

# CLICK TO PRAY

ABRIL 2024 | NÚMERO 90

POR EL PAPEL  
DE LAS MUJERES



Red Mundial de Oración del Papa



CLICKTOPRAY



Red Mundial de Oración del Papa

# ÍNDICE

- 4** Ofrecimiento  
oración
- 5** Intención  
mensual
- 6** Comentario a la intención  
para meditar
- 7** Actitudes del mes  
para vivir
- 8** Oración mensual  
oración
- 14** La denuncia de Francisco  
para meditar
- 22** Recomendaciones cinematográficas  
para meditar
- 30** Cuidar unos de otros  
para meditar
- 38** Recordar volver a pasar por el  
corazón  
para meditar

# ¿CÓMO REZAR CON Click To Pray?

Rezar con CTP es sencillo es una propuesta de oración diaria que te permitirá encontrarte con Jesús en tu oración diaria y se divide en tres momentos



Comienza el día con la oración de ofrecimiento. Luego lee la reflexión “Con Jesús por la mañana” y dedica unos minutos a meditar con la reflexión.



En el tiempo de descanso, al medio día, medita con la reflexión “Con Jesús por la tarde”



Al terminar el día, repasa tu jornada con las pautas de la reflexión “Con Jesús por la noche”.

# OFRECIMIENTO DIARIO

## Oración

Padre Bueno, sé que estás conmigo.

Aquí estoy en este nuevo día.

Pon una vez más mi corazón junto al Corazón de tu Hijo Jesús, que se entrega por mí y que viene a mí en la Eucaristía.

Que tu Espíritu Santo me haga su amigo y su apóstol, disponible a su misión de compasión.

Pongo en tus manos mis alegrías y esperanzas, mis trabajos y sufrimientos, todo lo que soy y tengo, en comunión con mis hermanos y hermanas de esta red mundial de oración.

Con María te ofrezco mi jornada por la misión de la Iglesia y por las intenciones de Oración del Papa y de mi obispo para este mes. Amén.



CLICKTOPRAY



Red Mundial de  
Oración del Papa



CLICKTOPRAY



Red Mundial de  
Oración del Papa



PAPA FRANCISCO

## INTENCIÓN DE ORACIÓN DEL PAPA

# POR EL PAPEL DE LAS MUJERES

ABRIL

Oremos para que la dignidad y la riqueza de las mujeres sean reconocidas en todas las culturas, y para que cese la discriminación que sufren en diversas partes del mundo

# COMENTARIO DEL PAPA FRANCISCO A LA INTENCIÓN DEL MES

[...] En esta luz, quisiera subrayar tres aspectos del cuidado como contribución de las mujeres a una mayor inclusión, a un mayor respeto por los demás y a afrontar de forma nueva desafíos nuevos.

En primer lugar, para una mayor inclusión. En el volumen se habla del problema de las discriminaciones que a menudo golpean a las mujeres, como otras categorías débiles de la sociedad. Muchas veces he recordado con fuerza que la diversidad no debe nunca conducir a la desigualdad, sino más bien a una agradecida y recíproca acogida. La verdadera sabiduría, con sus mil facetas, se aprende y se vive caminando juntos, y sólo así se puede convertir en generadora de paz. Vuestra investigación es por tanto una invitación, gracias a las mujeres y en favor de las mujeres, a no discriminar sino a integrar a todos, especialmente a los más frágiles a nivel económico, cultural, racial y de género. Nadie debe ser excluido: este es un principio sagrado. De hecho, el proyecto de Dios Creador es un proyecto «esencialmente inclusivo» —siempre—, que pone en el centro precisamente «a los habitantes de las periferias existenciales»; es un proyecto que, como hace un madre, mira a los hijos como a los dedos diferentes de su mano: inclusiva, siempre.

Segunda aportación: para un mayor respeto del otro. Cada persona debe ser respetada en su dignidad y en sus derechos fundamentales: educación, trabajo, libertad de expresión, etc. Esto vale de forma particular para las mujeres, más fácilmente sujetas a violencias y abusos. Una vez escuché a un experto de historia que decía cómo nacieron las joyas que llevan las mujeres —a las mujeres les gusta llevar joyas, pero ahora también a los hombres—. Había una civilización que tenía la costumbre de que el marido, cuando llegaba a casa, teniendo tantas mujeres, si una no le gustaba le decía: “¡Vete fuera!”; y esa tenía que irse con lo que llevaba encima, no podía entrar a coger sus cosas, no, “te vas ahora”. Es por esto —según esa historia— que las mujeres empezaron a llevar oro encima, y ahí estaría el inicio de las joyas. Quizá es una leyenda, pero interesante. Desde hace mucho tiempo la mujer es el primer material de descarte. Esto es terrible. Cada persona debe ser respetada en sus derechos.

No podemos callar frente a esta plaga de nuestro tiempo. La mujer es usada. ¡Sí, aquí, en una ciudad! Te pagan menos: bueno, eres mujer. Después, ¡cuidado con ir con tripa, porque si te ven embarazada no te dan el trabajo; es más, si en el trabajo te ven que empieza, te mandan a casa. Es una de las modalidades que se utiliza hoy en día en las grandes ciudades: descartar a las mujeres, por ejemplo, con la maternidad. Es importante ver esta realidad, es una plaga. No dejemos sin voz a las mujeres víctimas de abuso, explotación, marginación y presiones indebidas, como las que mencioné con el trabajo. Seamos la voz de su dolor y denunciemos con fuerza las injusticias a las que están sometidas, muchas veces en contextos que las privan de toda posibilidad de defensa y rescate. Pero también demos espacio a sus acciones, natural y poderosamente sensibles y orientadas a la tutela de la vida en todo estado, en toda edad y en toda condición.

# ACTITUDES DEL MES PARA ENCARNAR EN NUESTRA VIDA

Las intenciones de oración del Papa nacen de la compasión por el mundo y, por lo tanto, expresan desafíos para la humanidad y para la misión de la Iglesia. Cuando Francisco nos confía sus intenciones de oración, nos ayuda a acercarnos al corazón de Cristo, a contemplar el mundo con sus propios ojos: «El corazón de Cristo es tan grande que desea acogernos a todos en la revolución de la ternura. La cercanía al Corazón del Señor insta a nuestro corazón a acercarse a nuestro hermano con amor, y nos ayuda a entrar en esta compasión por el mundo» Francisco.

Cada intención puede ser desplegada en actitudes concretas que ayudan a encarnarla en la propia vida. Estas actitudes constituyen “una bajada” a la vida concreta y por tanto orientan el diseño de contenidos en los diversos proyectos de la RMOP, las instancias de formación, oración y actividades apostólicas en las comunidades cuyo tema sea la intención de oración mensual. Las actitudes orientan el modo de concretar en la propia vida, la intención de oración.

La actitud que aparece en el centro es la actitud global mensual, la cual es desplegada en actitudes concretas a trabajar durante el mes.



## RECONOCER LA IGUALDAD DE LA DIGNIDAD

SER CONSCIENTE DE LOS PREJUICIOS Y ESTEREOTIPOS

RECONOCER SU VALOR Y RIQUEZA

PROMOVER LA EDUCACIÓN Y EL EMPODERAMIENTO

LUCHAR CONTRA LA DISCRIMINACIÓN

## ORACIÓN MENSUAL

### Por el papel de las mujeres

Señor Jesús, que nos diste a María como Madre:  
hoy quiero darte las gracias, con toda la Iglesia,  
por todas y cada una de las mujeres:  
las madres, las hijas, las hermanas, las esposas;  
por las mujeres consagradas,  
por las mujeres que trabajan profesionalmente...  
por todas, en toda la belleza y riqueza de su femineidad.  
Pero no puedo olvidar las discriminaciones  
que a menudo golpean a las mujeres.  
Por eso te pido que cada persona,  
y de forma particular las mujeres,  
-más fácilmente sujetas a violencia y abusos-  
sea respetada en su dignidad y en sus derechos fundamentales.  
Ayúdame a ser la voz del dolor de las mujeres víctimas de abuso,  
explotación, marginación y presiones indebidas,  
y a denunciar con fuerza las injusticias a las que están sometidas  
Que dejemos espacio, Señor, a sus acciones,  
natural y poderosamente sensibles y orientadas a la tutela de la vida  
en todo estado, en toda edad y en toda condición,  
y que valoremos la especificidad insustituible  
de la contribución femenina al bien común.  
Que en este momento  
en que la humanidad vive una profunda mutación  
las mujeres puedan ayudar a que la humanidad no decaiga.  
Amén.



CLICKTOPRAY



Red Mundial de  
Oración del Papa



# ABRIL | LUN 1



**CON JESÚS POR LA MAÑANA | Lunes de la Octava de Pascua** | Dispongo mi corazón a vivir con alegría este día de resurrección, la Pascua continúa como un único día a lo largo de esta semana. El Señor me invita a alegrarme con Él, a acercarme a otros con el oficio de consolar, a ser testimonio de que la Vida tiene la última palabra en Cristo resucitado. “Avisen a mis hermanos que vayan a Galilea y allí me verán” Mt 28,8-15.

La Pascua urge, anima el corazón y nos lanza a anunciar sin demora que ¡Cristo vive! “Apresurémonos a recorrer senderos de paz y de fraternidad” (Papa Francisco). ¿Con qué gestos concretos hoy puedo anunciar que Cristo Vive? ¿A quiénes puedo acercarme hoy con una palabra de ánimo?

Rezo la oración de ofrecimiento junto a toda la Red de Oración. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**CON JESÚS POR LA TARDE | POR LAS MUJERES** | Iniciamos un nuevo mes y con él un nuevo desafío por el que orar y movilizar la vida: Oremos para que la dignidad y la riqueza de las mujeres sean reconocidas en todas las culturas, y para que cese la discriminación que sufren en diversas partes del mundo.

“Cada persona debe ser respetada en su dignidad y en sus derechos fundamentales: educación, trabajo, libertad de expresión, etc. Esto vale de forma particular para las mujeres, más fácilmente sujetas a violencias y abusos”. (Papa Francisco). En esta pausa de la tarde hago un momento de silencio y traigo al corazón a tantas mujeres cuya dignidad es atropellada.

Rezo la oración del mes por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**CON JESÚS POR LA NOCHE | RESPETAR LA DIGNIDAD**

Busca un rincón tranquilo para cerrar tu día y agradecer las gracias recibidas. ¿Cómo has vivido hoy? Trae a tu corazón los acontecimientos desde el amanecer hasta ahora.

¿Cómo ha sido tu trato con tus hermanos? Recupera el sentimiento que ha primado a lo largo de la jornada. ¿Cómo miras a los que te rodean? A veces sufrimos de un mal muy común “la visión distorsionada de la persona, una mirada que ignora su dignidad” (Papa Francisco). Pide perdón si tus gestos causaron daño a otra persona.

Pide al Señor mirar con sus ojos, valorar con sus criterios, especialmente en este mes a las mujeres que encuentres cada día.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay(Equipo Paraguay)



# ABRIL | MAR 2



**POR LA MAÑANA | MARTES DE LA OCTAVA DE PASCUA** | Te agradezco Señor este nuevo día y te abro mi corazón, aquí me tienes, aquí estoy disponible para caminar hoy contigo. Una vez más, me muestras en tu Evangelio que las mujeres son protagonistas de tu resurrección: “Mujer, ¿por qué lloras? ¿A quién buscas? (Jn 20, 11-18).

“Las mujeres, las primeras que se encuentran con el Resucitado” (Papa Francisco). Te ofrezco mi jornada por todas las mujeres del mundo, acuérdate de... (puedo recordar los nombres de mujeres importantes en mi vida), dales consuelo y alegría.

Oración de ofrecimiento... Padre Bueno sé que estás conmigo... 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA TARDE | TODAS DIGNAS** | Hago una pausa en este día para calibrar mi corazón. ¿Dónde me has buscado esta mañana Señor? Vuelvo mi corazón al desafío de este mes, por las mujeres

Nos dice el Papa “no podemos callar frente a esta plaga de nuestro tiempo. La mujer es usada... No dejemos sin voz a las mujeres víctimas de abuso, explotación, marginación y presiones indebidas”. (Papa Francisco).

Que mis gestos siempre irradien respeto y amor por todos, especialmente con las mujeres de mi contexto. Relanzo mi tarde con este propósito.

Rezo la oración mensual por las mujeres... Ayúdame a ser la voz de las mujeres... 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | CONVERSIÓN DEL CORAZÓN** | Entro en la calma de la tarde y te doy gracias por tu presencia. Dejo que vengan a mí los rostros de las personas que hoy acompañaron mi día. ¡Cuánta grandeza y maravilla en el misterio que es cada una de ellas! Gracias por su vida.

¿Se tradujo la fe que pregonó en respeto por lo que el otro es y en consideración de sus límites?  
¿Les hago saber su valía y cuánto los aprecio?

Ayúdame mañana a ser fiel respetando y apreciando en todo la vida de los demás.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA MAÑANA | MIÉRCOLES DE LA OCTAVA DE PASCUA** | Al iniciar el día dejo que el Evangelio encienda mi corazón “¿No ardía nuestro corazón, mientras nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras? (Lc 24,13-35). Este es el fruto del encuentro con Jesús, de su “terapia de esperanza” (Papa Francisco).

Dame un corazón semejante al tuyo, que aprenda a escuchar y luego a ofrecer tu palabra de Vida y el testimonio de un amor fiel y entregado hasta el final, para que “el corazón de las personas vuelve a arder de esperanza” (Papa Francisco).

Te ofrezco mi vida por todas las mujeres del mundo para que siempre reciban el trato que Tú les diste a tus amigas.

Oración de Ofrecimiento. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | ARMONÍA** | Hago un alto en el camino para encontrarme con Jesús y medito lo que me dice el Papa: “Las mujeres...saben sintetizar de manera única, en su forma de actuar, tres lenguajes: el de la mente, el del corazón y el de las manos. Pero sinfónicamente. La mujer, cuando es madura, piensa lo que siente y hace; siente lo que hace y piensa; hace lo que siente y piensa: es una armonía. Esta es la genialidad de la mujer”.

¿Cómo he vivido hoy esta armonía personal? ¿En qué necesito crecer?

Antes de volver a mis quehaceres cierro este momento con la oración mensual por las mujeres. 🙏  
Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | EL LENGUAJE DEL CORAZÓN** | Al terminar la jornada entra en ti y agradece al Señor todo lo vivido, todo es oportunidad para crecer en amor. ¿Quiénes surcaron tu día? ¿Colaboraste con Jesús en su misión de compasión en lo que te ha tocado vivir? ¿Reconoces en ti esa coherencia entre el pensar, el sentir y el hacer?

Pide al Señor un corazón que arda en amor, una mente clara para encontrar el camino para concretarlo y un deseo profundo de hacerlo realidad.

Que el Señor repare lo que no fue amor y escribe un propósito para mañana.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA MAÑANA | JUEVES DE LA OCTAVA DE PASCUA** | Inicio el día agradeciendo al Señor el don de la vida y la oportunidad de compartirla con los demás. Me dejo interpelar por el Evangelio: “Por qué tienen miedo y se les presentan esas dudas?” (Lc 24,35-48)

El Papa nos dice que «El miedo es una actitud que nos hace mal, nos debilita, nos empequeñece, e incluso nos paraliza». Tiempo de resurrección es tiempo de alegría, don del Espíritu Santo. Alegría en que el miedo ha sido derrotado por el amor.

¿Guardas miedos que te paralizan? ¿De qué miedos viene a salvarte el Señor en este tiempo?

Reza la oración de ofrecimiento por las mujeres para que sean respetadas y valoradas en todo el mundo. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | MUJERES DE TODO EL MUNDO** | Tomo un momento de descanso para recoger la mañana. Medito estas palabras... “La creatividad. La especificidad insustituible de la contribución femenina al bien común es innegable... en este momento en que la humanidad conoce una mutación tan profunda las mujeres pueden ayudar tanto a que la humanidad no decaiga” (Papa Francisco).

¿Valoro a las personas por sus dones y talentos? O ¿Actúo con prejuicios y poniendo rótulos que me alejan de mis hermanos?

Rezo la oración mensual por las mujeres para que su riqueza sea reconocida en todas las culturas. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | RECONOCER Y VALORAR** | Haz silencio para cerrar el día. Entra en tu corazón y recorre tu día con el Señor haciendo memoria agradecida ¿Cómo han sido tus gestos con las personas que has encontrado? ¿Diste Vida con tus palabras, con tus pensamientos y actitudes?

Recuerda la invitación a vivir como Jesús allí donde te encuentras, valorando y reconociendo el valor de las personas. Pide perdón y pídele también su corazón compasivo, que te haga capaz de darte a los demás como Él. Comienza renovado tu mañana. ¡Ánimo!

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



## **POR LA MAÑANA | VIERNES DE LA OCTAVA DE PASCUA JORNADA MENSUAL DE**

**ORACIÓN** | Inicio mi día dando gracias al Señor por la Vida y por la oportunidad de amar y servir. Hoy me uno a toda la Red de Oración orando para que la dignidad y la riqueza de las mujeres sean reconocidas en todas las culturas, y para que cese la discriminación que sufren en diversas partes del mundo.

Escucho al Señor que me dice... “Tiren la red a la derecha de la barca y encontrarán” (Jn 21,1-14).

“Echar de nuevo las redes y abrazar al mundo con la esperanza del Evangelio» nos dice el Papa, porque en Él he puesto mi confianza. Sin importar lo que me toque vivir quiere hacerlo entregado, unido a ti, agradecido.

Te ofrezco mi día para que las mujeres que sufren discriminación encuentren siempre una luz de esperanza.

Oración de ofrecimiento. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | SIN DISCRIMINACIÓN.** Me detengo en esta tarde para orientar mi corazón y mi mirada hacia el Señor. Nos dice el Papa: “El problema de las discriminaciones que a menudo golpean a las mujeres, (es considerarlas) como otras categorías débiles de la sociedad. Muchas veces he recordado con fuerza que la diversidad no debe nunca conducir a la desigualdad, sino más bien a una agradecida y recíproca acogida” (Papa Francisco).

Señor dame humildad amorosa en el trato con todos, ayúdame a acoger con respeto las diferencias y a valorar su riqueza.

Oración mensual por las mujeres... hoy quiero darte gracias por todas y cada una de las mujeres.

🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | ABIERTOS A LA ESPERANZA.** Al caer la tarde aprovecha para entrar en el silencio de la naturaleza que abandona su actividad y agradece lo vivido. Respira hondo y aquieta los pensamientos.

Vuelve a pasar por el corazón lo vivido y agradece alguna gracia especial que hayas recibido hoy ¿Qué ha estado en el centro de tu jornada? ¿Qué lugar ocuparon los demás? Reconoce cómo vives las incomodidades, las sorpresas, lo que escapa a tus planes. Vuelve a tirar la red y a confiar, el Señor te asiste con su gracia.

Haz el propósito de vivir con esperanza el nuevo día.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



# HUMANOS

PARA MEDITAR

## La denuncia de Francisco

Una mujer asiática con lágrimas en los ojos, una detrás de una reja con una mirada triste, un grupo de víctimas de violación expulsadas de sus aldeas, una fila de adolescentes esperando la mutilación genital: el video que acompaña la intención de oración de Francisco se abre con imágenes impactantes, en línea con la denuncia apasionada del Papa. Quien recuerda la gran distancia entre las declaraciones de principio ("Todos estamos de acuerdo en que hombres y mujeres tienen la misma dignidad como personas") y la realidad de los hechos ("en la práctica esto no sucede").

Muchas veces, en sus intenciones de oración mensuales, Francisco ya ha pedido a la Iglesia que ore por las mujeres. Esta vez, enfatiza el reconocimiento de su dignidad y riqueza: la palabra "reconocer" no es casual, porque no indica una concesión por parte de los Estados, sino una toma de conciencia de una realidad que ya existe por sí misma; y denuncia "las discriminaciones de las que son víctimas en varias partes del mundo".

Es el propio Papa quien da ejemplos, citando leyes discriminatorias actualmente en vigor: sobre la obligación de vestirse de determinada manera, sobre prohibiciones para continuar los estudios, sobre la negación de subsidios para abrir un negocio. A los gobiernos les pide eliminar estas discriminaciones y trabajar para garantizar los derechos fundamentales de las mujeres; a todos nosotros nos pide que respetemos a las mujeres, que lamentablemente aún son tratadas "como material de desecho" en muchas partes del mundo y que con demasiada frecuencia, incluso en países que se autodenominan más avanzados, son víctimas de violencia y abuso.



**POR LA MAÑANA | SABADO DE LA OCTAVA DE PASCUA** | Agradezco el nuevo día en el que me invitas a vivir plenamente, a entregarme por entero a lo que tenga entre manos. ¡Aquí estoy, hazme disponible a tu misión de compasión por el mundo! ¡Llévame a donde la gente necesite de ti! Hoy me dices: “Vayan por todo el mundo, anuncien la Buena Noticia a toda la creación” (Mc 16,9-15).

“También a nosotros nos esperan nuestros hermanos y hermanas, especialmente los que aún no han experimentado el amor y la misericordia del Señor, para que les anunciemos la Buena Noticia de Jesús y los conduzcamos hacia Él. Salir, movernos, llevar la alegría del Evangelio, eso es ser misioneros” (Papa Francisco).

Dejo que estas palabras resuenen en mi corazón y hablen a mi vida...

Oración de Ofrecimiento... Padre Bueno sé que estás conmigo... 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | MUJERES DISCÍPULAS MISIONERAS.** Hago un alto en el camino para descansar y volver la mirada al Señor. ¿Qué he dejado entrar en el corazón esta mañana? ¿He cuidado la vida y paz en mi corazón y en mi contexto?

Medito las palabras del Papa que ayudan a profundizar la intención de oración de este mes: “Demos espacio a sus acciones (de las mujeres), natural y poderosamente sensibles y orientadas a la tutela de la vida en todo estado, en toda edad y en toda condición” (Papa Francisco).

Apertura... hacer lugar a mis hermanos... escuchar... especialmente a las mujeres de mi contexto.

Relanzo el día y rezo la oración mensual por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | PERSONAS INVISIBLES.** Aquieta tus pensamientos y agradece un día más. Observa a las personas que cruzaron tu camino ¿Cómo fue tu actitud hacia ellas? ¿Hay alguna que quedó al borde de tu camino?

Este mes estás llamado a estar atento a las mujeres especialmente a las más invisibles o fragilizadas, a aquellas que sufren y “viven en los márgenes de la sociedad o son descartadas”.

Pide perdón si caíste en el encierro y haz tu propósito para mañana ¿Qué puedes hacer por ellas?

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina. - Uruguay



**POR LA MAÑANA | DIVINA MISERICORDIA** | “¡La paz esté con ustedes!” (Jn 20,19-31). ¡Qué maravilloso anuncio para comenzar el día! Recibir la paz dada por el mismo Jesús. ¿Cómo suena este anuncio en mi corazón? “Y esto los reanima (a los apóstoles), les infunde en sus corazones la paz perdida, los hace hombres nuevos, purificados por un perdón que se les da sin cálculos, un perdón que se les da sin méritos” (Papa Francisco).

Que acoja y sea hoy portadora de esta paz, la que Tú nos das, la que nos lanza al mundo y nos saca de seguir centrados en nuestros miedos y angustias.

Sopla tu paz en tantas mujeres necesitadas de tu corazón, hazles sentir tu cobijo y tu amor.

Oración de ofrecimiento... ¡Pon mi corazón junto al Corazón de tu Hijo Jesús! 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA TARDE | PAZ PARA ELLAS.** En esta pausa de la tarde te vuelvo a pedir paz, la paz luchada, la paz del Reino, la paz que es fruto del buen combate que vivo contigo por escoger la Vida.

Nos dice el Papa: “Seamos la voz de su dolor (de las mujeres) y denunciemos con fuerza las injusticias a las que están sometidas, muchas veces en contextos que las privan de toda posibilidad de defensa y rescate”.

Dame coraje para dar estas batallas en la oración perseverante y en la acción generosa.

Oración por las mujeres... “Ayúdame a ser la voz del dolor de las mujeres víctimas de abuso...” 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | LA PAZ DE CRISTO.** Entra silenciosamente en tu interior y agradece un nuevo día. Contempla a Jesús cercano a los apóstoles llevándoles paz y consuelo. Repasa los rostros que se cruzaron por tu camino ¿Has sido para ellos portador de la paz de Cristo? ¿Cómo ha sido hoy tu oración y el trato con las mujeres que has encontrado?

Haz el propósito de profundizar tu entrega a la intención de oración, concretando en un gesto concreto para mañana. ¿Qué podrías hacer diferente mañana? Pide la gracia del Señor.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay





POR LA MAÑANA | JORNADA MENSUAL DE ORACION POR LA SALUD MENTAL | UN “SÍ” SANADOR. Este mes el Papa nos pide orar para que se reconozca el inmenso valor de la mujer. Hoy es la Solemnidad de la Anunciación del Señor. El sí de María ejemplifica el papel de la mujer (Lc 1:26-28). El Papa Francisco dijo: “María nos enseña a captar el momento favorable en el que Jesús pasa por nuestra vida y pide una respuesta disponible y generosa”. Hoy también es el día mensual de oración por la salud mental. Cuando Jesús llegue a nuestra vida a través de una persona que sufre una enfermedad mental, respondamos como María, sin miedo, sino con amor generoso. Con esta intención en nuestro corazón, continuamos diciendo nuestra oración de ofrecimiento: “Padre bueno, sé que estás conmigo...” 🙏 (Equipo Asociación de Ministros Católicos de Salud Mental)



POR LA TARDE | DIGNIDAD DE LA MUJER. Hoy es la jornada mensual de oración por la salud mental y este mes el Papa nos pide orar por el fin de la discriminación que sufren las mujeres. El Camino del Corazón nos invita a una misión de compasión y a movilizarnos por los desafíos que enfrenta la humanidad. Las estadísticas sobre la salud mental de las mujeres ponen de relieve la discriminación que enfrentan las mujeres. Una de cada cinco mujeres, frente a uno de cada ocho hombres, padece un trastorno mental. Oramos para que se enfrente y ponga fin a la discriminación que sufren las mujeres, para que las mujeres de todo el mundo tengan acceso a una buena y equitativa atención de salud mental. Terminamos este momento con la oración mensual. 🙏 (Equipo Asociación de Ministros Católicos de Salud Mental)



POR LA NOCHE | UNA RELECTURA PERSONAL. Estate quieto. Dios está cerca. Hoy es la jornada mensual de oración por la salud mental y este mes el Papa Francisco nos pide orar para que se reconozca la dignidad y el inmenso valor de las mujeres. Debido a la violencia física y sexual y al trauma provocado por la discriminación, las mujeres experimentan problemas de salud mental en tasas significativamente mayores que los hombres. Perdóname, Señor, por las veces que no he reconocido la dignidad de las mujeres que enfrentan estos desafíos de salud mental. Mañana ayúdame a trabajar por el fin de la discriminación que viven las mujeres en diferentes partes del mundo. Padrenuestro... 🙏 (Equipo Asociación de Ministros Católicos de Salud Mental)



**POR LA MAÑANA | CREER EN JESÚS** | Inicio este día con el corazón disponible, abrazando todo lo que me toque vivir, especialmente las dificultades que me ayudan a crecer en aceptación y confianza. Suenan tus palabras en mi corazón...”para que todo el que crea en Él tenga vida eterna” (Jn 3,5a-7b).

“Si creemos en Jesús verdaderamente, debemos tratar de comportarnos como Él: salir al encuentro de los demás, de quien está a nuestro lado, para compartir con ellos la verdad salvífica del Evangelio” (Papa Francisco). Ayúdame Señor a que este sea hoy mi gesto, salir al encuentro de los demás, dibuja siempre una sonrisa en mi rostro y pon en mí un corazón y manos, abiertos para ayudar.

Rezo la oración de ofrecimiento para que todas las mujeres en el mundo sean tratadas con dignidad. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | MUJERES HEROICAS QUE CREEN.** Toma una pausa en esta tarde para meditar las palabras que nos propone el Papa: “En la historia de la Iglesia, además, pensemos en figuras como Catalina de Siena, Josefina Bakhita, Edith Stein, Teresa de Calcuta y también en las mujeres “de la puerta de al lado”, que con tanto heroísmo llevan adelante matrimonios difíciles, hijos con problemas... La heroicidad de las mujeres” (Papa Francisco).

Agradece por tantas mujeres que dan vida en este mundo, que ayudan con su entrega cotidiana y silenciosa, que son madres, amigas, hermanas, hijas, pide por ellas, ofrece confiado sus entregas. Ellas creen y nos ayudan a creer.

Reza la oración mensual por las mujeres... “las mujeres pueden ayudar a que la humanidad no decaiga”. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | CREER Y CUIDAR.** Al caer la tarde, freno la marcha y recibo conscientemente al Espíritu que me ilumina. Pienso en lo que he recibido hoy, las personas y la naturaleza que disfruto diariamente Te agradezco tanto bien recibido cada día.

A veces con prisa valoro poco, confío poco, creo poco, cuido poco los dones que recibo. Ayúdame a no sentirme dueño, ni imprescindible, dame la gracia de creer en los demás, de valorar más sus riquezas, de cuidar sus vidas. Mañana quiero vivir a tu estilo. Que mi mirada pueda traducirse en acciones concretas de compasión y respeto para cada persona, especialmente para con las mujeres.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA MAÑANA | EL AMOR DEL PADRE** | “Tanto amó Dios al mundo que entregó a su Hijo único” (Jn 3,16-21). Inicio este día dejando que el Evangelio resuene en mi corazón. El amor del Padre por todos es “en salida”, dejo que esta invitación a salir haga eco en mí.

“Este amor por cada ser humano es un amor que alcanza a cada hombre y mujer a través de la misión de Jesús, mediador de la salvación y nuestro redentor” (Papa Francisco).

El paso uno de El Camino del Corazón, En el principio el Amor, nos invita a reconocer este amor concreto en nuestra vida y a agradecerlo... Hoy puedo volver a pasar por el corazón este paso uno, y al hacerlo poder agradecer el amor de mujeres que me han ayudado en vida.

Oración de ofrecimiento... 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA TARDE | UN AMOR CONCRETO.** En esta pausa de la tarde me detengo y profundizo esta experiencia de amor concreto en salida con estas palabras del Papa: “Más allá de los estereotipos de un cierto estilo hagiográfico, (las mujeres) son personas impresionantes por su determinación, valentía, fidelidad, capacidad de sufrir y transmitir alegría, honestidad, humildad, tenacidad” (Papa Francisco).

¿Con qué disposición he vivido hoy? ¿He amado, he servido?

Ofrezco mi tarde para que las mujeres en todo el mundo puedan educarse y formarse para servir donde las llamen.

Oración mensual por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | AMOR Y SERVICIO.** Señor recojo mi día y me dispongo al descanso reparador. Hoy he intentado tener presente tu amor en todo, tu amor primero que me sostiene y me impulsa desde dentro. Perdón por los momentos en que no he sido fiel, en los que no he reflejado tu amor con mis hermanos.

Dame el coraje de tantas mujeres santas que se han jugado la vida por Ti, dame su valor, su entrega para que me parezca más a Ti en el servicio cotidiano.

Te ofrezco mi descanso, cuida mi noche y que despierte contigo mañana.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA MAÑANA | EN SUS MANOS** | Agradezco el nuevo día que comienza, me lleno de alegría reconociendo que estoy en sus manos, que el Padre me sostiene. “El Padre ama al Hijo y todo lo pone en sus manos. Quien cree en el Hijo tiene vida eterna” (Jn 3,31-36).

“Pongo en tus manos, mis alegrías y esperanzas, mis trabajo y sufrimientos, todo lo que soy y tengo...”, hoy vuelvo a decir estas palabras gustando el sentido hondo de sentirme y de vivir en tus manos, descansando en que tu amor y gracia basta.

En este ofrecimiento pongo en tus manos a todas las mujeres del mundo para que en todos lados sean tratadas con respeto y dignidad.

Oración de Ofrecimiento. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | TODAS EN TUS MANOS.** En este momento de descanso vuelvo a pedirte por las mujeres, especialmente las de mi país, y más especialmente la más vulnerables y desprotegidas.

“Y esta es la fuerza de una mujer: fuerza silenciosa, pero de todos los días. Nuestra historia está literalmente repleta de mujeres así, tanto de famosas, como de desconocidas —¡pero no para Dios! — que llevan adelante el camino de las familias, de las sociedades y de la Iglesia” (Papa Francisco).

Dame hoy la luz para valorar la riqueza de las mujeres que encuentre en mi camino. Para mirarlas con amor y con respeto.

Oración mensual por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | TUS MANOS CUIDAN.** Al terminar la jornada entro en mi corazón y me pregunto cómo me he vivido hoy. ¿Qué sentimiento queda al cerrar mi día? ¿Hay alguna gracia que deseo agradecer especialmente? Quiero agradecer tus manos que me han cuidado a lo largo del día y pedirte perdón por las veces que mis manos no han sabido cuidar a mis hermanas.

Dame la sabiduría mañana de acoger, valorar y cuidar a mis hermanas, quita de mi toda actitud discriminatoria. Cuida mi descanso esta noche.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA MAÑANA | CINCO PANES Y DOS PESCADOS** | Abro mi corazón en este día que se inicia, para vivirlo según el estilo del Corazón de Jesús. “Aquí hay un muchacho que tiene cinco panes de cebada y dos pescados; pero, ¿qué es eso para tantos?” (Juan 6,1-15). ¡Claramente que es bastante poco! Pero nos dices que no se trata de cantidades sino de disponibilidad para darnos y compartir. Y allí se obró el milagro.

Te doy mis panes y peces, para que te ayuden a dar de comer a otros. Que mi sonrisa y buen humor suavicen el día, que mi cariño y gesto tierno acojan a cada uno. Que mi vida sea alimento para mis hermanos como lo fue la tuya, Señor.

Con María te ofrezco mi jornada... Oración de ofrecimiento. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | LOS PANES Y PECES DE LAS MUJERES.** Tomo una pausa para ajustar mi corazón al de Jesús. Una vez más tomo la palabra del Papa para profundizar en la intención de oración de este mes: “La Iglesia reconoce el indispensable aporte de la mujer en la sociedad, con una sensibilidad, una intuición y unas capacidades peculiares que suelen ser más propias de las mujeres que de los varones”.

¿Cómo integro los aportes diferentes en los contextos en que me muevo? ¿Sé escuchar con paciencia y valorar los panes y peces de los demás?

Relanzo el día rezando la oración mensual por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | DAR Y RECIBIR PANES Y PECES.** Al caer la noche agradezco un día más de vida y todas las oportunidades que el Señor me regaló para amar y dejarme amar. ¿Cómo he vivido el dar y recibir panes y peces a mis hermanos? Me pregunto si he dado a los aportes de los demás el debido respeto y valor.

¿Hay algo que necesite perdón en mí al cerrar el día?

Escribo un propósito para vivir mañana más abierta a los demás, más generosa y más compasivamente.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina .- Uruguay

# RECOMENDACIONES cinematográficas



## POR EL PAPEL DE LA MUJER

En este mes de abril el papa Francisco nos invita a orar por la mujer: “Oremos para que la dignidad y la riqueza de las mujeres sean reconocidas en todas las culturas, y para que cese la discriminación que sufren en diversas partes del mundo”. A la luz de esta intención y del magisterio del Papa, recomiendo estas películas para comentar y analizar en nuestras comunidades.

### **La Reina de Katwe de Mira Nair** (EUA, 2016, 124 min.)

Phiona Mutesi (Madina Nalwanga) es una chica que vive en una aldea en Katwe, Uganda, junto a su madre Nakku Harriet (Lupita Nyong’o) y sus hermanos en medio de una pobreza extrema. Sobreviven con las ventas de verduras en un mercado. Una luz de esperanza se asoma cuando Phiona descubre su pasión por el ajedrez y el ingeniero Robert Ketende (David Oyelowo) la apoya para participar en varios torneos y olimpiadas. La película está basada en hechos reales. En 2013 Phiona Mutesi se convirtió en la primera mujer que ganó el Campeonato Nacional Juvenil de ajedrez en Uganda, y un año después, en 2014 representó a su país en la Olimpiada de Ajedrez celebrada en Noruega. Comentemos lo que nos ha dejado en el corazón esta historia de superación y acogamos esta invitación del papa Francisco dirigidas a los jóvenes: “No dejes que te roben la esperanza y la alegría [...]. Atrévete a ser más, porque tu ser importa más que cualquier cosa. No te sirve tener o aparecer. Puedes llegar a ser lo que Dios, tu Creador, sabe que eres, si reconoces que estás llamado a mucho” (Christus vivit n. 107). Oremos con el papa para que la dignidad y la riqueza de las mujeres sean reconocidas en todas las culturas.

### **Pago justo de Nigel Cole** (Reino Unido, 2010, 113 min.)

Esta película cuenta la historia de Rita (Sally Hawkins) y de un grupo de más 200 costureras de la planta Ford de Dagenham, en Londres, que se organizaron para reivindicar la igualdad de salarios con respecto a los hombres. Con una buena ambientación de la época y un buen reparto se recrea aquella huelga de 1968 que fue un hito en el marco de las relaciones labores del Reino Unido. La película es entretenida, emotiva y nos habla de la dignidad y riqueza de las mujeres. Reflexionemos en estas palabras del papa Francisco en su exhortación apostólica sobre el anuncio del Evangelio: “el genio femenino es necesario en todas las expresiones de la vida social; por ello, se ha de garantizar la presencia de las mujeres también en el ámbito laboral [...]. Las reivindicaciones de los legítimos derechos de las mujeres, a partir de la firme convicción de que un varón y una mujer tienen la misma dignidad, plantean a la Iglesia profundas preguntas que la desafían y que no se pueden eludir superficialmente” (Evangelii gaudium n. 103 y 104). Oremos con el papa por las mujeres, para que cese la discriminación que sufren en diversas partes del mundo.



**POR LA MAÑANA | TORMENTAS** | Inicio el día dejando que el Evangelio toque mi corazón: “Cuando había remado unos cinco o seis kilómetros, ven a Jesús que se acercaba al barco caminando sobre el agua, y se asustaron” (Jn 6,16-21). ¡Cuántas veces te haces presente en medio de las dificultades! Y no siempre te reconozco pues tengo puesta la mirada en las tormentas y no en Ti que vienes a mí.

Te ofrezco lo que soy y tengo, hazme fiel en mis pobreza y dificultades, ayúdame a atravesarlas con la paz que proviene de Ti.

Pongo en tus manos mis alegrías y esperanzas, mis trabajos y sufrimientos... Oración de ofrecimiento por la intención de oración. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA TARDE | ORAR POR LAS MUJERES.** Tomo un tiempo esta tarde para orar porque “el mundo va adelante gracias a esta cadena de orantes que interceden, y que son en su mayoría desconocidos... ¡pero no para Dios!” como dice el Papa Francisco. Recuerdo que es el año de la oración.

Pongo en tus manos a todas las mujeres del mundo, especialmente por aquellas que estén pasando momentos de tormenta y dificultad. La oración es mi mejor ofrenda por ellas: “Las reivindicaciones de los legítimos derechos de las mujeres, a partir de la firme convicción de que varón y mujer tienen la misma dignidad, plantean a la Iglesia profundas preguntas que la desafían y que no se pueden eludir superficialmente” (Papa Francisco)

Oración del mes por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | AL CAER LA TARDE.** Me aquieto al caer la tarde y agradezco un día más de vida y las oportunidades de servir en la misión de Cristo. Paso por el corazón los momentos más significativos de hoy. ¿Qué dejaron en mi corazón? ¿En qué o quién he puesto la mirada en medio de las dificultades, de las tormentas de hoy? Me detengo en los momentos de oración, en mis actitudes con los demás, mis respuestas, la manera de tratar, en el modo de trabajar...

¿He podido vivir de cara al Señor? Pido perdón por los momentos en los que he demostrado poco amor.

Pido para mañana aquello que siento que necesita mi corazón. Rezo un Padrenuestro para cerrar el día. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA MAÑANA | DEJARNOS SORPRENDER** | Inicio el día del Señor dejando resonar sus palabras en mi corazón: “¿Por qué se asustan tanto? ¿Por qué tantas dudas? Miren mis manos y mis pies, soy yo mismo” (Lc 24,35-48). A veces me cuesta reconocer tu presencia Señor, en especial, cuando la realidad me sorprende y escapa de mi control.

“Dejémonos sorprender por el gozoso anuncio de la Pascua” dice el Papa. Que me deje sorprender cuando te haces presente en mi cotidianidad para que la alegría de este tiempo sea mi alimento diario.

Rezo la oración de ofrecimiento para que las mujeres de todo el mundo se nutran con tu alegría también. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA TARDE | AGRADECER.** En esta pausa de la tarde te invito a agradecer el aporte de tantas mujeres cuya participación da y sostiene vida. “En el curso de estos últimos decenios, junto a otras transformaciones culturales y sociales, también la identidad y el papel de la mujer, en la familia, en la sociedad y en la Iglesia, ha conocido notables cambios y, en general, la participación y la responsabilidad de las mujeres ha ido creciendo.” (Papa Francisco)

“La oración es nuestro corazón y nuestra voz, y se hace corazón y voz de tanta gente que no sabe rezar o no reza” dice el Papa. Eleva hoy una oración de acción de gracias por tantas mujeres que aportan su valor y su riqueza.

Reza la oración del mes por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | AGRADECER LAS SORPRESAS.** Entra silenciosamente en tu interior y agradece el nuevo día. Reconoce qué cosas han sido novedades y sorpresas en él. ¿Cómo has reaccionado frente a ellas? ¿Hay algo que desees agradecer especialmente?

Contempla a Jesús cercano en tu día, por dónde ha pasado, en qué rostros, situaciones, y cómo lo has acogido.

Pide al Señor que te muestre cómo puedes crecer en docilidad al Espíritu del Señor mañana.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay





**POR LA MAÑANA | ALIMENTO QUE DA VIDA** | Inicio una nueva semana con un corazón agradecido y disponible a colaborar con Jesús allí donde él me llame. “Trabajen no por un alimento que perece, sino por un alimento que dura y da vida eterna” (Jn 6,22-29).

“Jesús se revela como el pan, es decir lo esencial, lo necesario para la vida de cada día, sin Él no funciona” (Papa Francisco). ¿En qué o quién pongo la mirada diariamente? ¿Cuál es mi norte y brújula? ‘Que sólo tenga ojos para Ti Señor, que seas mí único alimento’.

Antes de zambullirme en mis tareas, rezo la oración de ofrecimiento por las mujeres que trabajan, se forman y luchan para que otras también puedan hacerlo.

🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA TARDE | ALIMENTAR LA ORACIÓN.** En esta pausa vuelvo a recordar que este año de la oración es oportunidad para profundizar en la oración. “Así el orante reza por el mundo entero, llevando sobre sus hombros dolores y pecados” (Papa Francisco). Hoy pongo sobre mis hombros las mujeres que aportan su valor y su riqueza en el mundo entero, que mi oración les lleve consuelo y las sostenga en su caminar.

“Se ha de garantizar la presencia de las mujeres también en el ámbito laboral y en los diversos lugares donde se toman las decisiones importantes, tanto en la Iglesia como en las estructuras sociales” (Papa Francisco).

Rezo la oración mensual por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | ALIMENTAR LA VIDA.** Al caer la tarde, freno la marcha, me pongo en la presencia del Señor para recoger el día. ¿Qué deseo agradecer hoy? Repaso las gracias recibidas, los momentos de encuentro, los rostros, los lugares... ¿De qué me he alimentado hoy? ¿Qué ha quedado en mi corazón?

Que el Señor sea mi alimento, que sólo lo busque a Él en cada cosa que emprenda mañana.

Rezo un Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA MAÑANA | EL PLAN DE VIDA** | Abro mi corazón al nuevo día y me dispongo a vivirlo con disponibilidad y alegría en todo lo que el Señor me ofrezca hoy. “El Pan de Dios es el que baja del cielo y da vida al mundo” Jn 6,30-35, es el mismo Señor que se acerca para ser alimento, para sostener mi impulso vital.

Yo también quiero ser alimento para otros, que mis gestos y mis palabras den vida, alienten en el camino a mis hermanos, sostengan la esperanza y animen en la misión.

Te ofrezco lo que soy y tengo para la dignidad y riqueza de las mujeres sean reconocidas en todas las culturas, dales tu amor y gracia que eso basta.

Oración de ofrecimiento. 🙏



**POR LA TARDE | MUJERES AL ESTILO DE MARÍA.** Hago un alto en el camino para pasar por el corazón lo que voy viviendo, aminorando la prisa del día. El Papa nos dice: “La Virgen María era más importante que los Apóstoles, los obispos, los diáconos y los sacerdotes. La mujer, en la Iglesia, es más importante que los obispos y los sacerdotes; el cómo es lo que debemos intentar explicitar mejor” (Papa Francisco).

Que mis gestos sean parecidos a los de María mujer y madre, acogiendo a mis hermanos y siendo alimento para sus vidas.

Rezo por la oración mensual por las mujeres... por las mujeres consagradas, por las mujeres que trabajan profesionalmente... por todas, en toda la belleza y riqueza de su femineidad

🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | NUTRIR A OTROS.** Busca un rincón tranquilo para cerrar tu día y agradecer los dones recibidos. Agradece al Señor su presencia en tu día, su manera de consolar, de ser alimento que sostiene.

Trae a tu corazón los encuentros con tus hermanos hoy, ¿has sido alimento para ellos? ¿Tus gestos concretos han nutrido el corazón de ellos? Qué podrías hacer diferente mañana para amar más a los demás.

Ofrece tu descanso por todas las mujeres del mundo. Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA MAÑANA | YO SOY EL PAN DE VIDA** | Me dispongo a un nuevo amanecer, trayendo al corazón motivos para agradecer, la vida, las personas, los encuentros, los lugares. Ofrezco todo lo que soy y tengo porque del Señor lo he recibido.

“Yo soy el Pan de Vida: el que viene a mí no pasará hambre, el que cree en mí no pasará nunca sed” (Jn 6,35-40). Creer en Ti es tener la certeza de que contigo no me perderé sin importar dónde me lleves, Tú eres mi sostén y mi alimento. Que esta sea la certeza también de las madres, las hijas, las hermanas, las esposas...

Rezo la oración de ofrecimiento para que cese la discriminación que sufren mujeres en diversas partes del mundo. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA TARDE | MUJERES.** Vengo esta tarde ante Ti, en esta pausa para rezar por todas las mujeres del mundo, para que su riqueza sea valorada en todas las culturas. En ellas está tu rostro Señor y ellas portan tus dones. “En cada pobre que llama a la puerta, en cada persona que ha perdido el sentido de las cosas, quien reza ve el rostro de Cristo” (Papa Francisco).

“Es necesario ampliar los espacios para una presencia femenina más incisiva en la Iglesia” (Papa Francisco).

Que yo comience en mis contextos a hacer real este desafío.

Rezo la oración del mes por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | AL CAER LA NOCHE.** Entro en la calma de la tarde y agradezco lo que he recibido en este día. Me pregunto... ¿Quiénes fueron parte de mi jornada? Te doy gracias por sus vidas, por sus dones, porque dan belleza al mundo.

Te pido perdón por los momentos en que hoy no he cuidado el valor y la riqueza del otro, con gestos de dureza, o indiferencia o exigencia.

Dame la gracia de ser alimento para mis hermanos mañana, especialmente en el trato con las mujeres.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA MAÑANA | EL PAN BAJADO DEL CIELO** | Inicio el día haciendo resonar en mí las palabras del Evangelio de hoy: “Este es el pan que baja del cielo, para que quien coma de él no muera” (Jn 6,44-51). Sigo profundizando en la meditación del Pan de Vida... Es que el amor tiene un rostro, Jesucristo; Quien que me da su vida que es vida en abundancia y me invita a compartirla.

Te ofrezco mi día, mi vida, hazla pan para los demás. Dame la gracia de que mis decisiones y mis gestos concretos den vida y nutran a otros... Ayúdame a ser la voz del dolor de las mujeres víctimas de abuso, explotación, marginación y presiones indebidas, y a denunciar con fuerza las injusticias a las que están sometidas.

Rezo la oración de ofrecimiento por todas ellas. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | EN EL AÑO DE LA ORACIÓN.** En la pausa de este día vuelvo a recordar que estamos transitando el año de la oración. Doy gracias por la oportunidad de este momento a solas contigo y deseo que sea el impulso que me anime a salir a servir a mis hermanos. “Así los hombres y las mujeres de oración buscan la soledad y el silencio, no para no ser molestados, sino para escuchar mejor la voz de Dios” (Papa Francisco).

Renuevo mi entrega al desafío de este mes por las mujeres: “La Iglesia no puede ser ella misma sin la mujer y el papel que ésta desempeña. La mujer es imprescindible para la Iglesia” (Papa Francisco).

Rezo la oración mensual por la intención de oración. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | OFRECER LA VIDA.** Tómate unos minutos para recoger lo vivido hoy. Aquieta la respiración y el pensamiento, respira hondo. ¿Qué momentos te han llenado el corazón de alegría y plenitud? ¿A quién has dado vida y alimentado hoy con tus dones?

Quédate unos minutos a solas con Jesús. Cuéntale al Señor de tus preocupaciones, tus luchas, tus sueños.

Ofrece tu descanso para que cese la discriminación contra las mujeres en todos los lugares del mundo.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA MAÑANA | COMER Y BEBER** | Inicio este nuevo día agradeciendo y ofreciendo mi vida para servir en la misión de Cristo. “Les aseguro que si no comen la carne y beben la sangre del Hijo del Hombre, no tendrán vida en ustedes. Quien come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna y yo lo resucitaré el último día” (Jn 6,51-59).

Tú eres la fuente de la Vida, tus palabras, tus gestos, tu manera de tratar a los demás me nutren. Alimentado por Ti te pido que mi sonrisa, mi manera de mirar y juzgar, mis gestos sostengan el ánimo de mis hermanos.

Que tu Espíritu Santo me haga su amigo y su apóstol disponible a su misión de compasión... hoy, Viernes del Corazón de Jesús, rezo la oración de ofrecimiento entregándome por el desafío de este mes. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | LA IGLESIA ES MUJER.** Tomo una pausa para poner mi corazón junto al tuyo y descansar de la rutina del día. ¡Gracias por este momento!

Nos dice el Papa: “La mujer tiene una sensibilidad especial para las ‘cosas de Dios’, sobre todo en ayudarnos a comprender la misericordia, la ternura y el amor que Dios tiene por nosotros. A mí me gusta incluso pensar que la Iglesia no es ‘el’ Iglesia, es ‘la’ Iglesia. La Iglesia es mujer, es madre, y esto es hermoso” (Papa Francisco).

Ayúdame a cultivar la sensibilidad de las mujeres en el trato, a acoger con maternal cariño a mis hermanos, a dar y sostener la vida como ellas lo hacen.

Oración mensual por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | ELEGIR LA VIDA.** Al terminar el día, toma consciencia de cómo te sientes, qué sentimientos habitan en tu corazón. Agradece los pequeños detalles que te llenaron de alegría y esperanza. Mira la dirección general de lo vivido ¿Has elegido la vida? ¿Has amado? o ¿Has quedado fijado al mal humor o al enfado?

Si te alimentas de la mirada del Señor sobre ti y sobre las cosas, comes y bebes de la fuente de sus sentimientos, brotarán en ti la alegría, la esperanza, la vida en abundancia.

Haz un compromiso para mañana de vivir según el estilo de Jesús.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



## Cuidar unos de otros

Hemos escuchado varias veces hablar al Papa de la cultura del cuidado, es decir la importancia que tiene el hacernos cargo los unos de los otros. El Papa nos dice “que todo está relacionado, y que el auténtico cuidado de nuestra propia vida y de nuestras relaciones con la naturaleza es inseparable de la fraternidad, la justicia y la fidelidad a los demás”. El dolor, el sufrimiento y las injusticias que sufren algunos dañan todo el tejido social. No se puede vivir a espaldas del sufrimiento de otros.

“Ámense unos a otros como yo los he amado” (Jn 15,12), se hace realidad y se concreta en hacernos cargo los unos de los otros, en poner por obra la cultura del cuidado.

Este mes la intención de oración pone luz sobre el flagelo de la discriminación y el ataque a la dignidad de las mujeres en diversas partes del mundo y nos invita a rezar y a confiar que la oración persistente puede cambiar esta realidad y también nuestros corazones. “Cada persona humana es un fin en sí misma, nunca un simple instrumento que se aprecia sólo por su utilidad, y ha sido creada para convivir en la familia, en la comunidad, en la sociedad, donde todos los miembros tienen la misma dignidad. De esta dignidad derivan los derechos humanos, así como los deberes, que recuerdan, por ejemplo, la responsabilidad de acoger y ayudar a los pobres, a los enfermos, a los marginados, a cada uno de nuestros «prójimos, cercanos o lejanos en el tiempo o en el espacio” (Papa Francisco).

Estamos llamados a cuidar el don sagrado de toda persona, hombres y mujeres iguales en dignidad, sin oposición y sin enfrentamientos, hijos de Dios, hermanos en Cristo. Es una invitación a hacernos cargo de esta realidad dolorosa, que adopta diferentes manifestaciones según los lugares y las culturas. Pero que, sin embargo, goza de un principio rector común que debe hacerse real en todas partes del mundo es la igual dignidad de todas las personas. Cuidar de los otros, especialmente este mes de las mujeres, es cuidar y respetar su dignidad. Además, la cultura del cuidado, el hacernos cargo los unos de los otros y trabajar para que se haga realidad es, como dice el Papa, “un camino de paz”.

“La cultura del cuidado, como compromiso común, solidario y participativo para proteger y promover la dignidad y el bien de todos, como una disposición al cuidado, a la atención, a la compasión, a la reconciliación y a la recuperación, al respeto y a la aceptación mutuos, es un camino privilegiado para construir la paz” (Papa Francisco).

Recemos este mes para que la cultura del cuidado sea un hecho en todos los lugares del mundo especialmente donde las mujeres sufren violencia y discriminación y, trabajemos especialmente en el cuidado del buen trato, el respeto por el otro, la acogida y la valoración de la riqueza de las personas con las que convivimos diariamente.



**POR LA MAÑANA | PALABRAS DE VIDA ETERNA** | Se inicia un nuevo día y me ofrezco Señor para servirte en mis hermanos, en la misión de compasión por el mundo. Renuevo hoy mi ofrecimiento para que cese la discriminación hacia las mujeres en todos los países del mundo.

Dejo que el Evangelio haga eco en mi corazón: “Así que Jesús dijo a los Doce: ¿También ustedes quieren abandonarme? Simón Pedro le contestó: Señor, ¿a quién iremos? Tú tienes palabras de vida eterna” (Jn 6,60-69).

Que no me oculte de ti, que no me escape aún en las horas difíciles, que asume hasta el final las consecuencias de amar a mis hermanos.

Oración de ofrecimiento por la intención de oración mensual. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA TARDE | ORAR UNOS POR OTROS.** Hago una pausa y sigo profundizando en el valor de la oración para la misión que el Señor me encomienda. “En la soledad quien reza —ya sea la soledad de mucho tiempo o la soledad de media hora para rezar— se separa de todo y de todos para encontrar todo y a todos en Dios” (Papa Francisco). Hazme perseverante, Señor en el encuentro contigo para que lleve ante ti los sueños, los deseos y las luchas de mis hermanas, las mujeres.

“En los lugares donde se toman las decisiones importantes es necesario el genio femenino” (Papa Francisco). Que la oración transforme los corazones para que así sea.

Oración mensual por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | DIOS PARA NOSOTROS.** Recoge el día. Vuelve a pasar por el corazón lo vivido agradeciendo al Señor lo que hoy te regaló. ¿Quién necesitó de tus manos, de tu palabra, de un abrazo, de tu sonrisa, de tu presencia? ¿A quién le hizo falta hoy que fueras el rostro de Dios? ¿Pudiste hacer presente a Dios en la vida de otros? Toma un tiempo para recorrer las personas que pasaron hoy por tu vida...

Reza una oración por cada uno de ellos para cerrar tu día, la oración es un gesto de amor concreto que puedes ofrecerles.

Ofrece tu vida y disponte a servir mañana a tus hermanos.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA MAÑANA | DOMINGO DEL BUEN PASTOR** | Inicio este domingo del Señor, escuchando las palabras tiernas de Jesús: “Yo soy el buen pastor. El buen pastor da su vida por las ovejas” (Jn 10, 11-18). Me tomo un momento para dejarlas resonar en el corazón, dichas de manera para mí...

“Cuando hay un buen pastor que hace avanzar, hay un rebaño que sigue adelante. El buen pastor escucha al rebaño, conduce al rebaño, cura al rebaño” (Papa Francisco). ¿Me dejo conducir por ti? ¿Soy buen pastor de mis hermanos siguiendo tu estilo de buen pastor?

Te ofrezco mi jornada por las mujeres que pastorean tu rebaño. Oración de ofrecimiento. 🙏  
Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | INTERCEDER POR LAS OVEJAS.** Hago una pausa en este domingo para calibrar el corazón. Medito las palabras del Papa: “El buen pastor permanece fiel también delante de la constatación del pecado de la propia gente: el buen pastor continúa siendo padre también cuando sus hijos se alejan y lo abandonan”. Y esto es así porque “la Iglesia, en todos sus miembros, tiene la misión de practicar la oración de intercesión, intercede por los otros”.

¿Miro con el corazón y la mirada de Dios? ¿Soy como Abraham y Moises que defendieron delante de Dios a su gente?

Dame la gracia de rezar con ternura por mis hermanos. Rezo la oración del mes por la mujeres.  
🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | ABRIRSE A DIOS.** Recoge tu semana y descubre cómo Dios te ha buscado. Agradece lo recibido, el buen humor, la salud, la belleza, tu capacidad para trabajar. Mira cómo has vivido. ¿Has sabido mirar a tus hermanos con ojos tiernos?

Descubre alguna realidad, debilidades de carácter, persona o situación que haya endurecido tu corazón y tu mirada.

Pide al Señor la gracia que necesitas para ser buen pastor al estilo de Jesús Buen Pastor que da su vida por sus ovejas. Concreta un compromiso para la semana que inicias.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay





**POR LA MAÑANA | PARA QUE TENGA VIDA** | Hoy inicio el día dejando que las palabras del Señor hagan eco en el corazón y me impulsen a vivir la vida que Él me ofrece. “Yo vine para que tengan vida y la tengan en abundancia” (Jn 10,1-10). “

“Contemplando esta página del Evangelio, podemos comprender el tipo de relación que Jesús tenía con sus discípulos: una relación basada en la ternura, en el amor, en el conocimiento recíproco y en la promesa de un don inconmensurable... Tal relación es el modelo de las relaciones entre los cristianos y de las relaciones humanas” (Papa Francisco).

Hoy puedo preguntarme sobre la calidad de mis relaciones con mis hermanos... ¿las rige la ternura, la afabilidad, el entendimiento?

Rezo la oración de ofrecimiento para que esta promesa de vida se haga realidad en todas las mujeres del mundo. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | MUJERES QUE DAN VIDA.** Inicio la tarde con un descanso para dar gracias por la promesa de vida que el Señor me hace hoy. Traigo a la memoria las mujeres que me le han dado a mi vida y agradezco por ellas.

“Pienso en todas las mujeres: les agradezco su compromiso en la construcción de una sociedad más humana, a través de su capacidad de captar la realidad con una mirada creativa y un corazón tierno” (Papa Francisco).

Rezo la oración del mes por las mujeres para que el Señor les devuelva el ciento por uno de la vida que ellas aportan en sus contextos. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA NOCHE | CUIDAR LA VIDA.** Corta con las actividades por un momento para cerrar la jornada. Toma un tiempo para volver a pasar por el corazón lo que hoy has vivido. ¿Qué guardas en el corazón de lo que hoy Dios te regaló? Quédate saboreando las cosas lindas que hoy te pasaron, aquellas especialmente, que te han dado vida, vida en abundancia.

Haz el propósito de cuidar la vida que se te regala, en los rostros, situaciones, experiencias concretas que vives.

Agradece y conserva las experiencias que te han ayudado a crecer. Ofrece lo vivido y proponte iniciar otra jornada con agradecimiento.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA MAÑANA | ESCUCHAR** | Acojo el nuevo día con el corazón disponible a escuchar la voz del Señor en lo que me toque vivir. “Mis ovejas escuchan mi voz, yo las conozco y ellas me siguen” (Jn 10,22-30).

“La oración es escucha y encuentro con Dios. Los problemas diarios, entonces, no se convierten en obstáculos, sino en llamamientos de Dios a escuchar y encontrar a quien está ante nosotros. Las pruebas de la vida se transforman así en ocasiones para crecer en la fe y la caridad” (Papa Francisco).

Hoy acojo esta invitación a escuchar, y te ofrezco mi escucha para que todas las mujeres sean escuchadas en sus legítimos pedidos por su dignidad y valía.

Rezo la oración de ofrecimiento por todas ellas. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | ESCUCHARLAS.** En esta pausa quiero hacer silencio interior para encontrarme contigo y poner todo lo que vivo en ti.

Renuevo mi ofrecimiento por las mujeres del mundo... ""Que la voz de la mujer sea verdaderamente escuchada y sobre todo tenida en cuenta tanto en la sociedad como en la Iglesia"" (Papa Francisco).

Acoge mi oración en esta tarde y hazme disponible a la escucha de mis hermanos en sus necesidades.

Oración del mes por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | AGRADECER LOS ENCUENTROS.** Hazte presente a ti mismo y disponte a recoger el día. Agradece todo lo que has vivido hoy.

Detente y medita... ¿Con quiénes has caminado hoy? ¿Has podido escuchar a quienes necesitaron de ti? Registra los nombres de aquellas personas por las que deseas agradecer. ¿Qué han dejado en tu día los encuentros?

Reconoce los momentos en los que has pasado distraído, sin atención a los demás, y al Señor. Anota una palabra o frase corta con la que bautices tu día.

Disponte a iniciar un nuevo día. Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA MAÑANA | LUZ** | Abro mi corazón al Señor en este nuevo amanecer, dando gracias por un día más de vida.

Dice el Evangelio: “Yo soy la luz y he venido al mundo, para que quien crea en mí no se quede a oscuras” (Jn 12,44-50). Puedo preguntarme si me dejo iluminar por el Señor presente en la riqueza que portan mis hermanos y hermanas. ¿Suelo quedarme aferrado a mis ideas y maneras de obrar o estoy presto a preguntar y entender la posición de los otros?

Pido ayuda para no permanecer en la oscuridad de mis encierros, sino para abrirme a la luz de la novedad.

Oración de ofrecimiento... Padre Bueno sé que estás conmigo... 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | DEJARME ILUMINAR.** En la pausa de la tarde retomo el propósito del día... abrirme a la novedad... dejarme iluminar por otros... salir de mis encierros, agradecer el aporte de mis hermanos y hermanas.

"¡Muchas gracias a todas las mujeres que cada día tratan de construir una sociedad más humana y acogedora!" (Papa Francisco), ellas con luz en sus ambientes, y por ellas te ofrezco lo que resta de mi día.

Rezo la oración del mes por las mujeres para que sus aportes sean valorados y respetados en todas las culturas. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | MIRADA CLARA.** Busca un rincón tranquilo para cerrar tu día y agradecer los dones recibidos. ¿Cómo viviste tus relaciones con demás? ¿Predominó el amor sincero y la acogida? ¿Cómo miras a los que te rodean?

Repasa tus encuentros y descubre momentos de apertura y luz y los momentos de encierro y oscuridad. ¿Qué deseas proponerte para vivir mañana?

Reza un Padrenuestro y ofrece tu descanso para que la luz que aportan las mujeres en sus ambientes sea recibida y valorada. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA MAÑANA | SAN MARCOS EVANGELISTA** | Acojo el nuevo día agradeciendo la vida, la luz, las personas que amo y me aman, el trabajo, la salud mucha o poca... Todo es don y tarea.

Hoy celebramos a San Marcos Evangelista: “Vayan por todo el mundo proclamando la Buena Noticia a toda la humanidad, Quien crea y se bautice se salvará; quien no crea se condenará” (Mc 16,15-20). Es la invitación del Señor a vivir la gracia del bautismo con entrega y compromiso. ¿Es mi vida testimonio de Amor gratuito en los gestos sencillos de cada día?

Somos invitados a colaborar en una misión de compasión por el mundo, a anunciar la Buena Noticia allí donde nos encontremos. Pidamos la intercesión de San Marcos para vivirla con alegría y plenamente.

Oración de ofrecimiento. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | NACIDO DE MUJER.** Hago un alto en el camino y tomo un momento para meditar las palabras del Papa: “En el vientre de una mujer, Dios y la humanidad se unieron para no separarse nunca más. También ahora, en el cielo, Jesús vive en la carne que tomó en el vientre de su madre” (Papa Francisco).

Vuelvo el corazón y los ojos a María, mujer, madre, amiga, compañera de camino, la primera seguidora del Señor, que marcó el corazón compasivo Jesús. Le pido a ella que cuide a las mujeres del mundo, que abra los corazones de todos para que siempre sean reconocidas en su dignidad y valía.

Rezo la oración del mes por las mujeres y un Ave María para cerrar este momento de oración. 🙏  
Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | ANUNCIADORES DEL EVANGELIO.** Cierro el día agradeciendo un día más, los encuentros, los lugares, los trabajos y descansos. Vuelvo a pasar por el corazón lo vivido. ¿Mis gestos han sido anuncio del Evangelio de Cristo? ¿He sido acogedora, maternal cuidando la vida que crece en mis ambientes? ¿O he hecho lugar a durezas, enojos y rispideces con mis hermanos?

Cierra esta festividad de San Marcos de la mano de María que supo ser anuncio vivo de su Hijo Resucitado. Como dice el Papa que su intercesión (la de San Marcos) nos sostenga en el camino de fe, para que, siguiendo su ejemplo, nos convirtamos en oyentes y anunciadores del Evangelio de Cristo, atestiguándolo con la vida. Amén. Ofrece tu descanso.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA MAÑANA | CAMINO** | Amanezco en este viernes dedicado al Corazón de Jesús, agradeciendo la invitación a ser servidor de Su misión de compasión. Ofrezco mi vida por entero para que el Señor la haga fecunda allí donde más ayude.

“Yo soy el camino, la verdad y la vida. Nadie va al Padre si no es por mí” (Jn14, 1-6). “He aquí entonces que para conocer a quien se presenta como «camino, verdad y vida», es necesario ponerse «en camino»”, dice el Papa.

Dame la gracia de vivir el día sintiéndome en camino contigo, brindando a mis hermanos la sonrisa simple, el saludo cordial, la ayuda discreta que les haga más fácil el camino.

Me ofrezco a ti Señor para hacer camino contigo. Oración de ofrecimiento. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | VERDAD.** Es tiempo de pausa, de calibrar el corazón para ajustarlo a la verdad de tu Corazón que es amor por todas ellas, las mujeres de este mundo y de todos los tiempos.

“Ella es mujer y madre, esto es lo esencial. De ella, mujer, surgió la salvación y, por lo tanto, no hay salvación sin la mujer” (Papa Francisco). Renuevo mi ofrecimiento por todas ellas para que en todos los lugares del mundo sean respetadas y valoradas en su dignidad.

Oración del mes por las mujeres... Que en este momento en que la humanidad vive una profunda mutación las mujeres puedan ayudar a que la humanidad no decaiga... 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | VIDA.** Disponte a cerrar el día. Repasa lo vivido desde el amanecer y agradece alguna gracia especial recibida. ¿Qué oportunidades te ha regalado Dios, en el trabajo, con la familia, con amigos, en la comunidad? ¿Cómo has respondido?

Reconoce si tus gestos han dado vida a otros, inspirando ánimo, esperanza, apertura, comunión. ¿Reconoces momentos de encierro y aislamiento?

Realizar con amor y total entrega la rutina cotidiana, da vida en tus contextos, es signo de humildad y fidelidad.

Ofrece tu descanso y, ¡ánimo para mañana! Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



## Recordar, volver a pasar por el corazón

*“Bendice, alma mía, al Señor y no olvides sus beneficios.” (Sal 103, 2)*

Las personas tenemos diferentes tipos de memoria. Algunos hablan de memoria auditiva, porque identifican mejor lo que oyen que lo que ven; otros de memoria visual, porque es a través de la vista que fijan los eventos de su vida; otros, simplemente decimos que tenemos buena memoria, porque podemos recitar poesías o cantar canciones aprendidas.

¿Cómo aprovechamos esa memoria? En momentos de dificultad, muchas veces podremos recitar poesías, oraciones y canciones sin embargo, pareciera que la desesperanza no nos abandona, el pesar nos gana la pulseada y nos sentimos solos.

La memoria que nos serviría en esas circunstancias es la del corazón. La que retiene las emociones que nos despertó un amanecer soleado, después de una noche de tormenta; la que generó el abrazo tierno que nos diera un ser querido, después de un tiempo de no verlo; la que inspiró una mirada compasiva y clemente ante un error u ofensa de nuestra parte; la que fijó una sonrisa tierna y cálida de quien nos agradecía nuestra presencia.

Cuando la tormenta se acrecienta, o estamos en dificultades, o pasamos por momentos de tristeza, solemos caer en una tentación de doble punta que nos pincha y nos hace perder el entusiasmo. La primera es “dejarnos convencer de que esa es nuestra única realidad y que todo es negativo y lo seguirá siendo”. La segunda es “perder la memoria de los momentos de consuelo y alegría, buenos encuentros, personas que nos han traído paz, una tarea bien realizada”. Todo se enfoca y se centra en las dificultades que todo lo tiñen y ganan nuestra atención.

Recordar, es volver a pasar por el corazón. Es revivir los hechos, traerlos nuevamente al corazón, revivir las sensaciones, emociones y sentimientos que cobraron vida en nosotros en esos momentos de alegría y paz. ¡Allí estaba el Señor, abrazándonos!

El enemigo de la naturaleza humana, como llamaba San Ignacio al mal espíritu, en cuanto se nos presenta una dificultad en la vida, busca oscurecer el corazón, para que no vea, escuche, ni sienta nada más allá de los inconvenientes presentes. Es allí, que nos ayudará hacer el esfuerzo de “re-cordar” los momentos de luz, paz, alegría, esperanza, los gestos de amor dados y recibidos, en resumen las veces que el Señor nos abrazó y nos hizo tanto bien.

Detenerse, tomar perspectiva, volver a pasar por el corazón y releer ayuda a poner los acontecimientos en su lugar, a dimensionarlos en su justa medida y a ponderarlos en su valor.

Si quieres profundizar en la práctica de la relectura toma la entrada Práctica de la relectura de El Camino del Corazón en los libros 1 a 9.

[El Camino del Corazón](#)

# ABRIL | SAB 27



**POR LA MAÑANA | CONMOVERSE** | ¡Gracias, Señor por un día más de vida! Te ofrezco mi vida al servicio de tu misión de compasión por el mundo. Dame la gracia de conmovirme como Tú, que mi corazón lata al ritmo del tuyo.

“Viendo a la multitud, se conmovió por ellos, porque estaban maltratados y abatidos, como ovejas sin pastor” (Mt 9,35-38). Que me duela tu dolor, que mire con tus ojos, que escuche con tus oídos, que aprenda amar como Tú amas.

¿Me conmueve el dolor de mis hermanos? ¿Me muevo por ellos para aliviarlos en sus necesidades? Que especialmente este mes sea consuelo para las mujeres de mis ambientes que estén pasando por momentos de dificultad.

Oración de ofrecimiento. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | MIRAR CON LOS OJOS DEL SEÑOR.** Sigue resonando en esta tarde tu mirada compasiva sobre quienes sufren, sobre los abatidos y maltratados. Dame también a mí ese corazón sensible y amoroso para tratar a los demás, para descubrir sus riquezas, valorarlas y ayudar a mis hermanos a desplegarlas.

“Me preocupa que en la propia Iglesia, el papel de servicio al que todo cristiano está llamado se deslice, en el caso de la mujer, algunas veces, hacia papeles más bien de servidumbre que de verdadero servicio” (Papa Francisco).

Rezo la oración del mes por las mujeres pidiendo para que en todo tiempo y lugar sea respetada la dignidad de todas las personas. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | DEJATE MIRAR.** Recupera la calma interior, pon distancia de las actividades del día. Mira cómo el Padre te mira, estás en Su Presencia. Imagina su mirada compasiva sobre ti, así como miraba a las multitudes abatidas, conmoviéndose por tu vida frágil.

Relaja tu cuerpo, suelta los pensamientos erráticos y deja que el corazón repose. Pide al Señor que te acompañe con su mirada a mirar el día que has vivido, para verlo como sus ojos y sentirlo con los latidos de su Corazón.

¿Qué deseas agradecer? Pide al Señor que te dé una palabra sobre lo vivido. Espera, y cuando algo aparezca apúntalo. ¡Agradece y ánimo para mañana!

Padrenuestro. 🙏

# ABRIL | DOM 28



**POR LA MAÑANA | PODA** | Me abro a este domingo día del Señor en que Él me dice: “Yo soy la vid verdadera y mi Padre es el viñador. El corta los sarmientos que en mí no dan fruto: los que dan fruto los poda, para que den aún más” (Jn 15, 1-8). A veces, Señor, la poda es dolorosa, pues son rupturas, pérdidas, renunciaciones, pero cuando vienen de tu corazón amoroso son oportunidades para purificar el corazón quitando lo que nos impide sólo poner el centro en Ti, sólo en Ti.

“Sin Jesús no podemos hacer nada, como los sarmientos sin la vid” (Papa Francisco). ¿Acojo las pérdidas y renunciaciones como esa poda que me fortalece y me ayuda poner al Señor en el centro de mi vida?

Te ofrezco mi día por la intención de oración del mes. Oración de ofrecimiento. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | PERMANECER EN EL SEÑOR.** Medito las palabras del Papa en esta pausa de la tarde: “Algunos elementos que diseñan esa femineidad tan necesaria en la Iglesia y en el mundo: fortaleza para arrostrar dificultades, su capacidad de lo concreto, una disposición natural para ser propositivas en aras de lo más bello y humano, según el plan de Dios, y una visión clarividente del mundo y de la historia –profética– que las ha hecho sembradoras de esperanza y constructoras del futuro” (Papa Francisco).

Viene a mí la imagen de estas mujeres que “permanecen en Ti y Tú en ellas”, que acogieron las podas y dan mucho fruto.

Dame la gracia de permanecer en Ti como los sarmientos a la vid para dar mucho fruto.

Oración por la intención de oración del mes. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | EN SU AMOR.** Te invito a cerrar el día con unas palabras del Papa a luz del Evangelio de hoy: “Me hago una pregunta: ¿cómo es la relación entre Jesús que permanece en mí y yo que permanezco en Él? Es una relación de intimidad, una relación mística, una relación sin palabras.”

Toma un tiempo para mirar tu corazón a lo largo de este día y pide al Señor que te sople al oído una palabra, que te de su mirada sobre esta relación con Él...

Acoge lo que descubras y agrádcelo. Ofrece el descanso y lanza con ánimo renovado el día de mañana.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



# ABRIL | LUN 29



**POR LA MAÑANA | EL DEFENSOR** | Al iniciar el día pongo en tus manos Señor a tantas mujeres que son tratadas con violencia, con desprecio y minusvaloradas en su dignidad. Llegue a ellas el consuelo de tu Espíritu.

“El Defensor, el Espíritu Santo que enviará el Padre en mi nombre, les enseñará todo y les recordará todo lo que yo les he dicho” (Jn 14,21-26).

El Paso Seis de El Camino del Corazón “Habitados por Cristo” nos ayuda a entrar en esta dinámica de escucha y nos dice: “El Espíritu Santo nos ayuda a discernir lo que es realmente el Amor: el amor a los enemigos y el perdón de las ofensas. Nos conduce a lo más profundo del Corazón de Jesús. Es su intérprete”.

¿Eres dócil a la voz del Espíritu del Señor?

Al ofrecer tu día reza la oración de ofrecimiento. 🙏 Equipo Argentina - Uruguay



**POR LA TARDE | DÓCILES A SU VOZ.** En la pausa de esta tarde, traigo al corazón lo que nos dice el Papa: “Las mujeres tienen una capacidad de gestión y de pensamiento totalmente diferente a la nuestra y también, yo diría, superior a la nuestra, de otra manera. Lo vemos también en el Vaticano: donde ponemos mujeres, inmediatamente la cosa cambia, sigue adelante” (Papa Francisco).

Al árbol se lo conoce por sus frutos, y a las personas también, de un árbol bueno habrá frutos buenos. Dame la gracia de la docilidad a la voz de tu Espíritu para que aquello que pongas en mis manos, también vaya adelante, de frutos.

Reza la oración del mes agradeciendo el don de tantas mujeres dóciles al Espíritu Santo que dan fruto en sus ambientes. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | ENTRAR EN LA VIDA DEL ESPÍRITU.** Agradece el día que termina. A lo largo de tu día, el Padre llama a tu corazón con pequeños detalles, quiere que le escuches y le sigas. ¿Reconoces la presencia del Señor en lo que vives? ¿Cómo le respondes? Haz pausas breves durante el día para hacerte consciente acerca de lo que vives y prestarle atención. El Espíritu del Señor llama a tu corazón en la realidad.

¿Quieres agradecer alguna gracia? ¿Descubres alguna situación que enmendar? Toma nota de lo que te ayude. ¡Ánimo para mañana!

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay

# ABRIL | MAR 30



**POR LA MAÑANA | LA PAZ DEL SEÑOR** | Abrazo este día con alegría y ánimo, me ofrezco para donde tu misión me necesite. Hoy me invitas a una paz, que no es tranquilidad sino lucha confiada. “La paz les dejo, les doy mi paz, y no como la da el mundo. No se inquieten ni se acobarden” (Jn 14,27-31).

“Esta paz va en medio de las tribulaciones y va hacia adelante” (Papa Francisco). Me pregunto cómo vivo las dificultades... ¿Pierdo la paz por dejar de mirar al Señor y mirar la magnitud de la tormenta? Recuérdame que la paz proviene de la mirada puesta sólo en ti.

Rezo la oración de ofrecimiento... Aquí estoy en este nuevo día... 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA TARDE | RELEER EL DESAFÍO DEL MES.** En esta última pausa del mes de abril te invito a releer ¿Cómo has vivido el desafío de este mes? Retoma el texto de la intención de oración: Oremos para que la dignidad y la riqueza de las mujeres sean reconocidas en todas las culturas, y para que cese la discriminación que sufren en diversas partes del mundo.

¿Qué ha dejado en tu corazón orar por esta intención de oración? Reconoce alguna gracia especial que hayas recibido. ¿Con qué gestos concretos has encarnado en tu vida corriente esta intención de oración?

Agradece por las mujeres y deja resonar estas palabras en tu corazón para la que resta del día: “La Iglesia es mujer y cuando nosotros pensamos en el rol de la mujer en la Iglesia debemos remontarnos hasta esta fuente: María, madre” (Papa Francisco).

Oración del mes por las mujeres. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



**POR LA NOCHE | AL FINAL DEL CAMINO.** Cierre de mes y llega al final este compromiso de rezar y movilizar la vida por las mujeres. Al final de este día te invito a agradecer el recorrido hecho junto a la Red de Oración del Papa en tantos países del mundo.

Toma un momento para volver a pasar por el corazón a tantas mujeres que han formado y forman parte de vida y que te han ayudado en tu camino. ¡Agradece por ellas!

Ofrece tu descanso y con mucho ánimo disponte a iniciar mañana un nuevo desafío mensual.

Padrenuestro. 🙏 Equipo Argentina – Uruguay



[www.clicktopray.org](http://www.clicktopray.org) | [www.popesprayer.va](http://www.popesprayer.va)