

***VOLVER A LEVANTARSE EN EL SEÑOR***



***Silvana Maria Luisa Boschieri***

# **PEQUEÑOS EJERCICIOS DE EUCARÍSTICA PARA JÓVENES**

## **"VOLVER A LEVANTARSE EN EL SEÑOR"**

*Los pequeños ejercicios de Adoración Eucarística son dedicados a los jóvenes y quieren ser un instrumento para el encuentro con Jesús Eucarístico, que es real y Presente, que acoge, ama, y recibe sus corazones afligidos. La música, que es el lenguaje de los jóvenes, es el mensaje principal para el momento de Adoración, donde se lleva a Jesús los problemas de sus corazones afligidos. La Palabra de Dios compone la respuesta. La Adoración es la Presencia de Jesús que envuelve los corazones con su Paz. Siempre la oración es escuchada, todos somos hijos amados de Dios, Jesús está con nosotros, como lo ha prometido y nos acompaña en nuestro caminar para que nos volvamos a levantar y vivamos en su Amor.*

*La metodología de los encuentros es mariana en el Espíritu Santo:*

*. Mensaje (Anuncio): Delante de Jesús Eucaristía se dan los contenidos para los corazones afligidos de los jóvenes, con sus problemáticas y sus alegrías; la Esperanza de Dios se da con su Palabra, que da Vida.*

*. Adoración Eucarística (Encarnación): Es el momento de la oración silenciosa delante de Jesús Eucaristía, donde se entrega la vida, en su Corazón Eucarístico. Se acoge la Palabra y se deja envolver en su Amor, en su Paz.*

*. Vida (Visitación): Es volver a levantarse, llevando a la vida cotidiana la transformación que Jesús hace en los corazones con su amor y Paz.*

*Los pequeños ejercicios son una brújula que indican cómo vivir la vida en el amor de Jesús. La Eucaristía se vuelve la fuente de Vida para la vida.*

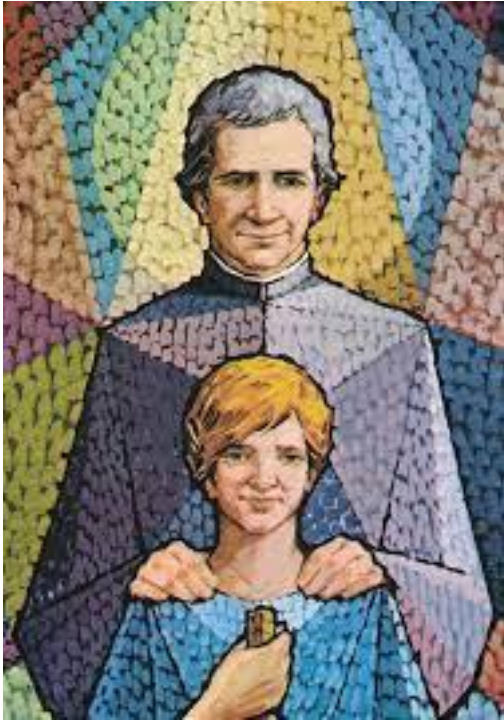
*A quien le confiamos la vida.*

*En el ámbito espiritual, estos pequeños ejercicios proponen otra perspectiva complementaria para la resiliencia, desde la espiritualidad mariana contemplativa y adorante que invita a los jóvenes, desde su ser espiritual, en el Espíritu Santo de levantarse en el Señor.*

*Silvana Maria Luisa Boschieri*



*Fiesta de Don Bosco, 31 enero 2021,  
revisado, Inmaculada 8 diciembre 2022.*



*A los jóvenes  
a los jóvenes de corazón,  
a Jesús Eucaristía  
Señor de la Historia.*

# **PEQUEÑOS EJERCICIOS DE ADORACIÓN EUCARÍSTICA PARA JÓVENES**

## **VOLVER A LEVANTARSE EN EL SEÑOR**

**1º ESTOY AQUÍ DELANTE DE TÍ**

**2º ¿CON QUIÉN HABLO?**

**3º BARRO LOS PENSAMIENTOS**

**4º ME QUITO UN PESO**

**5º CONTIGO NO TEMO**

**6º UNA VIDA PARA AMAR**

**7º VOLVER A LEVANTARSE EN EL SEÑOR**

**¡EL MAGNIFICAT!**





## 1º ejercicio

***¡ESTOY AQUI DELANTE DE TÍ, SEÑOR!***



### ***MENSAJE***

*Posible mensaje:*

*¡Estoy delante de Tí, Señor!*

*Me amas pero aún no comprendo...*

*Se que estas Presente*

*en ese pequeño Pan consagrado*

*que nos das.*

*Aquí estoy Jesús con tu Palabra:*

*"Vengan a mí todos*

*los que están afligidos y agobiados,*

*y yo los aliviaré" (Mt 11, 28)*

*Padre Dios:*

*"Eres tú ... quien me tejó en el seno de mi madre.*

*Te doy gracias por tantas maravillas:*

*un prodigio soy" (Sal 139, 13-14)*

*Te entregaré Señor*

*en tu Corazón Eucarístico*

*mi vida,*

*mis desamores y mis alegrías.*

*Concédeme la Gracia*

*de sentirme profundamente*

*Amado por Ti, mi Señor.*

*Concédeme la Gracia*

*de poder reconocer*

*todas las personas significativas*

*que me han querido*

*y que me quieren,*

*que pueda ver*

*con tus ojos Señor*

*y donarme también*

*aquellos que necesitan*

*que los ame.*

*Gracias Señor.*

*Como una brújula*

*me indicas el Camino...*

*Mi vida, mi historia*

*es única e irrepetible,*

*me has creado*

*para Tí y soy un prodigio.*

## **CANCIÓN**



## **ADORACIÓN**

*momentos de Adoración...*

## **PALABRA**

*"Eres tú ... quien me tejó en el seno de mi madre.*

*Te doy gracias por tantas maravillas:*

*un prodigio soy" (Sal 139, 13-14)*

*momentos de Adoración...*

*"Vengan a mí todos  
los que están afligidos y agobiados,  
y yo los aliviaré" (Mt 11, 28)*

*... momentos de Adoración...*

*Agradecemos al Señor  
que viene a nosotros  
nos escucha siempre,  
con pequeñas oraciones espontáneas.*

*Cantemos al Señor*





## VIDA- VISITACIÓN

. Podemos visitar a Jesús Eucaristía.

. En el Amor del Señor recordamos las personas significativas que nos aman y nos han amado, haciéndonos sentir que somos "un prodigio", que nos han aceptado así como somos y nos han ayudado a ser nosotros mismos.

. Agradecemos al Señor por todo el Amor que hemos recibido de estas personas significativas.

. Si no recordamos ninguna persona, pedimos al Señor que nos llene de SU AMOR, que nos envuelva en su PAZ.

. Pedimos al Señor que nos haga experimentar que somos: hijos muy amados por Dios, Sumo Bien. En Él el Amor es Verdadero. Que nos done su PAZ. Y poderla así donarla.



### Oración de San Francisco de Asís

Señor, haz de mí un instrumento de tu paz:  
donde haya odio, ponga yo amor,  
donde haya ofensa, ponga yo perdón,  
donde haya discordia, ponga yo unión,  
donde haya error, ponga yo verdad,  
donde haya duda, ponga yo la fe,  
donde haya desesperación, ponga yo esperanza,  
donde haya tinieblas, ponga yo luz,  
donde haya tristeza, ponga yo alegría.

Oh Maestro, que no busque yo tanto  
ser consolado como consolar,  
ser comprendido como comprender,  
ser amado como amar.

Porque dando se recibe,  
olvidando se encuentra,  
perdonando se es perdonado,  
y muriendo se resucita a la vida eterna.

[rincondelafe.com](http://rincondelafe.com)



## **DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones  
que quedaron en el corazón, oraciones...*



## 2º ejercicio

### ¿CON QUIÉN HABLO?

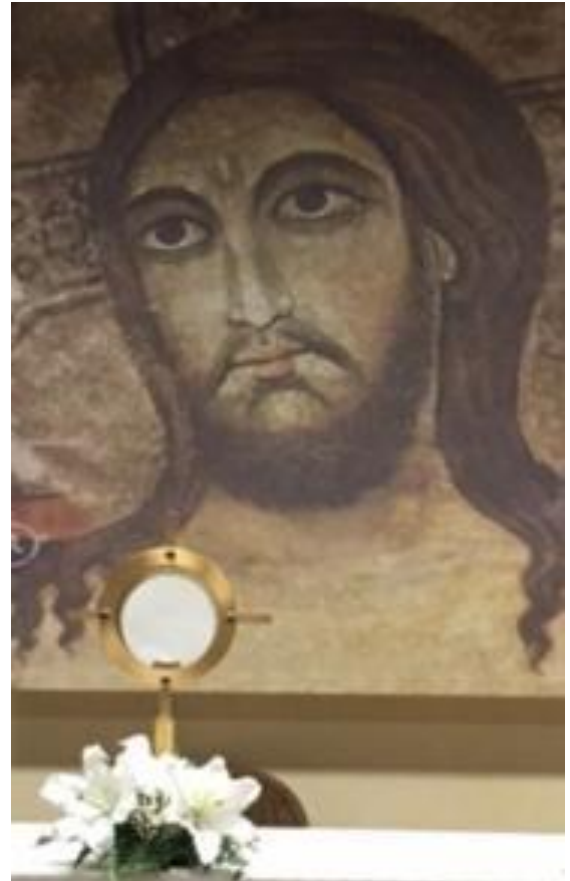
#### **MENSAJE**

*Posible mensaje:*

*Muchas veces  
nos sentimos solos,  
la soledad nos toca  
el corazón.  
El diálogo cesa  
con las personas...  
La tristeza sopla  
como el viento.  
¡Retomamos  
nuestra vida!  
delante de Jesús Eucaristía  
y le entregamos nuestra vida,  
le hablamos en la oración silenciosa  
de todo nuestro corazón afligido,  
y se lo entregamos.*

*Su Palabra nos habla de su presencia:*

*"Si me aman,  
guardarán mis mandamientos... ustedes si me verán,  
porque yo vivo y también ustedes vivirán.  
Aquel día comprenderán que yo estoy en mi Padre  
y ustedes en mí y yo en ustedes." (Jn 14, 15 b.19-20)*



*Jesús está con nosotros.  
En nuestra vida,  
no estamos solos.  
Quizás hemos encontrado  
En nuestra vida  
alguien que nos quiere,  
que nos escucha,  
con el que podemos dialogar  
sabiéndonos amados:  
pueden ser los amigos,  
las personas significativas,  
los familiares...  
Los encuentros  
enriquecen el alma espiritual,  
y nos pueden llevar  
a un nuevo estilo de vida constructivo,  
hacer cosas creativas.  
"El amigo fiel es seguro refugio,  
el que le encuentra,  
ha encontrado un tesoro.  
El amigo fiel no tiene precio,  
no hay peso que mida su valor.  
El amigo fiel es remedio de vida"*

*(Ec. 6, 14-16)*



*Gracias Jesús porque tú eres  
el Amigo por excelencia,  
que nos acompaña siempre  
en nuestra vida.*

## **CANCIÓN**

## **ADORACIÓN**

*momentos de adoración*



## **PALABRA**

*"Como el Padre me amó, yo también los he amado a ustedes;  
permanezcan en mi amor.  
Les he dicho esto, para que mi gozo esté en ustedes, y vuestro gozo sea  
colmado.  
Este es el mandamiento mío: que se amen los unos a los otros como yo los he  
amado.  
Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos.  
A ustedes los he llamado amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre se los  
he dado a conocer." (Jn 15, 9-15)*

*momentos de Adoración...*

*Agradecimiento a Jesús por ser Amigo.*



## ***VIDA-VISITACIÓN***

- . Visitamos a Jesús Eucaristía: nuestro amigo.*
- . Podemos dialogar con los amigos queridos...*
- . Podemos escuchar un amigo...*
- . Podemos organizar algo bello con los amigos...*



*"Eucaristía  
mi autopista  
para el Cielo"*

*s. Carlo Acutis*



## **DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones  
quedaron en el corazón, oraciones...*



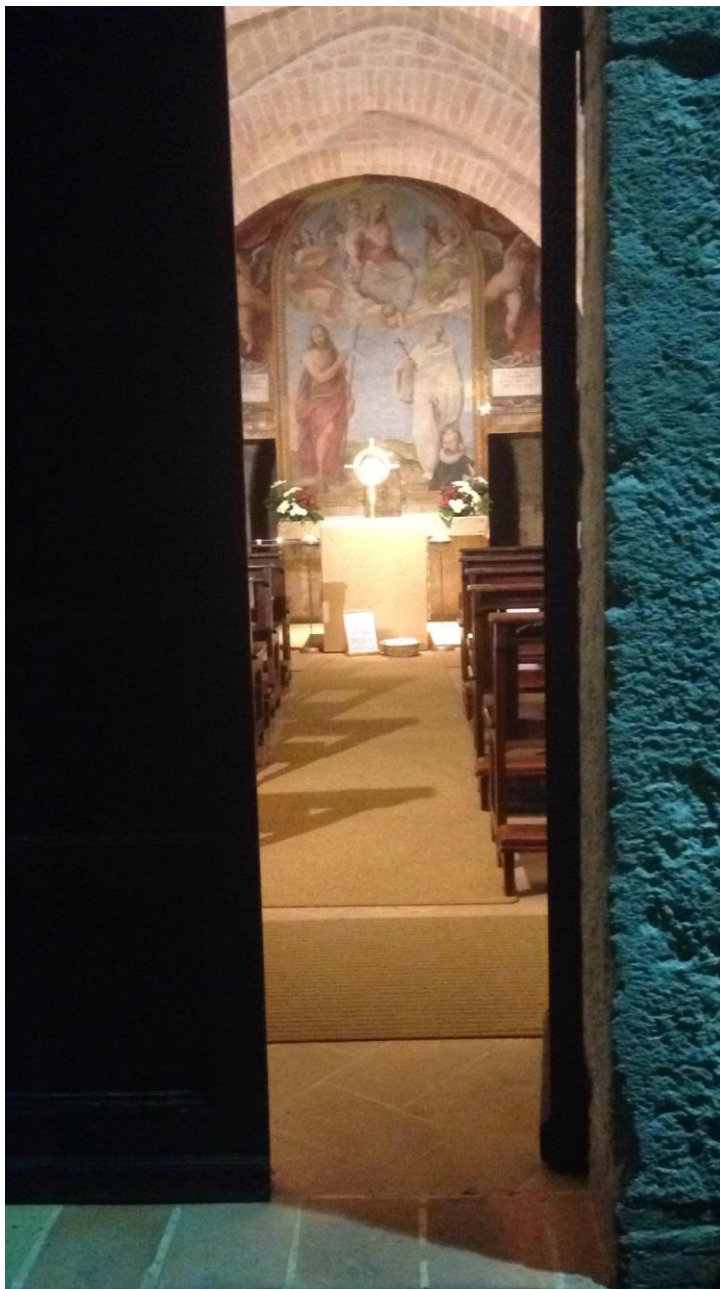
## 3º ejercicio

### BARRO LOS PENSAMIENTOS

#### MENSAJE

*Posible mensaje:*

*Aquí estoy  
mi Señor  
para entregarte  
mis pensamientos  
que me hacen sentir mal...  
Jesús te los entrego  
en tu Corazón,  
en tu Corazón Eucarístico;  
Jesús ayúdame a dejar de lado  
estos pensamientos  
con el Espíritu Santo,  
todos los juicios recibidos  
sin amor,  
todo aquello  
que hiere mi corazón...  
¡Jesús dóname tu PAZ!*



*Tu Palabra  
es Verdad, es Vida,  
tu Palabra  
es rica de Misericordia,  
que abraza y envuelve,  
Ama.*

*Jesús que pueda recibir  
de las personas que me aman  
palabras de vida.*

*Jesús ayúdame a dejar de lado  
los juicios destructivos,  
y que permanezcan en mi  
tus Palabras,  
tu Amor,  
que es Verdad.*

*Que yo pueda bendecir  
con tu Amor  
Misericordioso,  
que conoce la vida  
de las personas.*

*Hazme Señor  
un instrumento  
de tu Paz.*

## CANCIÓN



## ADORACIÓN

*momentos de adoración ...*

## PALABRA

*"Vengan a mí todos los que están afligidos y agobiados,  
y yo los aliviaré. Carguen sobre ustedes mi yugo y  
aprendan de mí, porque soy paciente y humilde de corazón, y así encontrarán  
alivio. Porque mi yugo es suave y mi carga liviana"  
(Mt 11, 28-30)*

*... momentos de Adoración...*

*"Al atardecer de ese mismo día, el primero de la semana, estando cerradas las  
puertas del lugar donde se encontraban los discípulos, por temor a los judíos,  
llegó Jesús y poniéndose en medio de ellos, les dijo: «¡La paz esté con  
ustedes!».*

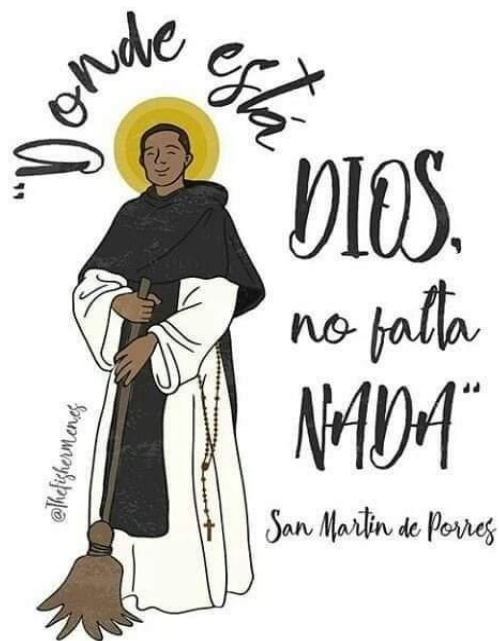
*Mientras decía esto, les mostró sus manos y su costado. Los discípulos se  
llenaron de alegría cuando vieron al Señor.*

Jesús les dijo de nuevo: «¡La paz esté con ustedes! (Jn 20, 19-21)

... momentos de Adoración...

## **VIDA - VISITACIÓN**

- . Se puede Visitar a Jesús Eucaristía cuando nos sentimos agobiados...
- . Es posible dialogar con una persona significativa que nos acepta como somos, que nos habla con amor nos acompaña en los momentos de dificultad a superarlos.



## **DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones  
que quedaron en el corazón, oraciones...*





## 4º ejercicio

### ME QUITO UN PESO

#### MENSAJE

*Posible mensaje:*

*Querido Jesús  
hoy te entrego  
todos mis pesos,  
toda mi vida,  
que Tú Dios  
ya conoces,  
antes que te los diga!  
Tú me miras  
y me conoces,  
me custodias  
y me dices que  
eres el que quita  
los pecados del mundo.  
Eres aquel quien haz  
llevado en la cruz  
los pecados del mundo,  
y hoy estas  
delante de mí*



*para aliviarme  
de todos mis pesos,  
para que viva ligero  
en tu Amor,  
que me acompañas  
siempre  
en mi vida.  
Gracias Jesús  
Tú eres el rey de mi vida,  
eres mi Señor.*

## **CANCIÓN**

## **ADORACIÓN**

*momentos de Adoración*



## **PALABRA**

*"Vengan a mí todos los que están afligidos y agobiados,  
y yo los aliviaré,  
Carguen sobre ustedes mi yugo y aprendan de mí,  
porque soy paciente y humilde de corazón,  
y así encontrarán alivio.  
Porque mi yugo es suave y mi carga liviana"  
(Mt 11, 28-30)*

*momentos de Adoración...*



*"El llevó sobre la cruz nuestros pecados,  
cargándolos en su cuerpo, a fin de que, muertos al pecado,  
vivamos para la justicia.*

*Gracias a sus llagas, ustedes fueron curados"*

*(1 Pe 2, 24- 25)*

*momentos de Adoración*

*Sal 139, 1-14*

*"Señor, tú me sondeas y me conoces*

*tú sabes si me siento o me levanto;*

*de lejos percibes lo que pienso,*

*te das cuenta si camino o si descanso,  
y todos mis pasos te son familiares.  
Antes que la palabra esté en mi lengua,  
tú, Señor, la conoces plenamente;  
me rodeas por detrás y por delante  
y tienes puesta tu mano sobre mí;  
una ciencia tan admirable me sobrepasa:  
es tan alta que no puedo alcanzarla.  
¿A dónde iré para estar lejos de tu espíritu?  
¿A dónde huiré de tu presencia?  
Si subo al cielo, allí estás tú;  
si me tiendo en el Abismo, estás presente.  
Si tomara las alas de la aurora  
y fuera a habitar en los confines del mar,  
también allí me llevaría tu mano  
y me sostendría tu derecha.  
Si dijera: «¡Que me cubran las tinieblas  
y la luz sea como la noche a mi alrededor!»,  
las tinieblas no serían oscuras para ti  
y la noche será clara como el día.  
Tú creaste mis entrañas,  
me plasmaste en el seno de mi madre:*

*te doy gracias porque fui formado  
de manera tan admirable.  
¡Qué maravillosas son tus obras!*



*momentos de Adoración ...*

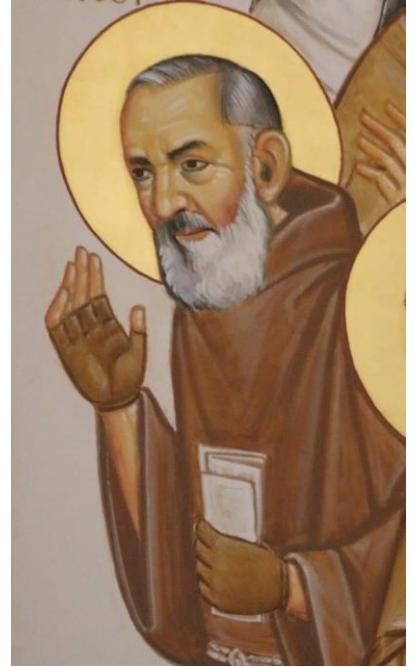
*de Agradecimiento, de Alabanza...*

## **VIDA - VISITACIÓN**

- . Pueden ir a visitar a Jesús Eucaristía*
- . Pueden dialogar con las personas significativas que les quieren, les escuchan, les acompañan...*
- . Pueden visitar, dialogar con las personas más necesitadas...*

*"Vuela con tu espíritu hacia el  
Tabernáculo,  
cuando no puedes llegar con tu cuerpo,  
y desahoga allí tus deseos...habla, reza,  
abraza al dilecto de las almas"*

*San Padre Pio*



*"Él me dijo que yo tengo que hacer en modo que los hombres lo  
conozcan, no como un padre ofendido por la ingratitud de sus hijos, sino como  
un Padre bueno que busca con todos los medios de consolar, ayudar a hacer  
felices sus hijos, y que les sigue y les busca con amor incansable como si no  
pudiese ser feliz sin de ellos"*

*Beata Madre Esperanza, Diario, p. 9*





## **DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones  
que quedaron en el corazón, oraciones...*



## 5º ejercicio

### CONTIGO NO TEMO

#### MENSAJE

*Posible mensaje:*

*En la barca  
de nuestra vida,  
sopla el viento  
del miedo.*

*Los discípulos gritaron:  
"¡Sálvanos, Señor, nos hundimos!"  
en la violenta tempestad  
del mar de Galilea (Mat 8, 25)  
Tu Palabra Jesús  
hizo calmar la tempestad.*

*El viento suave del Espíritu  
sopla en nuestros corazones  
y tu Paz reina.*

*El Señor  
reina en la Paz  
en nuestro corazón.*



*Mar de Galilea*

*Señor,  
aumenta nuestra fe,  
para que puedas actuar,  
calmar nuestros miedos,  
con nuestros pequeños pasos,  
de simplicidad,  
con nuestros pequeños pasos  
de apertura a las distintas posibilidades,  
con nuestros pequeños estilos  
de vida nueva.*

*“Por sus heridas fuimos sanados” (Is 53,5)*

*Tu Señor cicatriza nuestras heridas.*

*Haz brotar Jesús*

*la Esperanza,*

*por reinar*

*en nuestras vidas.*

*Tú cicatriza nuestras heridas.*

*Haz brotar Jesús*

*la Esperanza,*

*porque en la vida*

*las dificultades*

*se superan!*



*Dónanos en el  
Espíritu Santo  
la fortaleza  
para superar las dificultades.  
Tú, mi Señor  
puedes reinar  
con tu Paz,  
mas allá de las dificultades.  
¡El amor vence!  
Jesús, estás con nosotros,  
y en nosotros,  
el miedo pasa...  
Tu permaneces con nosotros  
y nos acompañas,  
también con la ayuda de la Ciencia.  
Haz que encontremos personas  
que sean instrumentos  
de tu Paz,  
Señor Jesús.*

## **CANCIÓN**

## **ADORACIÓN**

*momentos de Adoración...*



## **PALABRA**

*"Vengan a mí todos los que están afligidos y agobiados,  
y yo los aliviaré.  
Carguen sobre ustedes mi yugo y aprendan de mí,  
porque soy paciente y humilde de corazón,  
y así encontrarán alivio.  
Porque mi yugo es suave y mi carga liviana"*

*(Mt 11, 28-30)*

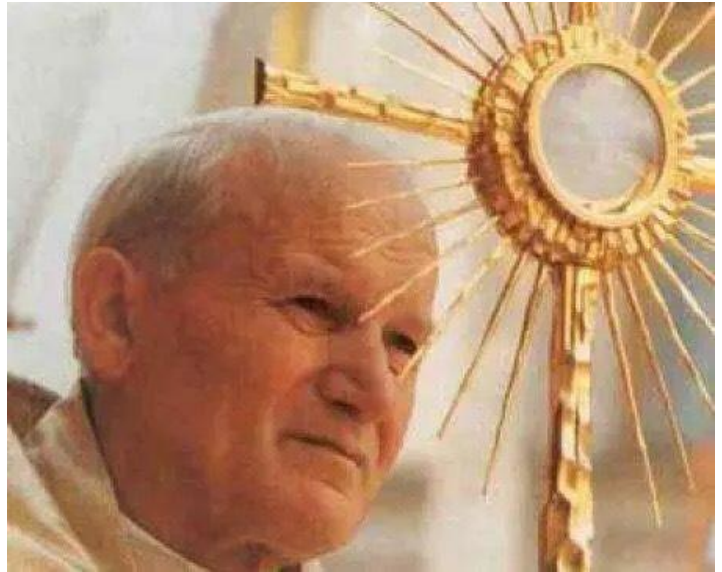
*momentos de Adoración...*

## **VIDA - VISITACIÓN**

*. Se puede ir a visitar a Jesús Eucaristía.*

*. Y con Él, dejándonos transformar en su amor, haciendo pequeñitos pasos en lo que realizamos en nuestra vida cotidiana.*

*¡No teman  
abran de par en par  
las puertas a Cristo!  
san Juan Pablo II*



*"No podemos hacer grandes cosas,  
pero sí cosas pequeñas con un gran amor."  
santa Teresita*





## **DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones  
que quedaron en el corazón, oraciones...*



## 6º ejercicio

### UNA VIDA PARA AMAR

#### MENSAJE

*Posible mensaje:*

*Señor Jesús  
estoy nuevamente  
delante de Ti.  
Hoy quiero pedir  
el Gozo  
de tu Presencia  
en mi corazón  
y con los otros.  
Ven Jesús  
a mí,  
para recibirte,  
para amarte,  
ahora no puedo recibirte  
sacramentalmente,  
ven en mi corazón  
espiritualmente.  
Te abrazo  
con todo mi corazón,*



*no permitas  
que me aleje  
de Ti Jesús.  
Reina en mi vida,  
reina en mi corazón.  
Jesús,  
que mis rodillas  
se doblen ante Tí  
y pueda decirte:  
"Jesús es el Señor"  
Jesús eres mi Señor.  
Contigo Jesús quiero amar a todos  
en mi vida cotidiana,  
bendiciendo aquellos que me han herido,  
no permitas que maldiga,  
ayúdame a verlos  
con tu mirada misericordiosa,  
Señor.  
Contigo Señor quiero amar  
aquellos que me aman  
amar a todos en tu caridad a todos  
amar a los más necesitados,  
siempre contigo Jesús,  
y cuando me sienta preparado,*



*permanezco contigo, Jesús Eucaristía*

*sacramentalmente.*

*Gracias Jesús*

*enséñame,*

*ayúdame a vivir*

*en tu Amor.*

*Guíame*

*en el camino de la vida*

*en tu Paz, Señor.*

*Gracias Jesús.*

## **CANCIÓN**



## **ADORACIÓN**

*momentos de Adoración...*

## **PALABRA**

*"Vengan a mí todos los que están afligidos y agobiados,  
y yo los aliviaré.*

*Carguen sobre ustedes mi yugo y aprendan de mí,  
porque soy paciente y humilde de corazón,  
y así encontrarán alivio.*

*Porque mi yugo es suave y mi carga liviana"*  
(Mt 11, 28-30)

*momentos de Adoración...*

*"Por eso doblo mis rodillas delante del Padre,*

*de quien procede toda paternidad en el cielo y en la tierra.*

*Que él se digne fortificarlos por medio de su Espíritu, con forme a la riqueza de  
su gloria, para que crezca en ustedes el hombre interior.*

*Que Cristo habite en sus corazones por la fe, y sean arraigados y edificados en  
el amor.*

*Así podrán comprender, con todos los santos, cuál es la anchura y la longitud,  
la altura y la profundidad,*

*en una palabra, ustedes podrán conocer el amor de Cristo, que supera todo  
conocimiento, para ser colmados por la plenitud de Dios"*  
(Ef. 3,14-19)

*momentos de Adoración...*

*de Agradecimiento*

*de Alabanza*



## **VIDA - VISITACIÓN**

*. Cuando quieran pueden visitar a Jesús Eucaristía Adorándolo, y en su Tabernáculo.*

*. Cuando lo quieran se pueden preparar para recibir a Jesús sacramentalmente en sus corazones.*

*. Con Él amar a todos.*





## **DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones  
que quedaron en el corazón, oraciones...*



## 7º ejercicio

# VOLVER A LEVANTARSE EN EL SEÑOR

### MENSAJE

*Posible mensaje:*

*Aquí estoy Jesús,  
delante de Tí,  
estas Presente  
en el Santísimo Sacramento,  
en tu Altar.*

*Gracias Jesús  
por amarnos mucho,  
y no nos dejes nunca  
solos.*

*Gracias Jesús  
porque contigo  
no tengo miedo,  
Tú estás conmigo  
calmando mi tempestad.*

*Gracias Jesús  
porque contigo  
todo lo puedo,  
porque Tú eres Todo.*



*Aunque pase  
por días oscuros,  
Tú estás a mi derecha  
y me sostienes,  
y contigo bendigo,  
a pesar de las heridas recibidas.*

*Tú Señor estás conmigo  
Y nos bendices.*

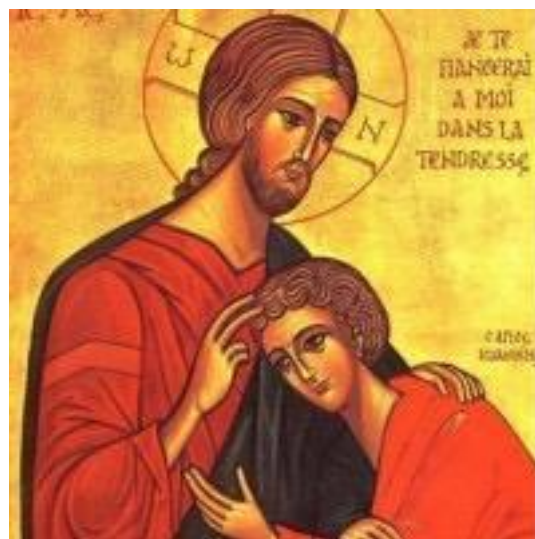
*Gracias Señor  
por aliviarme de mis pesos.*

*Gracias Señor  
porque me vuelves ligero  
para empezar una nueva vida  
en tu Amor.*

*Gracias Señor  
porque Tú eres el Rey  
de mi vida.*

*Gracias Señor  
porque me das Vida  
en abundancia.*

*Gracias Señor  
porque mi vida pasada  
está en tu Corazón Eucarístico  
y mi pensamiento  
queda libre para amar.*



*Infunde en mí el Santo Espíritu*

*la llama del Amor,*

*recibido en mi bautismo,*

*renuevo mi bautismo*

*para vivir en tu Amor,*

*en la Esperanza,*

*en la Fe, Señor.*

*Aumenta mi fe*

*para que se haga en mi*

*según tu Palabra.*

*María Madre*

*me ayuda*

*a cumplir tu Palabra,*

*la voluntad de Dios Padre,*

*el Bien para todos.*

*Ayúdame Señor a cumplirla.*

*Pido a María,*

*Madre tuya y*

*Madre mía,*

*a poner la mirada*

*en Tí,*

*que sea la brújula*

*de mi vida,*



*para permanecer siempre en Tí*

*Jesús, Señor de mi vida.*

## **CANCIÓN**

## **ADORACIÓN**

*momentos de Adoración...*

## **PALABRA**

*"Tengan los mismos sentimientos de Cristo Jesús.*

*El, que era de condición divina,  
no consideró esta igualdad con Dios  
como algo que debía guardar celosamente:*

*al contrario, se anonadó a sí mismo,  
tomando la condición de servidor  
y haciéndose semejante a los hombres.  
Y presentándose con aspecto humano,*

*se humilló hasta aceptar por obediencia la muerte  
y muerte de cruz.*

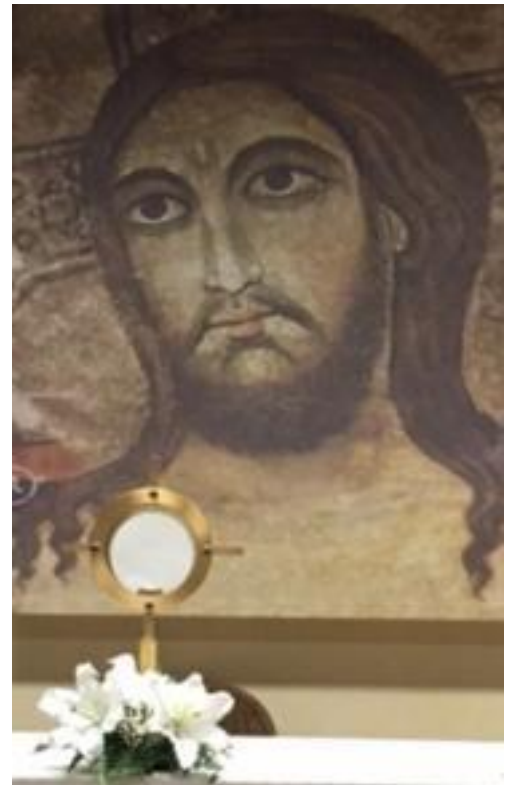
*Por eso, Dios lo exaltó  
y le dio el Nombre que está sobre todo nombre,*

*para que al nombre de Jesús,  
se doble toda rodilla  
en el cielo, en la tierra y en los abismos,*

*y toda lengua proclame para gloria de Dios Padre:*

*«Jesucristo es el Señor». (Fil. 2, 6-11)*

*momentos de Adoración...*





## **MAGNIFICAT**

*María dijo entonces:*

*«Mi alma canta la grandeza del Señor,*

*y mi espíritu se estremece de gozo en Dios, mi salvador,*

*porque el miró con bondad la pequeñez de tu servidora. En adelante todas las generaciones me llamarán feliz,*

*porque el Todopoderoso he hecho en mí grandes cosas: isu Nombre es santo!*

*Su misericordia se extiende de generación en generación sobre aquellos que lo temen.*

*Desplegó la fuerza de su brazo, dispersó a los soberbios de corazón.*

*Derribó a los poderosos de su trono y elevó a los humildes.*

*Colmó de bienes a los hambrientos y despidió a los ricos con las manos vacías.*

*Socorrió a Israel, su servidor, acordándose de su misericordia,*

*como lo había prometido a nuestros padres, en favor de Abraham y de su descendencia para siempre» (Lc 1, 45-55)*



*María te entrego mi vida para que Jesús viva en mí... momentos de Adoración*



## **Vida - Visitación**

*. En una santa Misa, si quieren pueden renovar su bautismo entregando a María Madre sus vidas y a San José para que los cuide y les acompañe para vivir en el Amor de Jesús .*

*. En María con Jesús amamos a todos.*



*"Con el Rosario se puede alcanzar todo. Según una graciosa comparación, es una larga cadena que une el cielo y la tierra, uno de cuyos extremos está en nuestras manos y el otro en las de la Santísima Virgen. Mientras el Rosario sea rezado, Dios no puede abandonar al mundo, pues esta oración es muy poderosa sobre su Corazón"*

*Santa Teresita*



## **DIARIO**

*Frases significativas, reflexiones  
que quedaron en el corazón, oraciones...*



## **FUENTE**

*Los jóvenes pueden acercarse a la Adoración Eucarística de Jesús, siempre presente y que los Consuela en sus corazones afligidos. Para ellos son los pequeños ejercicios que los llevan a "Volver a levantarse en el Señor".*

*Estos ejercicios tienen como base los trainings de Prevención sobre la resiliencia que fueron aplicados a los jóvenes. En estos pequeños ejercicios se propone otra perspectiva complementaria, que es la espiritual, el de levantarse en el Señor. Son ejercicios marianos y contemplativos de Adoración Eucarística para reposar en Él, en su Paz.*

*Los pequeños ejercicios son una brújula que nos indican como vivir la vida en el amor de Jesús. Jesús Eucaristía es la fuente de Vida para la vida y a quien le confiamos la vida.*

## **FUENTE BIBLIOGRÁFICA**

Olivera Bernardo OCSO., *"Siguiendo a Jesús en María" - Orientaciones para una espiritualidad cotidiana*, ed. Soledad Mariana Movimiento de Espiritualidad Mariano y Contemplativo, Bs. As., 1997.

Catechismo della Conferenza Episcopale Italiana, CEI, *"Io ho scelto voi"- Catechismo per i Giovani ( dai 14 ai 18 anni), (1993).*

Boschieri Silvana M.L., *Progetto di prevenzione "Resilienti si diventa: la forza d'animo"- per studenti adolescenti; Progetto di Prevenzione "Resilienti si diventa: la forza delle relazioni" - per studenti adolescenti*, en *"La mente che cura"* anno IV, ottobre, 2018.

Boschieri Silvana M.L., Diploma di Psicoterapia cognitivo-comportamentale ed Intervento Psicosociale CRP, *Progetto di prevenzione "Vida": la forza d'animo"- La promozione della Resilienza negli studenti adolescenti*, di Roma, 2015.

Boschieri Silvana M.L., Tesi di Licenza in Psicologia *"Figure genitoriali e formazione dell'immagine di Dio in bambini di quattro anni" - Studio illustrativo di casi con tecniche semiproiettive*, Pontificia Università Salesiana, Roma (1996).

Boschieri Silvana M.L., Tesina per il Magistero in Scienze Religiose *"Dalla Educazione della Fede all'Educazione Religiosa nella Scuola Materna" - Dall'analisi di un'esperienza ad una proposta operativa*, Istituto Superiore di Scienze Religiose di Assisi collegato con la Facoltà di Teologia della Pontificia Università Lateranense (1992).

Boschieri Silvana M.L., Tesina de Licenciatura de segunda especialidad en Orientación Educativa "*Relación padres-hijo y papel de los padres como mediadores de la imagen de Dios en el hijo*"- *Pautas de orientación para los padres*, Pontificia Universidad Católica del Perú (2000).

