

Universidad Interamericana de Puerto Rico

Recinto de Ponce

Oficina de Capellanía



enero 2015

Rvda. Lucy I. Rosario Medina, M. Div.
Capellana
Sra. Milagros Vélez Torres
Oficial Administrativo

El Árbol Consejero



RÍE. RELÁJATE.
PERDONA.
PIDE AYUDA.
HAZ UN FAVOR.
DELEGA TAREAS.
EXPRESA LO TUYO.
ROMPE UN HABITO.
HAZ UNA CAMINATA.
SAL A CORRER.
PINTA UN CUADRO.
SONRÍE A TU HIJO.
PERMÍTETE BRILLAR.
MIRA FOTOS VIEJAS.
LEE UN BUEN LIBRO.
CANTA EN LA DUCHA.
ESCUCHA A UN AMIGO.
ACEPTA UN CUMPLIDO.
AYUDA A UN ANCIANO.
CUMPLE CON TUS PROMESAS.
TERMINA UN PROYECTO.
ESCUCHA LA NATURALEZA.

MUESTRA TU FELICIDAD.
ESCRIBE EN TU DIARIO.
TRÁTATE COMO UN AMIGO.
PERMÍTETE EQUIVOCARTE.
HAZ UN ÁLBUM FAMILIAR.
DATE UN BAÑO
PROLONGADO.
POR HOY NO TE
PREOCUPES.
DEJA QUE ALGUIEN TE AYUDE.
MIRA UNA FLOR CON
ATENCIÓN.
PIERDE UN POCO DE
TIEMPO.
APAGA EL TELEVISOR
Y HABLA.
ESCUCHA TU MÚSICA
PREFERIDA.
APRENDE ALGO QUE
SIEMPRE DESEASTE.
LLAMA A TUS AMIGOS
POR TELÉFONO.

HAZ UN PEQUEÑO CAMBIO EN
TU VIDA.
HAZ UNA LISTA DE LAS
COSAS QUE HACES BIEN.
VE A LA BIBLIOTECA Y
ESCUCHA EL SILENCIO.
CIERRA LOS OJOS E
IMAGINA LAS OLAS DE LA
PLAYA.
HAZ SENTIR BIENVENIDO A
ALGUIEN.
DILE A LAS PERSONAS AMADAS
CUÁNTOS LAS QUIERES.
DALE UN NOMBRE A UNA
ESTRELLA.
SABES QUE NO ESTÁS
SOLO, PIENSA EN LO QUE
TIENES.
HAZTE UN REGALO.
PLANIFICA UN VIAJE.
RESPIRA PROFUNDO.

Actividades en la Capilla

Puertas Abiertas
desde
7:00 am - 8:00 pm
Para la oración y
meditación

Servicio de oración
jueves, 29 de enero
12:30 pm

Octavaria de Oración

Parroquia
San José, Ponce
viernes, 23 de enero
7:00 p.m.

Absolutamente Nada (entra en oración)

Dios mío, ¿Qué me
podrá separar de tu
amor?

¿Un examen no
aprobado, una promesa
rota o una palabra hi-
riente? No, ¡nada de
eso!

Si tú, Señor, es-
tás conmigo, ¿podrá

triunfar contra mí una
persona vengativa, una
amistad falsa o alguien
que está enojado con-
migo? No, ¡nada de
eso!

Pase lo que pa-
se, sé que siempre
estás conmigo porque
te hiciste hombre por

nosotros y venciste la deses-
peración y la muerte misma
con tu amor interminable. La
presencia de tu Espíritu en
mí me convence de que
nada, absolutamente nada,
me separará de tu amor.
¡Aleluya!

Rom. 8: 31-35



DIOS... CUMPLIDOR DE PROMESAS

SALMO 89

Rdo. Norberto Domínguez
Vicepresidente de Asuntos Religiosos

El Salmo 89 históricamente se enmarca en el tiempo del derrumbamiento nacional del pueblo hebreo ante la nación babilónica y las condiciones deplorables de la familia real.

Sin embargo, el Salmo comienza con expresiones de gozo y alabanza. Se ofrecen glorias a Dios y testimonios de su fidelidad (v.1), de sus grandes actos de amor misericordioso y de su pacto (v. 2-4).

El Salmo nos presenta a través de su oración las perfecciones de Dios, la dicha de formar parte de aquellos que son admitidos a la

comunidad con Él y deja establecido que todas las esperanzas del pueblo están cifradas en el pacto de Dios con David, como tipo de Cristo (v.19-26).

Le invito a que reflexionemos: ¿Qué sería de nuestra vida si la queja del pasado se convirtiera en una alabanza en el presente?

El salmista nos recuerda que no importa cuán difícil sea la situación o problema a enfrentar, tenemos a un Dios amoroso y fiel que manifiesta sus misericordias a pesar de nuestras flaquezas y esto debe ser motivo de gran

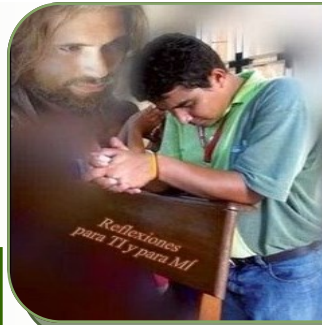
alegría; tenemos de Dios un pacto eterno, el cual es firme y seguro, Dios juró a David (v.3); hizo pacto y lo cumplirá.

El pacto fue confirmar para siempre su descendencia y edificar su trono por todas las generaciones (v.4), lo cual no se cumplió en la persona de David, pero se cumplirá en la persona del Hijo de David, Jesucristo.

Descansemos sabiendo que nuestro Dios hará todo lo que ha prometido hacer.



"La felicidad es la capacidad de darse al mundo, de ver un milagro en cada amanecer, de mirar las cosas con gratitud..."



Gracias Dios
por los momentos difíciles,
por los buenos momentos,
por los amigos, por mi familia,
por los errores que he cometido,
por todo lo que me has dado,
por todo lo que está por venir
y por estar siempre a mi lado.

REFLEXIONES DE PRINCIPIO DE AÑO Y DE SIEMPRE...

Extraído de Minutos de Sabiduría Autor: C. Torres Pastorino

Dios está en todas partes al mismo tiempo, junto a ti y dentro de ti. Jamás estás desamparado (a). Nunca estás sólo (a). No permitas que la amargura te perturbe: procura mantenerte en calma, para oír la voz silenciosa de Dios dentro de ti. Así podrás superar las dificultades que aparecen en tu camino y descubrir la verdad que existe en todas las cosas y personas.

Ya en camino sigue avanzando. Si todos te abandonan, sigue tu marcha. Si en tu derredor crecen las tinieblas, existe una razón más para que tú mantengas encendida la pequeña llama de tu fe. No dejes que esa luz se apague, para no quedarte en tinieblas. Ilumina con tu luz las tinieblas que te rodean.

Sé atento (a) y comprensivo (a). ¡Cuántas veces las personas que vienen a hablar contigo traen problemas escondidos en el fondo de su alma! Muéstrate sereno (a), tú que has comprobado la luz del entendimiento fraterno.

Conserva el equilibrio cuando alguien se presenta perturbado. Sé atento (a) y comprensivo (a): el mundo está lleno de enfermos, y tú tienes salud moral.

¡Despierta! No permitas que la rutina arrase con tu vida. Cumple tus tareas con amor siempre renovado, porque esto te proporcionará alegría. La rutina cansa y roe el alma, desalienta y carcome el entusiasmo. Renueva cada mañana la alegría de vivir. Ayuda a todos y cumple alegremente tu trabajo, para recibir en cambio el beneficio de la felicidad por tus esfuerzos.

El amor es donación y no exigencia. El que realmente ama, lo da todo y no pide nada. Quien pide y exige a la persona que dice amar, demuestra que, en realidad, no la ama; al contrario, revela egoísmo en alto grado. Amar no es recibir, sino dar.

Realiza todo con amor. Todo lo que se hace sin amor está mal hecho y

lleva la destrucción. Sólo el amor construye obras eternas y penetra profundamente en el corazón de la humanidad, porque sólo el amor es positivo.

Entra en tu interior y oirás la voz de la conciencia, que es la voz silenciosa de Dios dentro de ti mismo. Sin esfuerzo de nuestra parte, jamás llegaremos a la cumbre de la montaña.

Coloca a Dios en todo lo que haces y en todos tus problemas. Y comprobarás que tus sufrimientos se transformarán en experiencia y enseñanza.

No recuerdes tus dificultades y dolores porque esto perjudica a tu salud y provoca enfermedades. No des a tu cuerpo alimentos nocivos, pensamientos negativos. Habla siempre de salud, de progreso y de victoria. Repite: "la fuerza de Dios habita en mí". Los buenos pensamientos producen frutos de alegría y aumentan cada día la felicidad.