

despierta el corazón

1 marzo, lunes de la segunda semana de cuaresma

Esta Cuaresma,
hidrata tu corazón

Motívate hoy

Todos sabemos que una hidratación adecuada del organismo es un requisito imprescindible para la salud. Si tenemos en cuenta que nuestro cuerpo está compuesto, aproximadamente, por un 75% de agua, es fácil comprender que la hidratación es una acción sumamente importante para mantener un buen estado de salud.

Te invito, amiga@, a que sigas estos consejos para hidratar de forma correcta, durante esta Cuaresma, tu corazón.

Ora con la Palabra

*El que beba de mi agua,
jamás tendrá sed*

*Busca en la Biblia
la cita completa o
pincha en la imagen
y accede a la
lectura*



Jn 4, 1-14

Reflexiona: el mejor agua, en el mejor pozo

Para una correcta hidratación del alma, seguir las siguientes indicaciones:

- El líquido para hidratar tu corazón va a ser única y exclusivamente Dios.
- Te recomiendo tomar a Dios en grandes cantidades. La sed (el aburrimiento, la indiferencia, el egoísmo...) es la señal que nos avisa de que hay que echar mano de Dios. Ah, y no es saludable *aguantar* sin Dios; al contrario; debes tomar a Dios sin esperar a que la desdicha haga acto de presencia en tu corazón, en tu vida.
- Presta atención a las situaciones que puedan favorecer la deshidratación (una Cuaresma como la del año pasado y la de hace dos, una Cuaresma de cumplimiento —cumplimiento y miento—). En estos casos ya sabes: Dios, Dios y Dios... ¡Tu corazón te lo agradecerá!
- Es conveniente hidratarse antes y después de cualquier actividad. Es decir, Dios al levantarte, Dios a media mañana, Dios después de cenar, Dios antes de acostarse... En definitiva, Dios cuantas más veces al día, mucho mejor.
- Además de Dios hay ciertos componentes, ciertas personas (tus amigos, tu familia Y, sobre todo, tus hermanos más necesitados) que te pueden ayudar a mantener un buen nivel de hidratación del corazón o, lo que es lo mismo, un excelente nivel de felicidad.
- Evita ingerir *líquidos en mal estado* en especial *amor de garrafón*. Únicamente Dios apagará tu sed y te mantendrá *pletórico*, pletóricamente feliz durante todo el día... ¡No busques sucedáneos!
- Para cualquier duda o aclaración y para calmar tu sed de una Cuaresma al lado de Jesús, acude a la *única fuente* capaz de hidratar tu corazón: a Dios. En tu casa, en tu parroquia, en tu colegio, camino de la academia o esperando el bus... Dios te espera para calmar tu aburrimiento, tu tristeza, tu desgana. Y para *inundarte* de una alegría que mantendrá tu corazón correctamente hidratado, perfectamente feliz.



CUARESMA 2021