



SALESIANOS  
DON BOSCO

# ORAR EN CASA

*en tiempo de Coronavirus*

FICHAS PARA LA ORACIÓN Y REFLEXIÓN PERSONAL Y FAMILIAR

Como Equipo Inspectorial de Pastoral Juvenil en Chile animamos a la Familia salesiana, a reflexionar y Orar en tiempos de incertidumbre y necesidad.

Tiempos de cuaresma y de cuarentena, donde pedimos que el Señor Jesús y el amparo de la madre Auxiliadora estén con todos nosotros.

Para ello, adjuntamos 7 fichas[1], de lectura personal o familiar con temas afines. Momentos que cada unidad familiar pueda organizar en el tiempo más propicio.

Santiago, marzo, 2020



*Pastoral Juvenil Salesiana.*

[1] Material  
adaptado, de PastoralSJ <info@sjoficinadigital.com>



# Coronavirus: lecturas colaterales

*Ficha 1*

# Ficha 1

Nos acostamos hoy en medio de noticias y de miedo por el coronavirus. Parece que la cosa ahora ya sí que va en serio y empezamos a preocuparnos. Se suspendieron las clases y las actividades que reunían mucha gente. Las residencias de ancianos restringen sus visitas. Los supermercados se llenan a deshora de personas que prevén una próxima cuarentena. Los geles desinfectantes y los productos de limpieza comienzan a agotarse en las farmacias y los supermercados.

Empezamos a sentir miedo y un instinto innato de conservación nos hace protegernos incluso de tocar la manilla de la puerta de un espacio público. ¿Y si nos contagiamos? ¿Me habré contagiado ya? ¿Estaré a tiempo de prevenirlo? ¿Podremos con este virus o podrá él con nosotros?

En medio de toda esta situación y de este miedo, me acuerdo de la figura de san Luis Gonzaga. Un santo jesuita al que hoy día no le hacemos demasiado caso, porque está revestido de una página del pasado que no acaba de encajar con nuestros moldes actuales. Pero, cuando exponemos la vida de Gonzaga, solemos decir muy rápido que murió con 23 años en Roma, contagiado por la peste precisamente porque se dedicó a atender a los enfermos de esta epidemia.

Y así, en medio de este miedo al contagio por coronavirus en el que vivimos, el testimonio de san Luis Gonzaga (y de tantos otros santos que han dado su vida por atender a los enfermos) se vuelve más potente e iluminador. Puesto que, como buen santo, nos interpela y nos hace pensar si, llegado el caso nosotros seríamos capaces de hacer lo mismo por los demás. De no amar tanto nuestra vida como para querer conservarla cuando el otro está en necesidad.

Sé que no es momento de heroísmos que nos pongan a nosotros y a los demás en riesgo de contagio. Pero quizá esta situación puede hacernos pensar en cómo es nuestro amor a Dios y al prójimo.

Si es algo que está por detrás del amor que tenemos a nuestra propia vida y a nuestro propio bienestar. O si, por el contrario, estaríamos dispuestos a arriesgar nuestra vida ante la necesidad de nuestros hermanos, como hizo san Luis Gonzaga en su juventud. Gracias a Dios, de momento, todo queda en consideraciones mentales o en materia de oración.



*Ficha 1*



## Démonos un tiempo

*Para pensar y rezar*

La siguiente afirmación:

“De no amar tanto nuestra vida como para querer conservarla cuando el otro está en necesidad”.

¿qué reflexión nos trae?

Después de esta reflexión...intenta una breve Oración por tus seres queridos y amigos.





Coronavirus:  
la oportunidad de  
pensar en el bien  
común

*Ficha 2*

## Ficha 2

Todavía somos muchos los que vivimos entre el asombro y la preocupación por lo vivido estos días, sobre todo en las grandes ciudades donde parece que esto del coronavirus es más serio de lo que pensábamos en un principio. Hemos pasado en horas del «todo está controlado» a vaciar supermercados compulsivamente, de considerar las manifestaciones como un festival de unidad, a un espacio de riesgo e inconsciencia, de los exámenes a la ausencia de clases, de bromear como solo los chilenos sabemos hacer a criminalizar el sentido del humor...

No es exagerado afirmar que aquí se entremezcla la crisis sanitaria con la política, y particularmente con la económica. Sin embargo, más allá de intentar no perder el norte, tomar precauciones, asimilar la información de forma clara y de no dejarnos llevar por el alarmismo hay un aspecto muy positivo, podemos recuperar el bien común como valor de nuestra sociedad. Muchos sabemos que en principio no es una enfermedad severa si estás sano, pero sí que es peligrosa si eres población vulnerable.

Esto nos sitúa a todo el mundo ante el reto de intentar transmitir lo menos posible un virus –o mejor dicho coronavirus– que se mueve como pez en el agua. Es hacernos conscientes que nuestras decisiones condicionan la salud pública, que es patrimonio de todos.



En una época profundamente individualista nos encontramos en una situación en la que más que nunca nuestras decisiones cuentan. Se trata de una oportunidad como sociedad de pensar más en el otro, y considerar que muchas de nuestras acciones tendrán repercusión, para bien y para mal, en alguien que no conocemos sin saber cuándo ni cómo.

Ojalá descubramos que detrás de la salud pública está el cuidado del bien común, algo que ocurre con la ecología, la economía, la política y así una lista larga de posibilidades que a menudo nos negamos a ver.



*Ficha 2*

# Démonos un tiempo

## *Para pensar y rezar*

En este tiempo de  
emergencia en Chile  
y en tu sector social:

¿Qué es para ti el  
Bien Común?

Después de esta reflexión...intenta una breve  
Oración por nuestro país.





Coronavirus  
social

*Ficha 3*

# Ficha 3

La situación es grave, sobre todo para los afectados, sus familias y los servicios sanitarios que tratan de frenar a marchas forzadas una epidemia que ya se ha expandido por los cinco continentes. Sin embargo, además de la enfermedad, en estos casos se suele propagar cierta histeria colectiva jaleada por medios de comunicación sedientos de morbo y empresas preparadas para hacer el negocio del siglo.

Ingredientes como el desconocimiento, la incertidumbre o el secretismo siempre conformarán el caldo de cultivo perfecto para que el pánico entre en nuestras vidas como Pedro por su casa.

El coronavirus es un ejemplo más que nos demuestra que algunos de nuestros problemas globales tienen más de fantasmas que de riesgos reales para la mayoría de la gente. Y al mismo tiempo, bastantes de los dramas que afectan trágicamente a gran parte de la población no ocupan el lugar que se merecen en nuestra trepidante actualidad, porque otros están ahí y no los queremos ver. Nuestro mundo globalizado implica que la información, las personas y los recursos fluyen rapidísimamente, pero con ello también las enfermedades, los problemas y las psicosis que no sabemos controlar, porque el miedo es mal consejero en situaciones de crisis.

En Igual que el hombre se caracteriza por poder meter la pata una y otra vez, también está en su esencia su excelente capacidad de adaptación. En estos asuntos se requiere el criterio y el sentido común para no confundir lo importante de lo urgente, lo principal de lo accesorio y lo objetivo de lo puramente emocional. Las cifras son trágicas cuando hay víctimas de por medio, pero no por ello se ha de poner patas arriba los sistemas sanitarios o pensar que llega el final de los tiempos.

El mundo cambia más rápido de lo que creemos y no podemos perder la lucidez para interpretar correctamente la realidad, de lo contrario acabaremos volviéndonos locos ante cualquier novedad que rompa nuestros esquemas, porque catástrofes, morbo y muertes nunca nos van a faltar.



*Ficha 3*



## Démonos un tiempo

*Para pensar y rezar*

“No podemos perder la lucidez para interpretar correctamente la realidad”.

¿Qué te parece esta actitud permanente (y aconsejar a quienes te rodean)?

Después de esta reflexión...Ora a Jesús para que nos dé el don del “discernimiento”.



**QUARANTINE  
AREA**

**AUTHORISED**

**ONLY**

¿Cuarentena  
o Cuaresma?



*Ficha 4*

# Ficha 4

La Real Academia Española de la lengua define el término cuarentena como «aislamiento preventivo a que se somete durante un período de tiempo, por razones sanitarias, a personas o animales». Estos últimos días 'cuarentena' y Cuaresma (para el mundo cristiano) forma parte de nuestro vocabulario.

Aunque a priori la cuarentena y la Cuaresma no tendrían por qué confundirse, más allá de la referencia al tiempo y a la reclusión, podemos caer en la trampa de vivir la Cuaresma como si de una cuarentena se tratara: un tiempo de especial recogimiento en el que 'curarnos' de las enfermedades que nos sacuden durante el frenético tiempo ordinario; un tiempo en el que mirarnos a nosotros mismos y examinar profundamente nuestros “virus”; un no contagiar ni dejarnos contagiar por los demás...

Y nada de todo eso es malo en sí mismo. Es bueno examinarse, parar, hacerse propósitos, reconducirse... Pero corremos tres grandes riesgos:

1) Que el 'ayuno y oración' de la Cuaresma nos acabe aislando en cuarentena porque nos convierta en conocedores de nuestra extrema vulnerabilidad y, creyéndonos con motivo para pedir la baja laboral indefinida, nos retiremos de la lucha cotidiana. Es el pesimista que piensa que, haga lo que haga, se va a contagiar.

2) que la 'limosna' dure lo que nos dure la fiebre y se nos olvide en cuanto nos desaparezcan los síntomas, junto al primer canto de aleluya. Es el que exige que lo aíslen, pero cuenta hasta los minutos para volver a hacer la misma vida de antes.

3) Que el que cree que su cura depende exclusivamente de él, de su actitud frente a la enfermedad y rechaza toda aportación que provenga de fuera de sus convicciones.

Si la cuarentena es prevención, la Cuaresma es preparación a la Pascua.

Experimentamos nuestra debilidad, nos sabemos enfermos crónicos y que Dios es nuestro único médico. Sólo Él puede salvarnos. No podemos curarnos a nosotros mismos por muy grandes que sean nuestros esfuerzos, ni tendría sentido aislarnos perpetuamente del mundo para huir de la tentación de caer en el mal.

La Cuaresma es un tiempo para hacernos conscientes de nuestros virus, combatirlos y agradecer que Dios cuente con ellos y actúa a través de ellos. Sólo Dios puede salvarnos, es cierto. Pero necesita que le dejemos que nos salve para poder hacerlo, desde la perspectiva adecuada. Ni abatimiento, ni cumplimiento estricto, ni superioridad. Sólo, con confianza, deja que Él actúe.



*Ficha 4*

## Démonos un tiempo

*Para pensar y rezar*

Bajo tu amparo, nos acogemos,  
Santa Madre de Dios.

El Papa Francisco, nos ha ayudado a  
ponernos en actitud de oración  
¿Tiene sentido orar en estos días  
para ti?

Después de esta reflexión...Dirige tu oración a  
María. Si lo deseas abandónate a su protección







Ahora  
ellos somos nosotros

*Ficha 5*

# Ficha 5

De repente tu vida ha cambiado de la noche a la mañana, a una velocidad inimaginable, la situación ha ido empeorando más y más. Y lo peor está por llegar, dicen.

De un día para otro, estado de alarma, no puedes salir de tu casa. Las calles de mi ciudad, tan viva y tan ruidosa siempre, completamente vacías y silenciosas. Se escuchan los pájaros por las calles y se respira aire puro en pleno centro. Pero se siente un silencio lleno de tensión, que es reflejo del miedo y preocupación que impregnan a todos los ciudadanos.

Aparece también la enfermedad en tus prójimos, un amigo ingresado al hospital muy lejos, un familiar sin posibilidad de seguir con su tratamiento. Y todo eso que siempre le ha ocurrido a los demás, en otros países muy lejanos, te ocurre a ti, y a los tuyos. Pero no estás preparado, nadie te ha avisado.

También ves cómo los países cierran sus fronteras y no quieren que nadie de tu nacionalidad entre, por miedo al contagio. De repente has perdido todos los privilegios que te dio nacer donde naciste.

Como siempre, los de abajo, los más pobres a la larga, son los que más sufren. Los que no tienen un hogar en el que cumplir la cuarentena, los que huyen de la guerra sigue huyendo porque la guerra no entiende de pandemias, los que no llegan a fin de mes siguen satisfaciendo caprichos de otros para poder seguir comiendo, a costa de arriesgar su salud y la de sus familiares.

En realidad, todo esto te suena. Te lo han contado tantas personas con las que siempre has intentado empatizar y ser compasivo. Pero nunca lo habías vivido en tu propia piel.

- Tantas personas que en otros países no egen vivir con toques de queda constantes para evitar morir bajo las bombas.
- Tantas personas cuyas vidas se convierten en daños colaterales de la guerra y mueren, o no son elegidos para ser salvados, porque
- hay alguien que está más grave.
- Tantas personas que se lucran gracias a la economía de guerra que encuentra su mejor negocio a costa del dolor que genera la injusticia. Esas personas que huyen y no llegan a ninguna parte porque no les abrimos las puertas.

Pero ahora ellos somos nosotros. Y son ellos, maestros del presente, los que nos enseñan cómo la esperanza siempre gana.



*Ficha 5*

# Démonos un tiempo

## *Para pensar y rezar*

¿Qué opinas de la invitación a  
“ampliar tu mirada y compasión”  
por aquellos que están muy mal  
en estos momentos de dolor?

Después de esta reflexión...Oremos con el  
PadreNuestro







Defendamos  
la muralla

*Ficha 6*



# Ficha 6

Los seguidores de El Señor de los Anillos sabrán que uno de los personajes cruciales la saga es Gandalf, más que un mago es un guía, un amigo, un líder, un pastor... Y estos días su figura me viene una y otra vez a la cabeza como una llamada a toda la Iglesia a ser eso: el aliento de una sociedad en crisis.

Para quienes no lo conozcan, Gandalf es un ser casi divino enviado a la Tierra Media para cuidar y guiar a sus habitantes, hasta niveles que probablemente él jamás pensó que tuviese que afrontar (algo parecido a lo que nos ocurre a nosotros). En la simbología de Tolkien, este personaje porta durante la guerra un anillo cuyo poder es «encender los corazones»: exhortar, animar, reconstituir. En definitiva, alentar ante el miedo, la desesperanza, la angustia y la preocupación (algo que también nos puede resultar cercano).

Hay una escena al final de la tercera película, cuándo el avance de las huestes enemigas parece eliminar todo espacio a la esperanza, en la que Gandalf recorre las murallas invitando a no bajar las defensas, a hacer frente al enemigo, a permanecer cada uno en sus puestos (nos suena también tristemente).

Y es que esa, y no otra, creo que debe ser nuestra labor: alentar la esperanza, dar ánimos, invitar a que la gente obedezca las normas, promover estar donde debemos (la mayoría en nuestras casas). Gracias a Dios, tenemos las Redes Sociales para transmitir un mensaje de aliento y esperanza, Dios está luchando hoy en los hospitales, está sufriendo en los que mueren, está alentando con su espíritu de sabiduría al personal sanitario, y está escuchando nuestra oración.

Nosotros tenemos algo más poderoso que un anillo de poder, tenemos la fe, y esa fe no es para guardarla, es para compartirla, es para darla, el agua que no corre se pudre.

No se trata solo de rezar mucho, se trata de que esa oración se traduzca en aliento para otros, en acciones y propuestas que ayuden y enardeczan los corazones de quienes están en las murallas defendiéndonos.

Desde mi lugar les invito a que no se cansen de ser aliento de los suyos, que puedan dar consuelo a los que sufren, que no perdamos la esperanza, aunque las cifras nos asusten.

Tenemos delante la oportunidad de ser verdaderamente luz para nuestro mundo, de dar testimonio y gritar como Gandalf «no cedan al miedo». ¡Ánimo, que venceremos!



*Ficha 6*

## Démonos un tiempo

*Para pensar y rezar*

¿Nuestras actitudes cotidianas son  
señal de aliento y esperanza para  
otros en estos momentos de  
dificultad?

Pidamos a la Virgen Auxiliadora en tiempos difíciles que  
nos anime y sostenga: “Dios te salve María...”





Con  
anchura

*Ficha 7*



# Ficha 7

Porque la responsabilidad del confinamiento pone en primer plano el tema de la anchura: nuestra vida tiene un nuevo perímetro, bastante menos espacioso que aquel al que estamos acostumbrados. El problema no lo tenemos con el techo de nuestras casas, sino con las puertas.

La vida 'normal', sin estados de alarma, nos permite buscar anchura hacia el exterior: en el trabajo, el deporte, en el ocio bajo el cielo, en las relaciones sociales amplias y con distintos techos. Fuera tomamos aire y, en la misma medida, nos desgastamos. Vivir en el exterior sana y erosiona a la vez. La casa es entonces el lugar donde recargar pilas, en el que descansar para volver a salir. Ahora le toca cumplir un papel que habitualmente no le corresponde y para el que no está muy preparada. Amputada en gran medida la media naranja de la vida fuera, puede que la casa comience a sufrir de estrés.

Y es que, recortado lo exterior, la vida casera se corresponde mucho más con la propia vida interior. Esta emerge con toda su fuerza, en lo luminoso y en lo oscuro. En una casa hipertrofiada descubrimos que lo que nos angustia y nos dificulta la vida fuera sigue dentro de nosotros; no se ha ido con el vaciado de la agenda. Pero también nos damos cuenta de que lo que tantas veces buscamos tras la puerta lo teníamos ya dentro. Los libros, las películas, la música, los ejercicios que todavía consiente este nuevo espacio, la conversación sin mirar el reloj. La vida interior saca músculo. Dentro de casa se puede seguir pensando y amando. Sin embargo, también parece que se asoma sobre cualquier actividad una especie de amenaza: la de que nada será suficiente para impedir que aparezca el hastío



En medio de su ambigüedad, la casa hipertrofiada revela la necesidad tan grande que tenemos de asomarnos al misterio de una vida infinita, no para distraernos, sino para volver a coger aire y evitar que nuestras posibilidades se agoten en sí mismas. Por eso Jesús no deja de ofrecerse en este tiempo. Con anchura.



*Ficha 7*

# Démonos un tiempo

*Para pensar y rezar*

¿Cómo podremos sacarle partido a este tiempo de confinamiento y profundizar los lazos internos: familiares, personales, espirituales?

Una Oración por nuestros seres queridos, que nos salga del corazón



En este tiempo que nos desafía, también nos entrega oportunidades para marcar la diferencia. Hay algunos que están sufriendo el doble... tal vez debamos hacer el doble también nosotros.

*Oremos y ayudémonos*

# Para la reflexión personal y familiar

## *Pastoral Juvenil salesiana*



**SALESIANOS  
DON BOSCO**

**FICHAS PARA LA ORACIÓN  
Y REFLEXIÓN PERSONAL Y FAMILIAR**

## LA LIMOSNA...

### ALGUNAS PISTAS

Estos días de Cuaresma son una auténtica revolución y alternativa para vivir con sentido. Estoy llamado a aprovechar esta oportunidad para ofrecer lo mejor de mí a Dios y a los hermanos. Por eso digo con fuerza: "Dame, Señor, un corazón dispuesto a acoger tu invitación y a permanecer en ella".

### LA LIMOSNA

#### ¿De qué se trata?

Es la llamada a compartir lo mucho o lo poco que tengo. A reconocer que poseo lo que el otro, vecino o lejano, puede necesitar.

Llenas, muchas veces así están mis manos. Llenas de lo imprescindible, pero también de lo innecesario. Con la limosna, me llamas, Señor, a que me desprenda de tanto que podría estar mejor en otras casas, en otras vidas. Y también a que entregue lo que me resulta esencial, porque compartido construirá Reino.

Practicar la limosna libera los brazos para acoger, sin miedo a que todo se me caiga, deja espacio para abrazar, da la oportunidad de experimentar que soy importante, querido, amado, por quien soy y no por lo que tengo.

¿Cuál es la limosna a la que me llamas?

¿Qué de lo que tengo. qué de lo que soy. me invitas a entregar?



*Así que, hijos, vean cuáles son los frutos de la limosna y cuáles los de la injusticia ... (Tob 14, 11)*

[En las manos de Dios pongo este recorrido cuaresmal.](#)

- [Dedicaré mejor tiempo a mi familia](#)
- [Ayudaré material y espiritualmente al prójimo](#)
- [Viviré la caridad, el servicio y el perdón de manera cotidiana.](#)

#CUARESMA2020

PASTORAL JUVENIL SALESIANA





PARA VIVIR  
**CUARESMA**

DESDE LO  
COTIDIANO

COMPRENDIENDO

**LA ORACIÓN...**



## ALGUNAS PISTAS

Estos días de Cuaresma son una oportunidad para escuchar a Dios, para encontrarnos con Él y vivir con sentido. Estoy llamado a aprovechar esta oportunidad para cultivar mi espiritualidad. Por eso digo con fuerza: "Arranca de mi pecho el corazón de piedra, y pon en su lugar un corazón de carne, que te sepa alabar, que pueda reconocerte y adorarte".

## LA ORACIÓN

### ¿De qué se trata?

De un tiempo para tomar conciencia de que mi vida pasa ante tus ojos, Señor. Quiero saber qué ves en ella, cómo la sueñas, qué le sobra y qué le falta. Orar para conocerte más, para intuirte, para conectar con lo que deseas para mí y desearlo yo también contigo. Es una oportunidad de sentir tu paso en mi día a día, en lo cotidiano, y de reconocer que a veces no te dejo pasar. Y por eso, pedirte perdón. Es un tiempo también de agradecer lo bueno que trabajas en mi vida y en la de las personas que me rodean.

La oración es un encuentro necesario, especial, insustituible, para prestarte toda mi atención. Con la frecuencia precisa. Y como en todo aprendizaje, persistir. Que la oración no es siempre fácil, pero es una asignatura de la que merece la pena matricularse y dedicarle tiempo en esta cuaresma y en todos los cursos de la vida.

**¿Cómo es mi oración? ¿Le deigo espacio suficiente?**

**¿A qué oración me invitas. Jesús. en el escenario social actual?**



*Todos ellos, con algunas mujeres, la madre de Jesús y sus parientes, persistían unánimes en la oración (Hch 1, 14)*

**En las manos de Dios pongo este recorrido cuaresmal.**

- Dedicaré tiempo, cada día, a cultivar la oración
- Mi oración atenta y comprometida por mi prójimo, especialmente quien necesita más de ella
- Viviré este tiempo en actitud de escucha a Dios

#CUARESMA2020

PASTORAL JUVENIL SALESIANA



PASTORAL JUVENIL SALESIANA