se une a los que han vivido la feliz resurrección de sus seres queridos.

«Alabemos a Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que por su gran misericordia nos ha hecho nacer de nuevo por la resurrección de Jesucristo, esto nos da una esperanza de vida»

1ª Pe 1,3



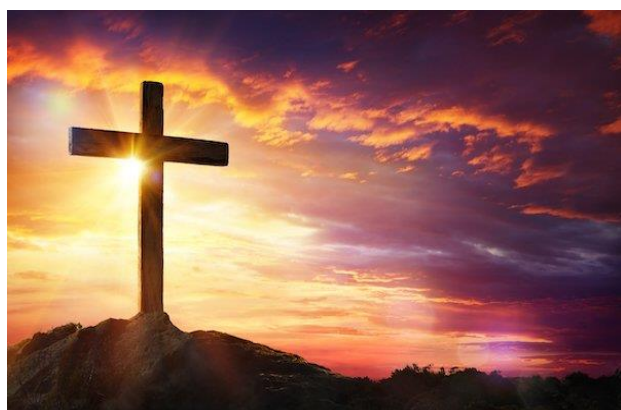
## ORACIÓN

LUCAS 22, 39-46

Modalidad de Oración:

**Qué quiere Dios de mí**

### El Amor de Dios manifestado en la Cruz



La Cruz significa dolor salvador, con el dolor Jesús nos está salvando.

La cruz es la vida diaria, es mejor aceptar y acoger con paciencia y amor lo que está sucediendo ahora porque nos está despojando de algo; que renegar y rechazar lo inevitable.

La cruz no se inventa, sino que llega con cada incomodidad y humillación, sinsabor y, fracasos o perdidas, pero ojalá no perdamos la calma interior, que seamos como un muro al que le tiran piedras, pero no se molesta por dentro, sino que rebota. La cruz es sabiduría porque es una manera de vivir, no peleando con lo inevitable. La única cosa que es capaz de mantenerle en la sabiduría de la Cruz es la comunicación con Dios. Dios está haciendo fuerza dentro de mí para que yo sea capaz de vivir con lo que se me viene encima. Con la conciencia de que Dios y yo formamos una unidad yo le permito a El actuar a través de mí, será el cielo vivido en la tierra.

### TRES CLAVES PARA COMPRENDER LA CRUZ.

**1ª. Clave:** La cruz no es la Cruz sino el Crucificado.

La cruz es secundaria. Es accidental, Jesús hubiese podido morir de otra manera y de todas formas nos habría salvado. El murió así y no de otra forma. Lo importante no es la causa por la cual murió, sino su actitud, la Cruz puede ser cualquier adversidad, lo esencial es la actitud con la que tú la enfrentas.

El crucificado coloco sobre el hombre la Cruz y la transformo en una fuente de vida. No es echarse uno la Cruz de madera, pues todos los días tenemos suficientes Cruces.

San Lucas dice:” Cargue con su cruz cada día” No hay que buscarla, ella llega sola.

¿Cómo enfrentas tú las adversidades de la vida?

¿Cómo lo haría un discípulo de Jesús?

Con las mismas actitudes de Jesús; sirviendo, perdonando, acogiendo, sanando y amando.

**2ª. Clave:** La Cruz es la transfiguración de la Cruz.

La Cruz no se hizo para quedarse en Cruz, sino para resucitarla, Cruz que no resucita no es Cruz cristiana.

La Cruz es un anuncio profético de la transformación de ese dolor, de esa adversidad, Eso es una Cruz Pascual.

El problema no es que se sufra, todos lo hacemos, los cristiano, es cómo lo hacemos. Jesús la enfrento echándose la Cruz sobre el hombro y cargándola, sin dejarse abatir.

A la Cruz hay que ponerle pecho, a los problemas enfrentarlos. La Cruz se hizo para resucitarla, transformarla, por eso la Cruz es conversión Pascual. (Jn, 16, 1-22)

La Resurrección viene de dentro de la Cruz; la alegría de la Resurrección es la superación de la Cruz, es la solución, la enfrento y venzo el dolor.

La Cruz genera vida cuando es llevada en sintonía con Jesús.

La Cruz es la actitud que yo tengo frente al problema.

**3ª. Clave:** La Cruz es un éxodo de liberación y de vida.

Es una experiencia de liberación, de conquista de la libertad interior, es una sanación total, es la transfiguración. Moisés y Elías, representan la Ley y los Profetas personas que sintieron la Pascua, es decir el paso a la conversión, de vivir una vida con mucha humanidad, una vida en Dios de Oración y servicio.

Estos Profetas, se ofrendaron a Dios sirviendo a la comunidad cristiana hasta entregar su vida.

El pueblo permanentemente los criticaba, pero ellos tenían claro que

el Servicio con Amor implica sufrimiento, y es así como se siente el glorioso resplandor y la paz de Dios en el corazón de cada ser humano.

*(Memoria Vida Interior, Homilía Padre Baena, reunión de representantes.)*

## PLAN DE LA SEMANA

Esta semana estaré atento(a) a cómo llevo yo la cruz que me toca vivir cada día: la llevo en sintonía con Jesús, sirviendo, perdonando, amando

## SEMILLAS QUE DEJAN HUELLA

Viernes Marzo 3 Ez 18, 21-28

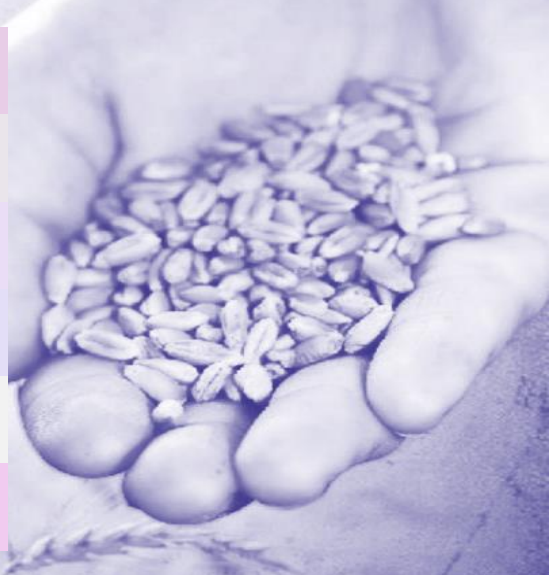
Sábado Marzo 4 Mt 5, 43-48

Domingo Marzo 5 Mt 17, 1-9

Lunes Marzo 6 Sal 79(78), 8-9. 11-13

Martes Marzo 7 Mt 23, 1-12

Miércoles Marzo 8 Jr 18, 18-20



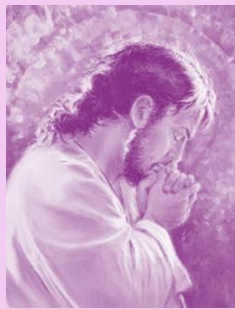
### CONSEJOS PARA LA CUARESMA:

- 1-No nos cansemos de orar
- 2-No nos cansemos de extirpar el mal de nuestra vida
- 3-No nos cansemos de pedir perdón en el Sacramento de la Penitencia y la Reconciliación, "sabiendo que Dios nunca se cansa de perdonar".
- 4-No nos cansemos de luchar contra la concupiscencia que consiste en "esa fragilidad que nos impulsa hacia el egoísmo"
- 5-No nos cansemos de hacer el bien en la caridad activa hacia el prójimo



Papa Francisco Cuaresma año 2022

*No nos cansemos de hacer el bien en la caridad activa hacia el más frágil de mi comunidad*



## ORACIÓN

LUCAS 16, 19-31

Modalidad de Oración: **Lectio Divina**

## LOS SENTIMIENTOS



“El hombre es un ser en relación consigo mismo, con los otros, con el mundo y con Dios.

Nuestros sentimientos son un sexto sentido, el sentido que interpreta, ordena, dirige y resume los otros cinco.

Nos dicen si lo que experimentamos es amenazador, doloroso, lamentable, triste o regocijante. No tener conciencia de los propios sentimientos, no comprenderlos o no saber cómo expresarlos y aprovecharlos es peor que la ceguera, la sordera o la parálisis. No sentir es no estar vivo. “Los sentimientos nos hacen humanos, nos hacen semejantes.

Son manifestaciones de reacciones espontáneas y subjetivas frente a una situación, un hecho, un acontecimiento; no son ni buenos ni malos, no tienen moralidad, pues esta depende de la voluntad y los sentimientos no.

El lenguaje de los sentimientos nos facilita la relación con nosotros mismos. Si logramos comunicarnos con nosotros mismos es más fácil hacerlo con los demás.

Ellos son la reacción a lo que percibimos por medio de los sentidos. Hay sentimientos positivos parecidos a “la luz verde” de un semáforo, que me indica que todo va bien, que puedo no solo fomentarlos, sino conservarlos y expresarlos.

Los sentimientos que son “de luz verde” pueden significar que las necesidades básicas del ser humano (vestido, alimento, techo, descanso, salud, educación) están satisfechas; lo mismo que las necesidades psicológicas (amar, ser amado, sentido de pertenencia, de valoración, de autonomía). Incrementan el propio sentido de fuerza y bienestar, el sentido de plenitud, de vida, de totalidad y de esperanza.

Hay sentimientos “de luz roja” (Negativos), que indican que algo va mal. El sentirse triste, insatisfecho, melancólico, aburrido, frustrado, solo pueden significar que las necesidades físicas o psicológicas no están cubiertas, por eso hay que rastrearlos. Estos interfieren con el placer, agotan la energía y dejan la persona extenuada, bloqueada, vacía, sola.



Cuando perdemos contacto con nuestros sentimientos perdemos a la vez el contacto con nuestras cualidades más humanas. Podemos manejarlos en forma defensiva, o bien, constructiva. En la primera, nos volvemos hacia adentro (egoísmo), mientras que la segunda nos lleva a expresarnos hacia afuera (generosidad). Dios se comunica por medio de los sentimientos, siempre y cuando el ser humano pueda conocer su significado y pueda elaborarlos, asumirlos y aceptarlos.

Fuente: Vida Interior

## PLAN DE LA SEMANA

**Al hacer mi oración diaria tengo presente con que sentimiento llego y luego de hacer mi semilla, tomo conciencia con que sentimiento termino. Si es de luz roja debemos rastrearlo para convertirlo en uno positivo, lo logramos con la ayuda de la oración y del Espíritu Santo**

# SEMILLAS QUE DEJAN HUELLA

Viernes Marzo 10 Sal 105(104), 16-21

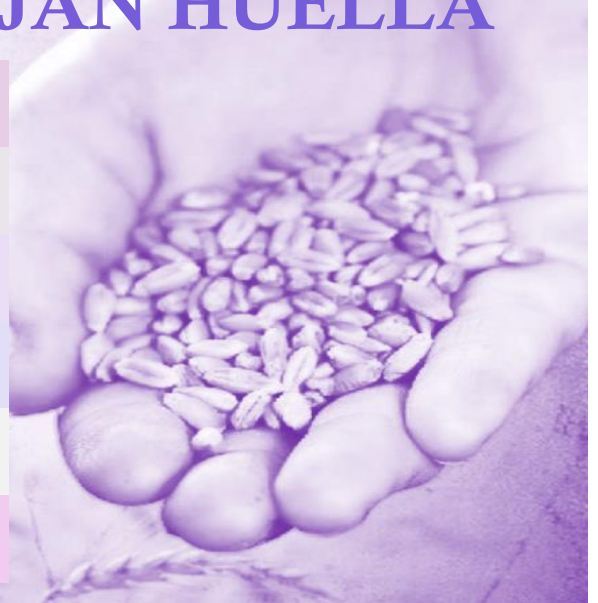
Sábado Marzo 11 Miq 7, 14-15. 18-20

Domingo Marzo 12 Jn 4, 5-42

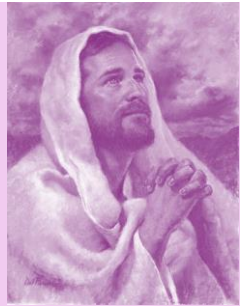
Lunes Marzo 13 Lc 4, 24-30

Martes Marzo 14 Mt 18, 21-35

Miércoles Marzo 15 Dt 4, 1. 5-9



**3ª SEMANA MARZO 16 DE 2023**



## ORACIÓN

**1a PEDRO 5, 7-10**

Modalidad de Oración:

**Oración del Perdón**

## EL DESAMOR

El desamor es la “falta de amor o amistad”, El desamor es entonces la ausencia de afecto expresado por una persona importante en nuestra vida. El desamor posee una característica fundamental llamada indiferencia, con ella morimos para el otro.



La mejor manera de sanar un corazón roto es dándole a Dios todas las piezas.

### **Cuáles son los síntomas o características del desamor**

El desamor provoca en la persona una serie de síntomas que obran negativamente en el ser

El desamor trae consigo la ansiedad, la tristeza y hasta el insomnio. La depresión es una de las mayores características del desamor en la persona, tiene múltiples formas de manifestarse:



- Constantemente llora, frecuentemente se ve el desenamorado ensimismado, como por fuera de la realidad.
- No les apetece comer, pensamientos negativos arrebatan las ganas de comer.
- Hablan mucho de la persona o relación que perdió, siente que es necesario regresar a esa persona a como dé lugar.
- Se irritan fácilmente y entran en estados de alteración en la conducta de manera constante

### **Cinco maneras por las que se produce el desamor**

- 1.- Cambio de prioridades e intereses
- 2.- Falta de respeto por el otro
- 3.- Celos enfermizos
- 4.- Falta de interés
- 5.- La rutina de amar sin creatividad.

### **Siete consejos sobre cómo superar el desamor**

- 1.- Analiza que paso
- 2.- Todo proceso puede tener cierre
- 3.- Aceptación como una oportunidad de amor propio
- 4.- Tómallo como un momento para reflexionar
- 5.- Nunca hables de quien ya no está.
- 6.- Comprender el desamor te enseñara a amarlo
- 7.- Evita reemplazar impulsivamente al amor

### **Cómo nos ayuda dios, para sanar el corazón roto**

¿Estás viviendo con un corazón roto? ¿Sientes que tu corazón ha sido destrozado por una relación rota, un hogar roto o incluso una promesa rota? ¿Tienes miedo de que tu «corazón de piedra» te haya impedido amar a los demás?

Dios quiere restaurar tu corazón. Y él quiere darte un nuevo corazón, uno que te permita ser amado y amar a los demás. Si estás tratando de restaurar un corazón roto hoy, comienza a meditar sobre estas tres promesas de la Palabra de Dios:

**Dios tiene el poder para sanar tu corazón (Salmos 147:3)**

**Dios está cerca (Salmos 34:19)**

**Dios se interesa por ti (1 Pedro 5:7)**

**Acepta la ruptura, no estás solo/a, Dios está siempre contigo**  
Tienes una herida y eso duele. Puedes ofrecerle tu sufrimiento al Señor, que mucho nos entiende, y continuar.

Que Dios nos hizo como somos, carne y espíritu

**No guardes rencor: amarás a tu prójimo como a ti mismo**

el espacio podemos ocuparlo todo con el más hermoso de los sentimientos: el agradecimiento.

**Aprende a olvidar: perdonad y seréis perdonados**

**Ama a Dios sobre todas las cosas**

**Amate a ti y aprenderás amar a otra persona**

## PLAN DE LA SEMANA

Esta semana revisaré quien en especial me ha roto el corazón y buscaré la ayuda de Dios para sanarlo, teniendo en cuenta sus promesas

## SEMILLAS QUE DEJAN HUELLA

Viernes Marzo 17 Os 14, 2-10

Sábado Marzo 18 Salmo 51(50), 3-4. 18-21

Domingo Marzo 19 Jn 9, 1-41

Lunes Marzo 20 Mt 1, 16.18-21.24

Martes Marzo 21 Jn 5, 1-16

Miércoles Marzo 22 Is 49, 8-15

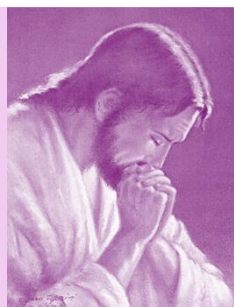


**4ª SEMANA MARZO 23 DE 2023**

## ORACIÓN

**MATEO 16, 13-19**

Modalidad de Oración: **Lectio Divina**



# RECORDEMOS AL PAPA BENEDICTO XVI

El Papa Benedicto XVI nació el 16 de abril de 1.927 Murió el 31 de diciembre de 2.022

Su nombre secular Joseph Aloisius Ratzinger, Pontífice No. 265 del 19 de abril 2005, hasta su renuncia voluntaria en el año 2.013.

Los cuatro valores fundamentales, NO NEGOCIABLES, que puso en práctica para la humanidad:

- 1.- El respeto y defensa por la vida humana desde su concepción hasta su fin natural.
- 2.- La familia fundada en el matrimonio entre hombre y mujer.
- 3.- La libertad de educación de los hijos
- 4.- La promoción del bien común

**Fue un gran escritor.** Cartas, Encíclicas. Numerosos libros de los cuales damos algunos títulos:

Jesús de Nazaret: tomo 1 y 2

El evangelio y Benedicto XVI

Las Virtudes de Dios

El elogio de la conciencia

Los 5 minutos de Benedicto XVI

Leyendo la Biblia con Benedicto XVI

Pensamientos sobre el rostro de Jesús.

**Algunas de sus curiosidades:** Licencia de Piloto, horas de lectura, su amor por el piano y por los gatos



El Papa Benedicto XVI pasará a la historia como uno de los grandes filósofos y teólogos del siglo XX

## **Traemos ahora algunas frases:**

“Amar es servir y el servicio acrecienta el amor”

“El mundo necesita el testimonio de vuestra fe, necesita ciertamente a Dios”

“No tengamos miedo de afrontar, también nosotros, el combate contra el espíritu del mal: lo importante es que lo hagamos con El, con Cristo Vencedor”

“Cuando el hombre se aparta de Dios, no es Dios quien le persigue, sino los ídolos”

“Cuando el relativismo moral se absolutiza en nombre de la tolerancia, los derechos básicos se relativizan y se abre la puerta al totalitarismo...”

“La razón no se salvará sin la fe, pero la fe sin la razón no será humana”

“Cuando no se camina al lado de Cristo, que nos guía, nos dispersamos por otras sendas, como la de nuestros impulsos ciegos y egoístas, la de propuestas halagadoras pero interesadas, engañadas y volubles, que dejan el vacío y la frustración tras de sí”

“La indisolubilidad del matrimonio a la larga es tan imposible fuera de la fe como necesaria dentro de ella”

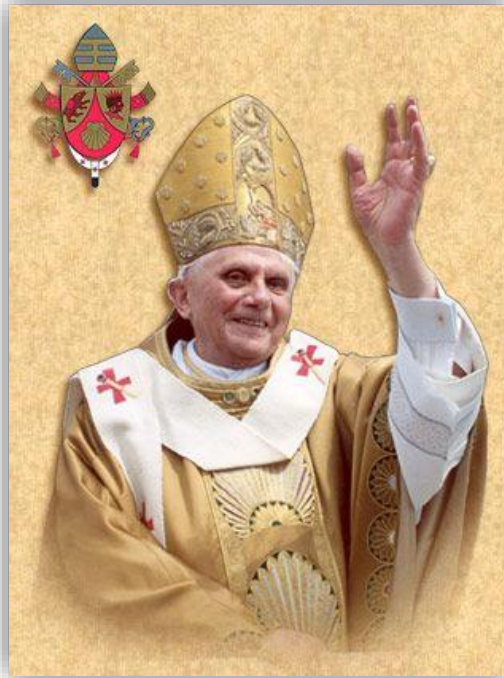
“Seguir a Jesús en la fe es caminar con El en la comunión de la Iglesia. No se puede seguirlo en solitario”

“No somos el producto casual y sin sentido de la evolución. Cada uno de nosotros es el fruto de un pensamiento de Dios. Cada uno de nosotros es querido, cada uno es amado, cada uno es necesario”

“Lo único que permanece eternamente es el alma humana, el hombre creado por Dios para la eternidad, El fruto que queda, por tanto, es el que hemos sembrado en las almas humanas, el amor, el conocimiento, El gesto capaz de tocar el corazón”

“De la Crisis de hoy surgirá una iglesia que habrá perdido mucho. Ya no podrá usar las estructuras que construyó en sus años de prosperidad. La reducción de su número de fieles hará que pierda

parte importante de sus privilegios sociales. Se volverá pequeña y prácticamente tendrá que empezar de nuevo. Será una iglesia más espiritual, y no exigirá un mandato político coqueteando con la Derecha un minuto o la izquierda al siguiente. Será pobre y se convertirá en la iglesia de los pobres.”



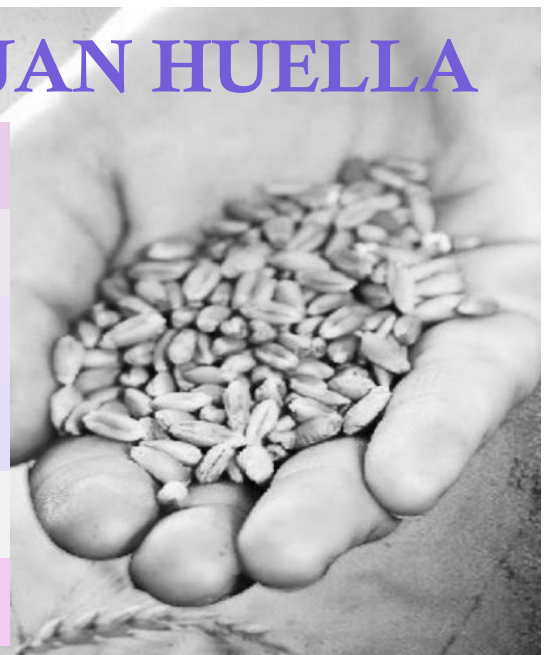
Bondad  
Espiritualidad  
Nobleza  
Esperanza  
Delicadeza  
Inteligencia  
Constancia  
Teología  
Omnisciencia  
XVI

## PLAN DE LA SEMANA

Seguir a Jesús en la fe es caminar con El en la comunión de la Iglesia. No se puede seguirlo en solitario” ¿Estoy en unidad verdadera en mi comunidad: familia, Vida Interior, parroquia?

## SEMILLAS QUE DEJAN HUELLA

Viernes	Marzo 24	Sb 2, 1. 12-22
Sábado	Marzo 25	Lc 1, 26-38
Domingo	Marzo 26	Jn 11, 1-45
Lunes	Marzo 27	Salmo 23(22), 1-6
Martes	Marzo 28	Jn 8, 21-30
Miércoles	Marzo 29	Jn 8, 31-42



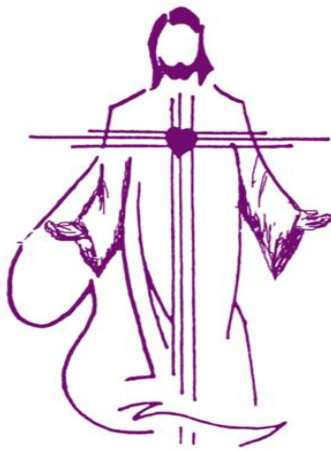


## ORACIÓN

**LUCAS 24, 13-35**

Modalidad de Oración: **Contemplación**

### Mensaje de Cuaresma y Pascua para la Familia de Vida Interior



“Se han llevado del sepulcro a mi Señor, y no sabemos dónde lo han puesto” (Jn 20, 26). Nos ha dicho el Padre Baena “El Resucitado se ha quedado retenido en el corazón de los cristianos creyentes”

Dice San Lucas 24 en el pasaje de los caminantes de Emaús que Jesús se le acercó y siguió con ellos. Al acercarse al pueblo donde iban, ellos le pidieron: “Quédate con nosotros que se hace tarde” y entro a quedarse con ellos”. Después Él desapareció de su lado y se dijeron uno a otro: “No estaba ardiendo nuestro corazón dentro de nosotros mientras nos hablaba” (Jc 24).

Es cierto que las verdades no se aprenden, se sienten. La verdadera fe es cuestión de amor, es sentirse amado por Aquel que dio su vida por nosotros. Sentir el amor de Dios sigue siendo el modo de sentirlo vivo.

Quien no abriga duda de que es amado, no duda de que vive quien lo ama.

Sentirlo vivo en el corazón es sentir que me saca de mi egoísmo, de mi desidia y me empuja hacia el hermano a servir hasta gastarse a semejanza de Jesús. Jn 13, 15 “Os he dado ejemplo, para que también lo hagáis como lo he hecho con vosotros”.

El padre Baena nos ha enseñado que: “Vivir el Resucitado es una

manera de vivir diferente”, que se note que el Resucitado ha hecho soberanía en nosotros, que se note que con el fuego de su Espíritu construimos Reino de Dios; que la pasión por el Evangelio nos sostiene en la alegría del servicio que es la verdadera Cruz del Cristiano; que el testimonio de la gran familia de Vida Interior sea un mensaje de Amor y Esperanza y que la paz perdure en cada uno y en sus hogares.

¡Felices Pascuas!

Consuelo Franco S.  
Fundadora

## PLAN DE LA SEMANA

**Estoy consciente de la habitación del Resucitado, vivo en mi corazón, que me ayuda a salir de mis limitaciones, y me empuja hacia el otro, hacia mi hermano**

## SEMILLAS QUE DEJAN HUELLA

Viernes Marzo 31 Jr 20, 10-13

Sábado Abril 1 Jn 11, 45-57

Domingo Abril 2 Mt 26, 14-27. 66

Lunes Abril 3 Is 42, 1-7

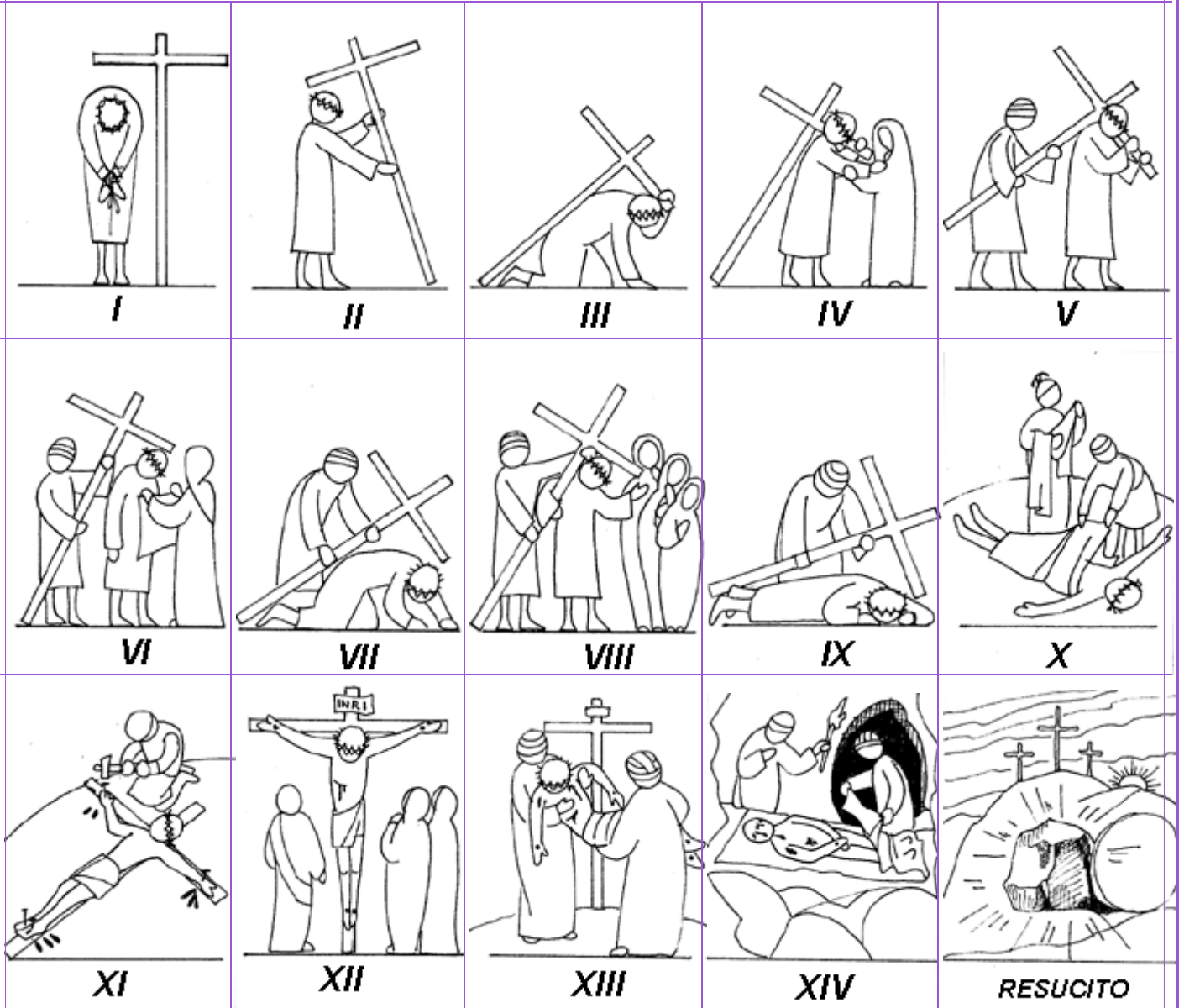
Martes Abril 4 Sal 71(70), 1-6.  
15.17

Miércoles Abril 5 Mt 26, 14-25



## VIACRUCIS

El rezo del Vía Crucis es una manera muy fructífera de preparar el alma, día tras día, al encuentro con el Señor en la trágica y gloriosa Semana Santa.



# Vida Interior



Correo electrónico [vidainterior1992@gmail.com](mailto:vidainterior1992@gmail.com)



[Facebook.com/Vida-Interior](https://www.facebook.com/Vida-Interior) Organización Religiosa

