

**INMERSIÓN 23, 09-3-2020**  
**CUARESMA DOMINGO 2º**

**MÚSICA INICIO 20”**

**MÚSICA 1:** <https://www.youtube.com/watch?v=YnolRUciAY>

¡Buenos días!

Empecemos la semana con un ejercicio de conciencia plena. Cierra los ojos y respira profunda y lentamente. Concéntrate en los sonidos que nacen de ti: tus latidos, tu respiración... Dios está en tu interior y quiere hablarte desde ahí.

**Música 10”**

Seguimos el camino por el segundo Domingo de Cuaresma poniéndonos en las manos del Señor. Como ya sabéis la cuaresma es tiempo de conversión, tanto interior como exterior, ya que debemos mirarnos interiormente para poder proyectarnos a los demás.

**Música 10”**

Seguro que alguna vez has estado contemplando el mar o una puesta de sol, has dicho: *¡qué bien estoy así!* y te ha invadido un momento de calma y serenidad. Quizás también escuchando una canción, hablando con alguien que te hace sentir bien o en un ratito de oración. Nos habría gustado que ese momento se prolongase indefinidamente. A veces también podemos usar esta frase para no comprometernos y quedarnos como estamos. Por eso hoy te invitamos a reflexionar qué hay en tu vida que no te deja pararte y centrarte en aquello que es más importante.

**Música 10”**

La realidad que vivimos es la interpretación que cada uno hacemos de lo que nos rodea. Mirarnos interiormente significa abrir los límites de esa realidad que poseemos. Con cada paso dado, con cada problema resuelto ampliamos los horizontes de nuestros esquemas mentales. Ahora es el momento de explorar lo que está más allá de nuestros conocimientos actuales. No tengas miedo, se valiente... Una vida plena te está esperando.

**CAMBIO DE MÚSICA 20”**

**MÚSICA 2:** <https://www.youtube.com/watch?v=0An4KcQrsGw>

Ayer Domingo, día 8 de Marzo, celebramos el Día internacional de la Mujer. Ahora es un buen momento para reflexionar acerca de los avances logrados, para seguir luchando y para celebrar la valentía y la determinación de las mujeres que han jugado un papel clave en la historia de sus países y comunidades.

**Música 10”**

Pidámosle al Señor la gracia de saber implicarnos en el aquí y en el ahora, que aprendamos a buscar la sencillez y la dulzura de las cosas cotidianas al estilo de Nuestra Buena

Madre. Acerquémonos en este tiempo a Aquel que nos llena con su luz y nos valora por lo que somos.

### **Música 10”**

En la oración, condición indispensable para el encuentro con Dios, entramos en un diálogo íntimo con el Señor, deja que la gracia divina llene tu corazón y, a semejanza de María, ábrete a la acción del Espíritu cooperando con ella en su respuesta libre y generosa. Unamos ahora nuestras oraciones hacia esa mujer que cambió el curso de la humanidad y nos sirve de ejemplo en este camino cuaresmal.

**Dios te salve María...**

***¡VIVE AHORA DESDE EL INTERIOR!***

¡Que paséis todos una feliz semana!

### **Música 10”**

## **FINAL INMERSIÓN**

**Música 1: She's the one – Robbie Williams (Piano cover)**

**Música 2: The scientist - Coldplay (Piano Cover)**

