



# NUUESTRO VIAJE HACIA *el Misterio*

REFLEXIONES DIARIAS  
DE CUARESMA POR EL

PAPA FRANCISCO  
SANTA MADRE TERESA  
HENRI NOUWEN  
JOYCE RUPP



## INTRODUCCIÓN

Cada Cuaresma, renovamos nuestro esfuerzo por usar las lecturas diarias de las Escrituras como clave para profundizar nuestra relación con Dios, imitando el ejemplo de Jesús. Nuestra oración de la mañana y de la noche son los pilares sobre los cuales gira nuestra relación diaria con Jesús. Las reflexiones diarias en este folleto nos ayudan a tomar las lecturas de la Misa diaria y conectarlas con los tesoros de nuestra tradición espiritual. Su visión y sabiduría nos ayudan a ver más profundamente el significado de la Palabra de Dios y a escuchar más claramente el desafío que aún resuena a lo largo de los siglos desde Jesús hasta cada uno de nosotros: “¡Cambien sus vidas y síganme!” Reflexionando cada día sobre la Palabra de Dios y su sabiduría, nos convertimos más en lo que estamos llamados a ser: discípulos, aprendices en la escuela de la gracia, portadores de la imagen de Cristo para el mundo y el único evangelio que algunas personas leerán en su vida.

Al tomarnos el tiempo cada día para avanzar en nuestro viaje cuaresmal hacia la Pascua usando estas reflexiones, tendremos la oportunidad de reorientar nuestras vidas al profundizar nuestra comunión íntima con Dios, considerar la visión de Dios sobre cómo es nuestro mundo debido a su presencia misteriosa, repensar nuestros valores y cambiar nuestro comportamiento a causa de nuestra relación con Dios y Jesús.

Leer y reflexionar sobre las palabras de la Biblia y estas reflexiones espirituales nos lleva de nuestro mundo familiar, ordinario, material y externo a un mundo interior extraordinario, espiritual y misterioso donde Dios habita y nos invita a permanecer. Pero nada sucede a menos que decidamos acercarnos al amoroso misterio de Dios. Espero que disfrutes tu viaje.

—Steve Mueller, Editor



Miércoles de Ceniza

## VE A TU HABITACIÓN INTERIOR

*"Cuando ores, entra en tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre en secreto." (Mateo 6:4)*

Esta es la invitación que Jesús nos dirige a cada uno de nosotros al comienzo del camino cuaresmal. Ir a tu habitación interior significa volver al corazón de tu verdadero yo. Significa viajar de lo exterior hacia lo interior, para que toda tu vida, incluida tu relación con Dios, no se reduzca a una simple apariencia, un marco sin cuadro, una cobertura del alma, sino que nazca desde dentro y refleje los movimientos de tu corazón, tus deseos más profundos, tus pensamientos, tus sentimientos, el núcleo mismo de tu persona. La Cuaresma nos ayuda a eliminar todos los adornos que usamos para parecer presentables, mejor de lo que realmente somos. Volver a tu corazón significa regresar a tu verdadero yo y presentarlo tal como es, desnudo y sin defensas, a la vista de Dios. Significa mirarte a ti mismo y reconocer tu identidad real, quitándote las máscaras que tan a menudo usas, frenando el frenético ritmo de tu vida y abrazando la vida y la verdad de quien eres. La Cuaresma nos invita a volver a nuestro corazón, a la realidad de lo que somos: un regreso al corazón y a la verdad.



—Papa Francisco

*¿Qué cosas prácticas podría hacer esta Cuaresma para pasar tiempo a solas con Dios en oración?*

.....

Jueves después del Miércoles de Ceniza

## TÓMATE TIEMPO A SOLAS CON DIOS

*"Vengan ustedes solos a un lugar desierto y descansen un rato." (Marcos 6:31)*

Todo comienza con la oración. Sin pedirle amor a Dios, no podemos poseer amor y mucho menos ser capaces de darlo a los demás. Así como hoy en día mucha gente habla de los pobres y, sin embargo, no conoce a los pobres, nosotros tampoco podemos hablar tanto de oración y no saber cómo orar. Puedes estar agotado de trabajar, incluso puedes trabajar en exceso, pero a menos que tu trabajo esté entretejido con amor, es inútil. Trabajar sin amor es esclavitud. También nosotros estamos llamados a retirarnos en ciertos intervalos a una mayor soledad y silencio con Dios, juntos como comunidad, así como personalmente. Estar a solas con Él, no con nuestros libros, pensamientos y re-

cuerdos, sino completamente despojados de todo, para habitar amorosamente en su presencia: en silencio, vacío, expectante e inmóvil.

—*Santa Madre Teresa*

*¿Qué es lo más difícil para mí al prestar atención a Dios durante mi tiempo de oración?  
¿Por qué?*

.....

Viernes después del Miércoles de Ceniza

## VIVIR AQUÍ Y AHORA CON DIOS

*"Vengan a un lugar desierto a solas y descansen un rato." (Marcos 6:31)*

La invitación a una vida de oración es la invitación a vivir en medio de este mundo sin quedar atrapado en la red de sus heridas y necesidades. La palabra oración representa una interrupción radical de la cadena viciosa de dependencias interconectadas que conducen a la violencia y la guerra, y una entrada a una morada completamente nueva. Señala una nueva forma de hablar, de respirar, de estar juntos, de conocernos; en verdad, es una forma completamente nueva de vivir. No es fácil expresar el cambio radical que representa la oración, ya que para muchos la palabra oración se asocia con piedad; hablar con Dios; pensar en Dios; asistir a los servicios de adoración por la mañana y la noche; ir a misa dominical; rezar antes de las comidas y muchas otras cosas. Todo esto tiene algo que ver con la oración, pero la oración es el centro de la vida cristiana. Es vivir con Dios, aquí y ahora.

—*Henri J. M. Nouwen*

*¿Qué es lo más desafiante de estar con Dios y centrarse en el aquí y ahora?*

.....

Sábado después del Miércoles de Ceniza

## ENCONTRAR LO QUE PODRÍA FALTAR

*"Pidan y se les dará; busquen y hallarán; llamen y se les abrirá la puerta." (Mateo 7:7)*

Cuando éramos niños jugábamos a "Escondite," escondiéndonos deliberadamente de los demás y esperando que nos encontraran en nuestros escondites secretos. Como adultos, tal vez sigamos jugando al "Escondite," solo que ahora lo jugamos con los valores y tesoros de nuestras vidas, escondiéndolos o perdiéndolos en el tumulto de nuestros días. Es tan fácil perder lo que valoramos. Podemos creer profundamente en la necesidad de la soledad y la reflexión, pero gradualmente no queda espacio en nuestro día. Nos acostumbramos tanto a no tener espacio para la soledad que finalmente ya no notamos que falta. La Iglesia es sabia al ofrecernos la temporada de Cuaresma, porque puede ser el

momento que necesitamos para encontrar lo que falta en nuestras vidas; puede ser la temporada para buscar deliberadamente lo que se ha perdido o ignorado, para que nuestras vidas puedan reflejar nuevamente el evangelio que Jesús nos animó a vivir. La Cuaresma puede ser un tiempo de búsqueda y restauración, y un medio para una dirección y perspectiva renovadas.

—*Joyce Rupp*

*¿Quién y qué es lo que busco? ¿Qué es lo que más valoro y aprecio?  
¿De qué me escondo más en mí mismo y en mi vida ahora?*

.....

Primer Domingo de Cuaresma

## AHORA ES TIEMPO DE CONVERSIÓN

*"¡Ahora es el momento! ¡Aquí viene el reino de Dios! Cambien sus corazones y sus vidas, y confíen en esta buena noticia." (Marcos 1:15)*

La Cuaresma es una temporada de conversión, un tiempo de libertad. Jesús mismo, como recordamos hoy, fue llevado al desierto por el Espíritu para ser tentado en libertad. Durante cuarenta días, estará frente a nosotros y con nosotros como el Hijo encarnado de Dios. En la Cuaresma, encontramos nuevos criterios de justicia y una comunidad con la cual podemos avanzar en un camino aún no tomado. Es tiempo de actuar, y en Cuaresma, actuar también significa detenerse en oración para recibir la palabra de Dios. Por esta razón, la oración, la limosna y el ayuno no son tres actos separados, sino un solo movimiento de apertura y auto-vaciamiento, en el cual arrojamos los ídolos que nos pesan, los apegos que nos aprisionan. Entonces, el corazón atrofiado y aislado revive. En la presencia de Dios, nos convertimos en hermanos y hermanas, más sensibles unos con otros: en lugar de amenazas y enemigos, descubrimos compañeros y compañeros de viaje. Este es el sueño de Dios, la tierra prometida a la que viajamos una vez que hemos dejado atrás nuestra esclavitud.



—*Papa Francisco*

*What might I most need to change in myself and my life and what steps will I take to do this?*

## EN EL SILENCIO DEL CORAZÓN, DIOS HABLA

*“Quédense quietos y reconozcan que yo soy Dios!” (Salmo 46:11)*

El silencio del corazón, no solo de la boca, es necesario. Entonces, en ese silencio que es asombro y alabanza, puedes escuchar a Dios en todas partes: en el cerrar de una puerta, en la persona que te necesita, en los pájaros que cantan, en las flores, los animales. ¿Por qué? Porque Dios está en todas partes y puedes ver y escuchar a Dios. En el silencio del corazón, Dios nos habla.



Necesitamos el silencio para estar a solas con Dios, para hablar con Dios, para escuchar a Dios, para meditar en sus palabras profundamente en nuestros corazones. Necesitamos estar a solas con Dios en silencio para ser renovados y transformados. El silencio nos da una nueva perspectiva de

la vida. En él, somos llenos de la gracia de Dios, que nos permite hacer todas las cosas con alegría. Necesitamos encontrar a Dios, y Dios no se encuentra en el ruido ni en la inquietud. Observa cómo la naturaleza, los árboles, las flores y la hierba crecen en perfecto silencio. Observa las estrellas, la luna y el sol, cómo se mueven en silencio. Dios es amigo del silencio. El lenguaje de Dios es el silencio. “Quédense quietos y reconozcan que yo soy Dios.” Dios nos pide silencio para descubrirlo.

—*Santa Madre Teresa*

*¿Cómo puedo crear más silencio en mi vida para escuchar lo que Dios quiere decirme?*

.....

Martes, Semana 1

## ATREVERSE A ESTAR A SOLAS CON DIOS

*“Señor, escucha mi oración; que mi grito llegue a ti.” (Salmo 102:2)*

Es mejor tener una práctica diaria de diez minutos de soledad que tener una hora entera de vez en cuando para hacer que la disciplina de la soledad sea parte de nuestras vidas diarias tanto como comer y dormir. Cuando eso sucede, nuestras preocupaciones ruidosas lentamente perderán su poder sobre nosotros y la actividad renovadora del Espíritu de Dios lentamente hará sentir su presencia. Lo que finalmente importa es que nuestros corazones se conviertan en celdas silenciosas donde Dios pueda habitar, dondequiera que vayamos y hagamos lo que hagamos. Cuanto más nos entrenamos para pasar tiempo a solas con Dios, más descubrimos que Dios está con nosotros en todo momento y en todos los lugares. Entonces podremos reconocer a Dios incluso en medio de

una vida ocupada y activa. Una vez que la soledad del tiempo y el espacio se ha convertido en una soledad del corazón, nunca tendremos que dejar esa soledad. Podremos vivir la vida espiritual en cualquier lugar y en cualquier momento. Así, la disciplina de la soledad nos permite vivir vidas activas en el mundo, mientras permanecemos siempre en la presencia del Dios vivo.

—*Henri J.M. Nouwen*

*¿Cuándo y cómo he experimentado más la presencia de Dios en mí y conmigo?*

.....

Miércoles, Semana 1

## LA CUARESMA ES TIEMPO PARA PROFUNDIZAR

*"Digan a los de corazón temeroso: '¡Sean fuertes, no teman!'" (Isaías 35:4)*

La Cuaresma es un llamado a crecer y un desafío a cambiar. Nos invita hacia adentro. Es un movimiento hacia la interioridad, un pasaje a los lugares más profundos donde descubrimos nuestra autenticidad, donde realizamos tanto nuestras limitaciones como nuestra grandeza. Es aquí donde volvemos a casa a nuestro Yo más verdadero. Llevamos nuestras experiencias externas con nosotros al interior y miramos nuestra vida. Evaluamos nuestras metas, esperanzas, sueños, creencias, comportamientos, experiencias—todo lo que nos ha marcado y contribuido a la persona en que nos hemos convertido—y nos preguntamos: “¿Es esta la persona que quiero ser en el futuro?” A medida que profundizamos, comenzamos a encontrar todo tipo de cosas. Parte de ello es la basura de viejas heridas que sale a la superficie y necesita ser liberada, mientras que otros descubrimientos son tesoros maravillosos que nos llenan de alegría. Al explorar estas aguas, nos encontramos con extraños ocupantes en las profundidades, algunos de los cuales son aterradores y otros enigmáticamente hermosos y seductores.

—*Joyce Rupp*

*¿Qué descubrimientos sobre mí mismo me han sorprendido más esta Cuaresma?*

.....

Jueves, Semana 1

## ENTRAR EN UNA RELACIÓN HOLÍSTICA CON DIOS

*"El amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos ha sido dado." (Romanos 5:5)*

La oración cristiana es ante todo un encuentro con el Dios trascendente. La oración es diálogo con Dios. En este diálogo, Dios nos habla primero a través de su propia Palabra hecha carne. Dios nos invita a su vez a hablarle en palabras que encarnan nuestros pensamientos, emociones y experiencias más profundas.

En la oración, toda la persona, comenzando desde el centro—el corazón—entra en una relación con Dios. Aquí, entonces, está la gracia de la oración cristiana: Cristo no está lejos, sino que siempre está en una relación con nosotros. No hay aspecto de su persona divina-humana que no pueda convertirse en un lugar de salvación y felicidad para nosotros. Cada momento de la vida terrenal de Jesús, a través de la gracia de la oración, puede volverse inmediato para nosotros gracias al Espíritu Santo. En la oración, el Espíritu Santo nos conecta con los misterios de la vida de Cristo y nos unimos más estrechamente a él. Para nosotros los cristianos, meditar es una forma de encontrar a Jesús. Y solo de esta manera podemos redescubrirnos a nosotros mismos.

—*Pope Francis*

*¿Cuándo he sentido que Cristo se acerca más a mí a través de la oración?*

.....

Viernes, Semana 1

## CUANDO ORAR ES DIFÍCIL

*"Dios quiso dar a conocer la riqueza y la gloria de este misterio entre los gentiles; es Cristo en ustedes, la esperanza de la gloria." (Colosenses 1:27)*

Cuando llega un momento en que no podemos orar, es muy simple: si Jesús está en mi corazón, déjalo orar, permítele que ore en mí, que hable con su Padre en el silencio de mi corazón. Si no puedo hablar, él hablará; si no puedo orar, él orará. Por eso a menudo deberíamos decir: "Jesús en mi corazón, creo en tu amor fiel por mí." Y cuando no tenemos nada que dar—démosle esa nada. Cuando no podemos orar—démosle esa incapacidad. Permítanle orar en nosotros al Padre. Pidámosle que ore en nosotros, pues nadie conoce al Padre mejor que él. Nadie puede orar mejor que Jesús. Y si mi corazón es puro, si en mi corazón está Jesús, si mi corazón es un tabernáculo del Dios vivo para santificar en gracia: Jesús y yo somos uno. Él ora en mí, piensa en mí, trabaja conmigo y a través de mí, usa mi lengua para hablar, usa mi cerebro para pensar, usa mi mano para tocarlo en el cuerpo quebrantado.

—*Santa Madre Teresa*

*¿Cómo he manejado los tiempos de sequedad en mi oración esta Cuaresma?*

.....

Sábado, Semana 1

## A SOLAS CON DIOS EN SILENCIO

*"Muy de madrugada, cuando todavía estaba oscuro, Jesús se levantó, salió y se fue a un lugar solitario, donde oró." (Marcos 1:35)*

Es mejor tener una práctica diaria de diez minutos de soledad que tener una hora entera de vez en cuando para hacer que la disciplina de la soledad sea

parte de nuestras vidas diarias tanto como comer y dormir. Cuando eso sucede, nuestras preocupaciones ruidosas lentamente perderán su poder sobre nosotros y la actividad renovadora del Espíritu de Dios lentamente hará sentir su presencia. Lo que finalmente importa es que nuestros corazones se conviertan en celdas silenciosas donde Dios pueda habitar, dondequiera que vayamos y hagamos lo que hagamos. Cuanto más nos entrenamos para pasar tiempo a solas con Dios, más descubrimos que Dios está con nosotros en todo momento y en todos los lugares. Entonces podremos reconocer a Dios incluso en medio de una vida ocupada y activa. Una vez que la soledad del tiempo y el espacio se ha convertido en una soledad del corazón, nunca tendremos que dejar esa soledad. Podremos vivir la vida espiritual en cualquier lugar y en cualquier momento. Así, la disciplina de la soledad nos permite vivir vidas activas en el mundo, mientras permanecemos siempre en la presencia del Dios vivo.

—Henri J.M. Nouwen

*¿Qué necesito hacer más para apartar 10 minutos cada día para estar a solas con Dios?*

.....

Segundo Domingo de Cuaresma

## ABRIENDO LA PUERTA DE MI CORAZÓN

*"Mira, estoy a la puerta y llamo. Si alguien oye mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él, y él conmigo." (Apocalipsis 3:20)*

Cuando abro la puerta de mi corazón a Dios, hago más que simplemente extender una sonrisa de reconocimiento o un gesto de bienvenida. Me abro a crecer y cambiar de maneras que nunca podría imaginar. Arriesgo ser transformado espiritualmente en una persona cuya vida continuamente manifiesta bondad. Esto sucede en un nivel interior de mí mismo cuando las situaciones de la vida y los momentos de gracia me invitan a ser más plenamente quien soy. Las elecciones y decisiones que tomo determinan si cruzaré la puerta y entraré en el territorio desconocido del crecimiento, o si regresaré y me aferraré a la seguridad de quien soy actualmente. Si estoy alerta y dispuesto a ser transformado, abro la puerta interior de mi ser y saludo nuevas ideas, junto con posibles cambios en actitud y respuestas emocionales. Cada vez que elijo abrir la puerta y cruzar el umbral de la posibilidad, me vuelvo más consciente de mí mismo como una persona con potencial ilimitado para la bondad y una unidad cada vez más plena con lo divino.



—Joyce Rupp

*¿Cómo podría abrir la puerta de mi corazón aún más para que Dios venga a habitar en mí?*

## APARTÁNDONOS DE CAMINOS PECAMINOSOS

*"Acérquense a Dios, y Dios se acercará a ustedes. Limpien sus manos, pecadores, y purifiquen sus corazones, ustedes los de doble ánimo." (Santiago 4:8)*

La conversión del corazón es la característica principal de esta temporada cuaresmal de gracia. Esto nos desafía a todos sin excepción, y nos recuerda que la conversión no debe reducirse a formas externas o a vagas intenciones, sino que compromete y transforma toda nuestra existencia comenzando desde el centro de la persona, desde la conciencia. La conversión no es cuestión de un momento o de una época del año; es una tarea que dura toda la vida. Todos estamos llamados a abandonar el comportamiento del pecado y fijar nuestra mirada en lo esencial. Desde el corazón de la persona renovada a semejanza de Dios surge un buen comportamiento: hablar siempre la verdad y evitar todo engaño; no robar, sino compartir todo lo que tienes con los demás, especialmente con los necesitados; no ceder a la ira, al resentimiento y a la venganza, sino ser mansos, magnánimos y dispuestos a perdonar; no chismear, lo cual arruina el buen nombre de las personas, sino mirar más el lado bueno de todos.

—*Papa Francisco*

*¿Qué en mí mismo y en mi comportamiento me resisto más a cambiar para mejorar?*

.....

Martes, Semana 2

## PRACTICANDO EL SILENCIO DEL CORAZÓN

*"El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón, saca lo bueno; y el hombre malo, del mal tesoro saca lo malo; porque de la abundancia del corazón habla la boca." (Lucas 6:45)*

Para un verdadero silencio interior, practica el silencio de la mente, abriéndola a la verdad y al conocimiento de Dios en la oración y la contemplación, como María que meditaba las maravillas del Señor en su corazón, y cerrándola a todas las falsedades, distracciones, pensamientos destructivos, juicios apresurados, falsas sospechas de los demás, pensamientos y deseos vengativos. Practica el silencio del corazón amando a Dios con tu corazón, alma, mente y fuerzas; amando a los demás como Dios ama; y evitando todo egoísmo, odio, envidia, celos y avaricia. Mantendré el silencio de mi corazón con mayor cuidado, para que escuche sus palabras de consuelo, y desde la plenitud de mi corazón consuele a Jesús en el disfraz angustioso de los pobres. Porque en el silencio del corazón Dios habla.

—*Santa Madre Teresa*

*¿Cómo puedo renovar aún más mi silencio del corazón esta Cuaresma en mi oración?*

Miércoles, Semana 2

## RECENTRAR NUESTRAS VIDAS EN DIOS

*"Donde esté tu tesoro, allí también estará tu corazón." (Mateo 6:21)*

Jesús no responde a nuestra forma de vida llena de preocupaciones diciendo que no deberíamos estar tan ocupados con los asuntos mundanos. No intenta alejarnos de los muchos eventos, actividades y personas que componen nuestras vidas. Nos pide que cambiemos el punto de gravedad, que reubiquemos el centro de nuestra atención, que cambiemos nuestras prioridades. Jesús de ninguna manera quiere que dejemos nuestro mundo multifacético. Más bien, quiere que vivamos en él, pero firmemente arraigados en el centro de todas las cosas. Jesús no habla de un cambio de actividades, un cambio de contactos o incluso un cambio de ritmo. Habla de un cambio de corazón. Este cambio de corazón hace que todo sea diferente, incluso mientras todo parece permanecer igual. Lo que cuenta es dónde están nuestros corazones. Cuando nos preocupamos, tenemos nuestros corazones en el lugar equivocado. Jesús nos pide que movamos nuestros corazones al centro, donde todas las demás cosas caen en su lugar.

—Henri J.M. Nouwen

*¿Cómo está mi vida más descentralizada de mi relación con Dios como mi principal prioridad?*

.....

Jueves, Semana 2

## ¡VEN Y VERÁS!

*"Rabí" (que traducido significa Maestro), "¿dónde te hospedas?" Jesús les dijo: "Vengan y verán." (Juan 1:38-39)*

Cuando elegimos orar, aceptamos la invitación de venir y ver quién es este Dios de bondad y de venir a ver quiénes somos como sus amados. La oración es una forma esencial de encender y desarrollar esta relación. Si vamos a tener una oración de calidad, necesitaremos tomarnos el tiempo para estar con el Santo en oración, para familiarizarnos con la profundidad del Amor en el centro de nuestro ser. A medida que nos comprometemos cada vez más a mantener viva y floreciente esta relación, no solo se revela más de la esencia de Dios, sino que también llegamos a conocer más nuestro verdadero yo. La oración no solo se trata de entrar en una relación con Dios; también se trata de ser cambiados. Una oración saludable fortalece nuestro vínculo con el Creador y también nos transforma. Cada encuentro con Dios nos brinda la oportuni-



dad de crecer espiritualmente. La oración marca la diferencia en nuestra vida porque nos impulsa a desarrollar cualidades cristianas en nuestras actitudes y acciones. A través de la oración nos volvemos más amorosos, amables, compasivos y orientados a la justicia. Cuando esto sucede, somos transformados de una manera positiva, y el mundo que tocamos también cambia para mejor.

—Joyce Rupp

*¿Qué he aprendido más sobre mi verdadero yo en esta Cuaresma? ¿Cómo me ha cambiado eso?*

.....

Viernes, Semana 2

## ERES DE CRISTO

*“Los que pertenecen a Cristo Jesús han crucificado la carne con sus pasiones y deseos.”  
(Gálatas 5:24)*

Todo proviene de Dios y es su regalo: el mundo, la vida, la muerte, el presente, el futuro, pero “ustedes son de Cristo; y Cristo es de Dios” (1 Cor 3:23). Por lo tanto, pertenecer a Dios se realiza a través de una relación única y personal con Jesús, la cual el bautismo nos otorga desde el comienzo de nuestro renacimiento a la nueva vida. Cristo nos llama continuamente con su palabra a confiar en él. Por lo tanto, cada vocación, aun dentro de la variedad de caminos, siempre requiere un éxodo de uno mismo para centrar la vida en Cristo y en su evangelio. Ya sea en la vida matrimonial, la consagración religiosa, así como en la vida sacerdotal, debemos superar las formas de pensar y actuar que no se ajustan a la voluntad de Dios. Así, todos estamos llamados a adorar a Cristo en nuestros corazones para permitirnos ser tocados por el impulso de la gracia contenida en la semilla de la palabra de Dios, que debe crecer en nosotros y transformarse en un servicio concreto hacia nuestro prójimo.

—Papa Francisco

*¿Cómo han llevado los cambios en mí también a cambios en mi comportamiento esta Cuaresma?*

.....

Sábado, Semana 2

## ESPERANDO EN SILENCIO

*“Solo en Dios espera en silencio mi alma, porque mi esperanza proviene de él.” (Salmo 62:5)*

Si realmente queremos orar, primero debemos aprender a escuchar, porque en el silencio del corazón Dios habla. Y para poder ver ese silencio, para poder escuchar a Dios, necesitamos un corazón limpio, porque un corazón limpio puede ver a Dios, puede escuchar a Dios, puede oír a Dios. Cuando es difícil orar, debemos ayudarnos a hacerlo. El primer medio que debemos usar para ayudarnos es el silencio, pues son almas de oración y almas de gran silencio.

No podemos ponernos directamente en la presencia de Dios si no practicamos el silencio interior y exterior. Dios es amigo del silencio. Adoremos a Jesús en nuestros corazones, quien pasó treinta años de los treinta y tres en silencio, quien comenzó su vida pública pasando cuarenta días en silencio, quien a menudo se retiraba solo para pasar la noche en una montaña en silencio. Adoremos a Jesús en el silencio eucarístico.

—*Santa Madre Teresa*

*¿Cómo podría pasar más tiempo hoy escuchando en silencio a Dios en mi oración?*

.....

Tercer Domingo de Cuaresma

## EL MISTERIO DEL ESPÍRITU DE DIOS

*"A los que son guiados por el Espíritu de Dios son hijos de Dios. Porque recibieron un espíritu de adopción, por el cual clamamos: ¡Abba, Padre!" (Romanos 8:14-15)*

De hecho, vivir una vida espiritual requiere un cambio de corazón, una conversión. Tal conversión puede estar marcada por un cambio interior repentino, o puede ocurrir a través de un largo proceso de transformación silenciosa. Pero siempre implica una experiencia interior de unidad. Nos damos cuenta de que estamos en el centro, y que desde allí todo lo que es y todo lo que ocurre puede ser visto y entendido como parte del misterio de la vida de Dios con nosotros. Nuestros conflictos y dolores, nuestras tareas y promesas, nuestras familias y amigos, nuestras actividades y proyectos, nuestras esperanzas y aspiraciones, ya no nos parecen una fatiga de cosas diversas que apenas podemos mantener unidas, sino afirmaciones y revelaciones de la nueva vida del Espíritu en nosotros. Lo que importa es escuchar atentamente al Espíritu e ir obedientemente adonde nos lleva, ya sea a un lugar alegre o doloroso.



—*Henri J.M. Nouwen*

*¿Cuándo me he sentido más unido a Dios esta Cuaresma en mi oración y en mi actividad diaria?*

.....

Lunes, Semana 3

## LA CHISPA DE DIOS VIVA EN NOSOTROS

*"Yo he venido a traer fuego a la tierra, ¡y cómo quisiera que ya estuviera ardiendo!" (Lucas 12:49)*

¿Cómo mantenemos vivo el amor de Dios en nosotros? ¿Cómo avivamos las llamas de nuestro entusiasmo y pasión por el crecimiento espiritual? Debemos mantenernos cerca de la llama original del amor y acercarnos al corazón

de Dios mediante la oración diaria y un anhelo continuo de ser uno con la presencia divina. Cada vez que nos acercamos intencionalmente a Dios encendemos una vela en nuestro corazón. A veces, nuestra oración y nuestro deseo no son suficientes para mantener viva nuestra pasión por Dios. En estos momentos, necesitamos acercarnos a otros cuyos corazones están ardiendo con Dios. Simplemente estando con ellos, a menudo podemos captar una chispa que renovará nuestro propio resplandor perdido. La bondad atrae a la bondad. El fuego salta de corazón a corazón. No sabemos el día en que la chispa en nosotros se convertirá en un fuego mayor. No podemos forzar la llama antes de su tiempo. Solo podemos hacer nuestra parte y confiar la leña a nuestro Dios y a las personas que Dios trae a nuestras vidas.

—Joyce Rupp

*¿Cuándo he sentido más la chispa de la vida de Dios cambiándome desde dentro?*

.....

Martes, Semana 3

## MARÍA, NUESTRO EJEMPLO DE ORACIÓN FIEL

*"Aquí está la sierva del Señor; hágase en mí según tu palabra." (Lucas 1:38)*

Volvamos en oración a María, Madre de la Iglesia y Madre de nuestra fe. ¡Madre, ayuda nuestra fe! Abre nuestros oídos para escuchar la palabra de Dios y reconocer su voz y llamado. Despierta en nosotros el deseo de seguir sus pasos, de salir de nuestra tierra y recibir su promesa. Ayúdanos a ser tocados por su amor, para que podamos tocarlo en la fe. Ayúdanos a entregarnos completamente a él y a creer en su amor, especialmente en los momentos de prueba, bajo la sombra de la cruz, cuando nuestra fe está llamada a madurar. Siembra en nuestra fe la alegría del Resucitado. Recuérdanos que los que creen nunca están solos. Enséñanos a ver todas las cosas con los ojos de Jesús, para que él sea la luz de nuestro camino. ¡Y que esta luz de fe crezca siempre en nosotros, hasta el amanecer de ese día eterno que es Cristo mismo, tu Hijo, nuestro Señor!

—Papa Francisco

*¿Cómo podría imitar la total confianza y entrega de María al deseo de Dios de nacer en ella?*

.....

Miércoles, Semana 3

## ORAR COMO JESÚS NOS ENSEÑÓ

*"Oren así: Padre nuestro... Hágase tu voluntad... Perdónanos como nosotros perdonamos."*  
(Mateo 6:9-10, 12)

¿Dónde puedo aprender a orar? Jesús nos enseñó a orar y es tan simple y tan hermoso. Nos llega a lo largo del día en cada día de nuestras vidas. Si oramos el

“Padre Nuestro” y lo vivimos, seremos santos. Todo está ahí: Dios, yo mismo, mi prójimo. Si perdono, entonces puedo ser santo y puedo orar. Todo esto proviene de un corazón humilde y, si tenemos esto, sabremos cómo amar a Dios, amarnos a nosotros mismos y a nuestro prójimo. Ves en esto un simple amor por Jesús. No hay complicaciones y, sin embargo, complicamos tanto nuestras vidas, con tantas adiciones. Solo una cosa cuenta: ser humilde, orar. Cuanto más ores, mejor orarás. ¿Cómo oras? Debes ir a Dios como un niño. Un niño no tiene dificultad en expresar su pequeña mente en palabras simples, pero expresan tanto. Si oramos, el Evangelio permitirá que Cristo crezca en nosotros.

—*Santa Madre Teresa*

*¿Qué quiero decir en mi oración hoy como hijo amado de Dios?*

.....

Jueves, Semana 3

## ACOMPÁÑAME, SEÑOR, EN MI CAMINO

*“De día el Señor enviará su misericordia, y de noche su justicia estará conmigo.  
¡Oraré al Dios de mi vida!” (Salmo 42:9)*

Oh Señor, esta santa temporada de Cuaresma está pasando rápidamente. Entré en ella con temor, pero también con grandes expectativas. Esperaba un gran avance, una conversión poderosa, un verdadero cambio de corazón; quería que la Pascua fuera un día tan lleno de luz que ni un rastro de oscuridad quedara en mi alma. Pero sé que no vienes a tu pueblo con truenos y relámpagos. Permíteme estar agradecido por tu forma suave. Sé que estás obrando y no me dejarás solo. Sé que me estás preparando para la Pascua, pero de una manera adecuada a mi propia historia y mi propio temperamento. Oro para que estas últimas tres semanas, en las cuales me invitas a entrar más plenamente en el misterio de tu pasión, me traigan un mayor deseo de seguirte en el camino que has creado para mí y de aceptar la cruz que me has dado. Acompáñame mañana y en los días venideros, y permíteme experimentar tu suave presencia.



—*Henri J.M. Nouwen*

*¿Qué ha estado haciendo Dios en mí hasta ahora en esta Cuaresma para acercarme más a él?*

## DESACELERA Y ORA EN SILENCIO

*"En quietud y en confianza será su fuerza." (Isaías 30:15)*

Las personas se sienten inquietas cuando no pueden sentir constantemente la cercanía de Dios, de manera que la oración personal sea cómoda y poco exigente. Sin embargo, Dios se mueve a través de nuestra oración a un ritmo diferente al que queremos o esperamos. Cuando oramos, cruzamos un umbral hacia el misterio. Entramos con apertura, con la certeza de que nuestra vida tomará cada vez más el matiz del Santo. Por lo tanto, necesitamos momentos de quietud, espacios en nuestro día o noche donde el silencio y la soledad sean protagonistas en nuestro horario. Dado que nuestra cultura no promueve este silencio, sino que nos seduce con ruido constante y acción frenética, solo con una determinación firme crearemos el espacio que necesitamos para la oración diaria y formal. Cuando desaceleramos y permitimos espacios de quietud, hay menos barreras entre nosotros y el Santo. En la quietud, nos enfrentamos a lo que de otro modo podríamos perder o evitar. Al entregarnos a períodos de silencio y soledad, descubrimos más de la verdad que guía nuestra vida y podemos saborear la bondad del Amado que habita en la belleza de nuestra alma.



—Joyce Rupp

*¿Cómo ha comenzado mi tiempo de oración en silencio a empujarme más profundamente en el misterio de la presencia de Dios en mí y en mi mundo?*

.....

Sábado, Semana 3

## COMPARTIR LAS BUENAS NUEVAS DE DIOS

*"Recibirán poder cuando el Espíritu Santo venga sobre ustedes; y serán mis testigos en Jerusalén, en toda Judea y Samaria, y hasta los confines de la tierra." (Hechos 1:8)*

Jesús quiere evangelizadores que proclamen las buenas nuevas no solo con palabras, sino sobre todo con una vida transfigurada por la presencia de Dios. Es imposible perseverar en una evangelización fervorosa a menos que estemos convencidos por experiencia personal de que no es lo mismo haber conocido a Jesús que no haberlo conocido, caminar con él que caminar a ciegas, escuchar su palabra que desconocerla, y contemplarlo, adorarlo, encontrar nuestra paz en él que no hacerlo. Con Jesús, la vida se vuelve más rica y con él es más fácil encontrar significado en todo. Los verdaderos misioneros, que nunca dejan de

ser discípulos, saben que Jesús camina con ellos, les habla, respira con ellos, trabaja con ellos. Sienten a Jesús vivo con ellos en medio de la empresa misionera. A menos que lo veamos presente en el corazón de nuestro compromiso misionero, nuestro entusiasmo pronto decae y ya no estamos seguros de lo que estamos transmitiendo. Una persona que no está convencida, entusiasmada, segura y enamorada, no convencerá a nadie.

—*Papa Francisco*

*¿Cómo he sido transformado más profundamente por mi encuentro con Dios en mi oración esta Cuaresma? ¿Con qué resultados?*

.....

Cuarto Domingo de Cuaresma

## ALÉGRENSE SIEMPRE

*"En verdad, en verdad les digo: ustedes llorarán y se lamentarán, mientras el mundo se alegra; ustedes se entristecerán, pero su tristeza se convertirá en alegría." (Juan 16:20)*

La alegría no es simplemente una cuestión de temperamento. De hecho, es el fruto del Espíritu Santo y una clara señal del reino dentro de nosotros. En el servicio a Dios y a los demás, siempre es difícil ser alegre—razón de más para que intentemos adquirirla y hacerla crecer en nuestros corazones. La alegría es oración; la alegría es fortaleza; la alegría es amor; la alegría es una red de amor con la que atrapamos a los demás. Dios ama al dador alegre. Da más quien da con alegría. Si en tu trabajo tienes dificultades y las aceptas con alegría, con una gran sonrisa—en esto, como en cualquier otra cosa—las personas verán tus buenas obras y glorificarán al Padre. La mejor manera de mostrar tu gratitud es aceptar todo con alegría. Un corazón alegre es el resultado normal de un corazón ardiente de amor. El silencio nos da una nueva perspectiva de la vida. En él estamos llenos de la gracia de Dios, que nos permite hacer todas las cosas con alegría.

—*Santa Madre Teresa*

*¿Qué es lo que más me ayuda a ser más alegre y compartir esa alegría con los demás en mi vida diaria?*

.....

Lunes, Semana 4

## LIDIANDO CON LAS DISTRACCIONES

*"Clama a mí cuando estés en problemas; te libraré, y tú me honrarás." (Salmo 50:15)*

¿Por qué, oh Señor, me resulta tan difícil mantener mi corazón dirigido hacia ti? ¿Por qué las muchas pequeñas cosas que quiero hacer y las muchas personas que conozco siguen ocupando mi mente, incluso durante las horas en las

que estoy completamente libre para estar contigo y solo contigo? ¿Por qué mi mente se dispersa en tantas direcciones y por qué mi corazón desea las cosas que me desvían? ¿Acaso tú no eres suficiente para mí? ¿Sigo dudando de tu amor y cuidado, de tu misericordia y gracia? ¿Sigo preguntándome, en el centro de mi ser, si me darás todo lo que necesito si mantengo mis ojos en ti? Por favor, acepta mis distracciones, mi fatiga, mis irritaciones y mis desvíos sin fe. Me conoces más profunda y plenamente de lo que yo me conozco a mí mismo. Me amas con un amor mayor de lo que yo puedo amarme a mí mismo. Me ofreces incluso más de lo que puedo desear. Mírame, ve en mí toda mi miseria y confusión interior, y permíteme sentir tu presencia en medio de mi confusión.

—Henri J.M. Nouwen

*¿Cómo podría dedicarme aún más a Dios en medio de mis distracciones en la oración?*

.....

Martes, Semana 4

## PASAR TIEMPO CON AQUEL A QUIEN AMAMOS

*"Nosotros amamos porque Dios nos amó primero." (1 Juan 4:19)*

No podemos orar solos. No podemos forzar ni empujar nuestro camino hacia una relación con Dios. Aprender a orar lleva una vida de apertura y esperanza, y es especialmente desafiante cuando lo último que queremos hacer es orar. Una de las mejores maneras de hacernos disponibles para una amistad profunda, sin embargo, es pasar tiempo con la otra persona. Cada día, la oración requiere una



apertura genuina de mente y corazón y una intención sincera de sentirnos más en casa con Dios. Necesitamos llegar a un punto en nuestras vidas en el que deseemos tanto orar que no podamos imaginar un día en el que no tengamos un tiempo y un lugar para Dios. Necesitamos querer orar lo suficiente como para reservar un tiempo y un lugar cada día para estar a solas con Dios, nuestro Compañero Amado. Al igual que en un matrimonio,

si solo pasamos junto a nuestro Compañero cada día con un simple saludo o beso de hola y adiós, la relación puede caer en la superficialidad y carecer de profundidad porque no hemos compartido nada de nuestro yo interior.

—Joyce Rupp

*¿Cuál ha sido la mayor diferencia en mí mismo y en mi comportamiento debido a mi tiempo de oración esta Cuaresma?*

Miércoles, Semana 4

## SIEMPRE ACERCÁNDONOS MÁS A CRISTO

*"En sus corazones, honren a Cristo como el Señor." (1 Pedro 3:15)*

Jesús enseña que estar en relación con Dios no puede ser un apego frío a normas y leyes, ni la observancia de algunas acciones externas que no conducen a un verdadero cambio de vida. Tampoco puede nuestra relación como discípulos motivarse simplemente por costumbre, solo porque tenemos un certificado de bautismo. El discipulado debe comenzar con una experiencia viva de Dios y su amor. No es algo estático, sino un continuo avanzar hacia Cristo. Es la experiencia de la presencia viva, amable y activa del Señor, una formación continua mediante la escucha de su palabra. La oración nos lleva al centro de nuestra fe para encontrarnos con este misterioso otro que conocemos como Dios, Jesús y el Espíritu Santo. La presencia de Dios es el factor organizador central alrededor del cual todo lo demás en nuestra vida debe girar. Cuanto más nos unimos a Jesús a través de la oración, las Sagradas Escrituras, la Eucaristía, los Sacramentos celebrados y vividos en la Iglesia y con los demás, más crecerá en nosotros la alegría de cooperar con Dios en el servicio del reino de misericordia y verdad, de justicia y paz.



—Papa Francisco

*¿Qué es lo que encuentro más atractivo en Jesús cuando leo y oro con los Evangelios? ¿Por qué?*

.....

Jueves, Semana 4

## TÚ SÉ LA BUENA NUEVA

*"Recibirán poder cuando el Espíritu Santo venga sobre ustedes, y serán mis testigos... hasta los confines de la tierra." (Hechos 1:8)*

Creemos en lo que dijo Jesús: tuve hambre, estuve desnudo, fui un extraño, no fui querido, no fui amado, no fui cuidado... y me lo hicieron a mí (Mt 25:31-45). Puede que parezca que hacemos trabajo social, pero en realidad somos contemplativos en el corazón del mundo, porque estamos tocando el cuerpo de Cristo 24 horas al día. Tenemos 24 horas en su presencia. Hay tanto sufrimiento, tanto odio, tanta miseria, y nosotros, con nuestra oración y sacrificio, podemos comenzar en casa. Trata de llevar esa presencia de Dios a tu familia. En nuestra familia, no necesitamos bombas ni armas para destruir. Para traer paz, simplemente únense, ámense unos a otros, traigan esa paz, esa alegría, esa fortaleza de la presencia de cada uno en el hogar. Y podremos su-

perar todo el mal que hay en el mundo. No se trata de cuánto hacemos, sino de cuánto amor ponemos en la acción que hacemos. Así que oren por nosotros para que podamos ser esa buena nueva.

—*Santa Madre Teresa*

*¿A quién podría ser yo la Buena Nueva a través de mis acciones amorosas hoy?*

.....

Viernes, Semana 4

## ENCONTRANDO AL DIOS DEL AMOR

*“Les doy un mandamiento nuevo: que se amen unos a otros. Así como yo los he amado, también ustedes deben amarse unos a otros.” (Juan 13:34)*

Dios es Espíritu y Fuente de todo amor. Nuestro camino espiritual nos llama a buscar y encontrar a este Dios vivo de Amor en la oración, la adoración, la lectura espiritual, el acompañamiento espiritual, el servicio compasivo a los pobres y en buenos amigos. Reclamemos la verdad de que somos amados y abramos nuestros corazones para recibir el amor desbordante de Dios derramado por nosotros. Y viviendo plenamente cada día, compartamos ese amor en todas nuestras maravillosas y difíciles relaciones, responsabilidades y momentos de la vida. Las semillas de la muerte ya están en nosotros, pero el amor es más fuerte que la muerte. Tu muerte y la mía son nuestro paso final, nuestro éxodo hacia la plena realización de nuestra identidad como hijos amados de Dios y hacia la comunión total con el Dios del amor. Jesús recorrió este camino antes que nosotros e invita a que elijamos el mismo camino durante nuestra vida. Nos llama a seguirlo. Nos asegura: “No tengan miedo.” Esta es nuestra fe.

—*Henri J.M. Nouwen*

*¿Cuándo en esta Cuaresma me he sentido más amado por Dios?*

*¿Cómo ha cambiado eso mi oración y mi comportamiento?*

.....

Sábado, Semana 4

## EL HOGAR DE DIOS EN NUESTRO CORAZÓN

*“¿Dónde puedo ir para alejarme de tu espíritu? ¿Dónde puedo huir de tu presencia?”*

*(Salmo 139:7)*

En lo más profundo de nosotros hay un lugar donde hemos encontrado a Dios y Dios nos ha encontrado a nosotros. De vez en cuando llegamos a este lugar dentro de nosotros y nos damos cuenta de que es el objetivo de nuestra búsqueda. Es un lugar de seguridad, un hogar ideal donde podemos ser nosotros mismos y saber que somos aceptados tal como somos. Aquí podemos ser desafiados a crecer, pero siempre en el contexto de un amor profundo y

fuerte. Nuestros corazones y mentes son fácilmente distraídos por muchas otras cosas, realidades cotidianas como el trabajo, mantener un hogar físico, criar una familia, hacer compras para las necesidades de la vida. Aunque anhelamos permanecer conectados con esta fuente interior, rápidamente perdemos nuestro sentido de ella. La mayor parte del tiempo buscamos sin ser realmente conscientes de lo que nos carcome en lo más profundo. Buscamos algo llamado felicidad. Anhelamos un don llamado paz. Buscamos significado en nuestras vidas, amor, comprensión de nosotros mismos y de los demás, y una aceptación de los altibajos de la condición humana. Así, pasamos la mayor parte de nuestras vidas buscando lo que momentáneamente encontramos y luego volvemos a perder.

—*Joyce Rupp*

*¿Cómo me he sentido más en casa con Dios en mi tiempo de oración esta Cuaresma?  
¿Con qué resultados?*

.....

Quinto Domingo de Cuaresma

## ESCUCHA SU VOZ

*"Yo soy el buen pastor. Conozco a los míos, y los míos me conocen,  
así como el Padre me conoce y yo conozco al Padre." (Juan 10:14-15)*

Jesús quiere establecer con nosotros una relación que refleje su relación con el Padre: una relación de pertenencia mutua en plena confianza y comunión íntima. Para expresar esta relación de amistad, Jesús usa la imagen de un pastor con sus ovejas. Él las llama y ellas reconocen su voz, responden a su llamado y lo siguen. El misterio de su voz es evocador. Del tono de una voz percibimos amor o desprecio, afecto o frialdad. ¡La voz de Jesús es única! Si aprendemos a distinguirla, él nos guía por el camino de la vida que va más allá del abismo de la muerte. Si me siento atraído hacia Jesús, si su voz calienta mi corazón, es gracias a Dios Padre, quien ha sembrado en mí el deseo de amor, de verdad, de vida, de belleza—y Jesús es todo esto en plenitud! Esto nos ayuda a entender el misterio de la vocación. A veces Jesús nos llama e invita a seguirlo, pero quizás no nos damos cuenta de que es él quien está llamando. ¿Alguna vez has oído la voz del Señor en un deseo, en una preocupación, invitándote a seguirlo más de cerca?



—*Papa Francisco*

*¿Cuándo he escuchado más la voz del Señor en un deseo o preocupación,  
invitándome a seguirlo más de cerca?*

## VACIARSE A UNO MISMO

*“Jesús se despojó a sí mismo, tomando la forma de siervo, haciéndose semejante a los hombres; y hallado en la condición humana, se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte, y muerte de cruz.” (Filipenses 2:7-8)*

Siendo rico, Cristo se despojó a sí mismo. Si quiero ser pobre como Cristo—quien se hizo pobre a pesar de ser rico—debo hacer lo mismo. Hoy en día la gente quiere ser pobre y vivir con los pobres, pero desean ser libres para disponer de las cosas como deseen. Tener esta libertad es ser rico. Quieren ambas cosas, pero no pueden tener ambas. Debemos esforzarnos por adquirir el verdadero espíritu de pobreza, que se manifiesta en un amor por la práctica de la pobreza en imitación de Cristo, en imitación de aquel que la eligió como la compasión de su vida en la tierra cuando vino a vivir entre nosotros. Cristo no tenía que llevar una vida de pobreza. Así nos enseñó cuán importante es para nuestra santificación.

—*Santa Madre Teresa*

*¿Cómo podría imitar mejor la pobreza de Jesús para servir mejor a los demás?*

.....

Martes, Semana 5

## ENTRAR EN LA SOLEDAD CON DIOS

*“Que mi oración llegue ante ti; inclina tu oído a mi clamor.” (Salmo 88:3)*

Cuando entramos en la soledad, a menudo escuchamos dos voces: la voz del mundo y la voz del Señor, que nos atraen en dos direcciones contrarias. Pero si volvemos fielmente al lugar de la soledad, la voz del Señor gradualmente se hará más fuerte y llegaremos a conocer y entender con mente y corazón la paz que estamos buscando. ¿Qué hacemos en nuestra soledad? La primera respuesta es nada. Solo estar presentes ante Aquel que quiere nuestra atención y ¡escuchar! Es precisamente en esta presencia “inútil” ante Dios que podemos gradualmente morir a nuestras ilusiones de poder y control, y escuchar la voz de amor escondida en el centro de nuestro ser. Pero “no hacer nada, ser inútil” no es tan pasivo como parece. De hecho, requiere esfuerzo y gran atención. Nos llama a una escucha activa en la que nos hacemos disponibles a la presencia sanadora de Dios y podemos ser renovados. La manera de desarrollar esta escucha atenta variará según las personas, pero siempre incluye algún tipo de meditación sobre las Escrituras.

—*Henri J. M. Nouwen*

*¿Cómo he experimentado en mi oración ser jalado en dos direcciones, por el mundo y por Dios?  
¿Cómo he respondido?*

Miércoles, Semana 5

## SOMOS VIAJEROS DEL CORAZÓN

*"Guíame en tu verdad y enséñame, porque tú eres el Dios de mi salvación." (Salmo 25:5)*

Lo que valoro especialmente en el proceso de crecimiento espiritual es la forma en que el Santo me guía a explorar el terreno interior de mi ser. Cada vez que abro la puerta de mi corazón y tomo el paso más allá de donde estoy ahora, me asombran la maravilla y la riqueza de la presencia divina y la belleza resiliente de mi alma. A medida que envejezco, creo que estoy mejorando en abrir deliberadamente la puerta y dejar atrás los ámbitos conocidos y seguros. Con cada cruce de umbral, gano mayor libertad para ser mi yo más auténtico. Cada uno de nosotros es un viajero del corazón. A medida que recorremos el camino de la vida, llegamos a puertas desconocidas e inesperadas que revelan una mayor verdad sobre nuestro ser auténtico. Estas puertas desconocidas de la vida ocultan fragmentos de sabiduría beneficiosa. Contienen información para nuestra transformación, aunque tal vez no comprendamos esto por algún tiempo. Las experiencias de la vida frecuentemente nos desvían en lugar de llevarnos directamente a nuestro tesoro interior, haciéndonos dudar de su valor. Cada paso del camino contiene otra oportunidad para conocer quiénes somos y cómo debemos vivir.



—Joyce Rupp

*¿Qué podría hacer para abrir aún más la puerta de mi corazón e invitar a Dios a transformarme más en la persona que Dios quiere que sea?*

.....

Jueves, Semana 5

## EL CAMINO DE LA SANTIDAD

*"Yo soy el camino, la verdad y la vida. Nadie viene al Padre sino por mí." (Juan 14:6)*

Ser santo no es un privilegio para unos pocos, sino una vocación para todos. Así, todos estamos llamados a caminar por el camino de la santidad, que tiene un nombre y un rostro: Jesucristo, quien nos enseña a convertirnos en santos. En el Evangelio nos muestra el camino, el camino de las bienaventuranzas (Mateo 5:1-12). De hecho, el reino de los cielos es para aquellos que no colocan su seguridad en las cosas materiales sino en el amor a Dios, para aquellos que tienen un corazón simple y humilde que no presume ser justo y no juzga a los demás, para aquellos que saben sufrir con los que sufren y alegrarse cuando los demás se alegran. No son violentos, sino misericordiosos y se esfuerzan por

ser instrumentos de reconciliación y paz. Los santos, hombres o mujeres, son instrumentos de reconciliación y paz. Siempre están ayudando a las personas a reconciliarse y a traer paz. Así, la santidad es hermosa. ¡Es un camino hermoso!

—*Pope Francis*

*¿Cuál de las bienaventuranzas describe más mi vida hoy?  
¿En cuál debo trabajar más para recibir la bendición de Dios?*

.....

Viernes, Semana 5

## CONTINUAR LAS OBRAS DE AMOR DE JESÚS

*"En verdad, en verdad les digo: el que cree en mí, también hará las obras que yo hago, y las hará mayores que estas, porque yo voy al Padre." (Juan 14:12)*

**A**ma a Jesús generosamente, con confianza, sin mirar atrás y sin miedo. Entrégate por completo a Jesús; él te usará para hacer grandes cosas si crees mucho más en su amor que en tu debilidad. Cree en él, confía en él con una fe ciega y absoluta, porque él es Jesús. Cree que solo Jesús es vida y que la santidad no es otra cosa que Jesús viviendo íntimamente en ti. Entonces, su mano estará libre contigo. El amor de Dios es tan tierno, tan grande, tan real, tan vivo, que Jesús vino solo para enseñarnos a amar. Las obras de amor y declarar amor son el camino hacia la paz. ¿Y dónde comienza este amor? Justo en nuestros corazones. Hemos sido creados para amar y ser amados.

—*Santa Madre Teresa*

*¿Cómo he experimentado más íntimamente a  
Jesús viviendo en mí y cambiándome?*

.....

Sábado, Semana 5

## TODOS SOMOS FAMILIA DE DIOS

*"Del Señor es la tierra y todo lo que hay en ella, el mundo y todos los que habitan en él."  
(Salmo 24:1)*

**L**os cristianos estamos llamados a dar testimonio de la verdad de que Dios ha reunido a todas las personas en una sola familia. Sin embargo, dondequiera que miremos vemos el temor devastador que las personas tienen unas de otras. Temor entre razas, religiones, naciones, continentes. Temor entre ricos y pobres, Norte y Sur, Este y Oeste. Donde reina este temor, se crea división, que conduce al odio, la violencia, la destrucción y la guerra. Necesitamos nuevos ojos para ver y nuevos oídos para escuchar la verdad de nuestra unidad, una unidad que no puede ser percibida por nuestros corazones rotos, pecaminosos y ansiosos. Solo un corazón lleno de amor perfecto puede percibir la unidad de

la humanidad. Esto requiere percepción divina. Dios ve a su pueblo como uno, perteneciente a la misma familia y viviendo en la misma casa. Dios quiere compartir esta percepción divina con nosotros. Al enviar a su único Hijo amado para vivir y morir por todos nosotros, Dios quiere abrir nuestros ojos para que podamos ver que pertenecemos juntos en el abrazo del amor perfecto de Dios.

—Henri J. M. Nouwen

*¿Qué debo hacer para derribar cualquier categoría de “nosotros-ellos” que mantenga separadas a las personas y niegue el amor de Dios por todos?*

.....

Domingo de Ramos de la Pasión del Señor

## EL TRIUNFO DEL AMOR VULNERABLE DE CRISTO

*“Cristo en verdad murió por todos, para que los que viven no vivan ya para sí mismos, sino para aquel que murió y resucitó por ellos.” (2 Corintios 5:15)*

Uno de los aspectos más hermosos de la Encarnación es que el Hijo de Dios se permitió ser vulnerable. Vino como uno de nosotros y se abrió en amor a la posibilidad de fracasar, ser herido, incomprendido y rechazado; todas esas cosas que conocemos como “muertes diarias.” Jesús continuó siendo vulnerable incluso hasta la muerte en la cruz porque sabía que su vida era una bendición para los demás. Creció cada vez más en amor con el Padre, obteniendo fuerza, confianza y valentía de esa relación. Fue su profunda vulnerabilidad la que impulsó a Jesús a orar: “Hágase tu voluntad, no la mía” (Lc 22:43) y “Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu” (Lc 23:46). Esta entrega lo condujo a la muerte y luego al tremendo nuevo crecimiento de la resurrección. Ser vulnerable no significa ser débil y permitir que cualquiera o cualquier cosa nos haga daño. Es en realidad una gran fortaleza interior que surge de elegir libremente estar abiertos a ser heridos porque estamos abiertos a amar al estilo de Jesús.



—Joyce Rupp

*¿Qué es lo que más hago para ocultar mis vulnerabilidades y cerrarme a tomar mi cruz para seguir a Jesús?*

Lunes Santo

## ¿QUIÉN SOY YO? ¿DÓNDE ESTÁ MI CORAZÓN?

*“¿También ustedes quieren irse?” Simón Pedro respondió a Jesús: “Señor, ¿a quién iremos? Tú tienes palabras de vida eterna.” (Juan 6:67-68)*

La Semana Santa comienza con la procesión festiva en la que las personas con ramos de olivo dan la bienvenida a Jesús. Pero la semana continúa hasta el misterio de la muerte de Jesús y su resurrección. Bien podríamos hacernos solo



una pregunta: ¿Quién soy yo? ¿Quién soy yo ante mi Señor? ¿Quién soy yo ante Jesús que entra en Jerusalén en medio del entusiasmo de la multitud? ¿Estoy listo para expresar mi alegría y alabarlo? ¿O me mantengo al margen? ¿Quién soy yo ante el Jesús sufriente? ¿Soy como uno de los líderes—sacerdotes, fariseos, maestros de la ley—que habían decidido matar a Jesús? ¿Soy como Judas, que

finje amor y luego besa al Maestro para traicionarlo y entregarlo? ¿O como los discípulos que no entienden nada, que se duermen mientras el Señor sufre? ¿O como aquel discípulo que quiso arreglarlo todo con una espada? ¿Soy como aquellos que tienen el poder y convocan rápidamente un tribunal y buscan testigos falsos? ¿Dónde está mi corazón? ¿A cuál de estas personas me parezco? Que esta pregunta nos acompañe durante toda la semana.

—Papa Francisco

*¿Cómo podría tomarme un tiempo en oración para descubrir a cuál de los personajes de la pasión de Jesús me asemejo más?*

.....

Martes Santo

## JESÚS TIENE SED DE NUESTRA RESPUESTA

*“No fueron ustedes los que me eligieron, sino que yo los elegí a ustedes y los he puesto para que vayan y den fruto, y ese fruto permanezca.” (Juan 15:16)*

Hoy Dios sigue llamando—a ti y a mí—pero ¿lo escuchamos? ¿Hemos oído su voz en el silencio de nuestro corazón? ¿Nos tomamos el tiempo para “quedarnos quietos y reconocer que yo soy Dios” (Sal 46:11)? Porque a Dios no se le escucha en medio del ruido y los clamores del mundo. ¿Dedicamos tiempo para orar en nuestro día? ¿Amamos a Jesús lo suficiente como para querer escuchar su llamado a dejar todo y seguirlo en la libertad de la pobreza, con un amor indiviso en la castidad, a través de una entrega total en la obediencia? Desde la cruz, Jesús clama: “Tengo sed” (Jn 19:28). Su sed era por las almas,

incluso mientras colgaba allí, muriendo, solo, despreciado. ¿Quién le traerá esas almas para saciar la sed del Dios infinito muriendo de amor? ¿Podemos tú y yo permanecer como meros espectadores? ¿O pasar y no hacer nada?

—*Santa Madre Teresa*

*¿Cómo podría responder más plenamente a la sed de Jesús de llevar a otros a conocerlo y seguirlo?*

.....

Miércoles Santo

## EL CAMINO HACIA LA NUEVA VIDA

*“La muerte que él murió, murió al pecado de una vez para siempre; pero la vida que vive, la vive para Dios. Así también, ustedes deben considerarse muertos al pecado, pero vivos para Dios en Cristo Jesús.” (Romanos 6:10-11)*

El sufrimiento y la muerte pertenecen al camino estrecho de Jesús. Jesús no los glorifica, ni los llama hermosos, buenos, o algo que desear. Jesús no pide heroísmo o sacrificio suicida. No, Jesús nos invita a mirar la realidad de nuestra existencia y revela esta dura realidad como el camino hacia la nueva vida. El mensaje central de Jesús es que la verdadera alegría y paz no se alcanzan eludiendo el sufrimiento y la muerte, sino solo al atravesarlos directamente. Podríamos decir: en realidad, no tenemos otra opción. ¿Quién escapa del sufrimiento y la muerte? Pero aún hay una elección. Podemos negar la realidad de la vida o podemos enfrentarla. Cuando la enfrentamos, no en la desesperación, sino con los ojos de Jesús, descubrimos que donde menos lo esperamos, hay algo escondido que contiene una promesa más fuerte que la muerte misma. Jesús vivió su vida con la confianza de que el amor de Dios es más fuerte que la muerte y que, por lo tanto, la muerte no tiene la última palabra. Nos invita a enfrentar la realidad dolorosa de nuestra existencia con la misma confianza. De esto se trata la Cuaresma.



—*Henri J.M. Nouwen*

*¿Cómo podría unir mi sufrimiento y mis “pequeñas muertes” diarias al de Jesús e imitar su fidelidad a Dios a pesar de estos desafíos?*

Jueves Santo

## SOMOS PEREGRINOS DE LA PASCUA

*"Así deberán comerlo: con la cintura ceñida, las sandalias en los pies y el bastón en la mano; y deberán comerlo de prisa. Es la pascua del Señor." (Éxodo 12:11)*

La celebración de la Pascua conmemoraba la liberación judía de la esclavitud. La sangre del cordero sacrificado marcaba los postes de las puertas de los hogares para que el ángel de la muerte los pasara por alto. Este evento recordaba al pueblo que Dios estaba con ellos y nunca los abandonaría. En la primera



Pascua, el pueblo es descrito como verdaderos peregrinos, de pie mientras comían, listos para partir al instante. En el Jueves Santo, Jesús celebra una nueva Pascua y da el Pan de Vida como alimento para nuestro camino hacia la libertad espiritual. Esta celebración es una invitación a recordar que somos peregrinos en un viaje espiritual en el que Dios camina con nosotros. Hoy recordemos que Dios siempre está listo para alimentarnos en este

viaje hacia nuestra verdadera patria. Solo estamos de paso por este tiempo y lugar. Aunque nuestra vida aquí es valiosa y esencial para nuestro crecimiento espiritual, no podemos arraigarnos tanto a los valores terrenales que no escuchamos el llamado de Dios a seguir creciendo. Hoy, participemos de la Eucaristía "como quienes están de paso," listos para partir y ansiosos por crecer.

—Joyce Rupp

*¿Cómo he experimentado más el alimento de Dios en mi camino espiritual con Él esta Cuaresma?*

.....

Viernes Santo

## SALIR A AYUDAR A LOS DEMÁS

*"El que no carga su cruz y me sigue, no puede ser mi discípulo." (Lucas 14:27)*

La cruz de Cristo nos invita a dejarnos tocar por su amor, enseñándonos siempre a mirar a los demás con misericordia y ternura, especialmente a aquellos que sufren, que necesitan ayuda, que necesitan una palabra o una acción concreta. La cruz nos invita a salir de nosotros mismos para encontrarnos con ellos y extenderles una mano. ¿Cuántas veces hemos visto personas así en el Camino de la Cruz: Pilato, Simón de Cirene, María, las mujeres? Hoy les pregunto: ¿cuál de ellos quieren ser? ¿Quieren ser como Pilato, que no tuvo el valor de ir contra la corriente para salvar la vida de Jesús y en cambio se lavó las manos? ¿Son de los que se lavan las manos, fingen ignorancia y miran hacia otro lado? ¿O son como Simón de Cirene, que ayudó a Jesús a cargar esa pesada madera,

o como María y las otras mujeres, que no tuvieron miedo de acompañar a Jesús hasta el final, con amor y ternura? Jesús los está mirando ahora y les pregunta: ¿quieres ayudarme a llevar la cruz?

—*Pope Francis*

*¿Qué cruz necesito más cargar hoy con la ayuda de Jesús?*

.....

Sábado Santo

## JESÚS, AQUÍ ESTOY, ÁMAME

*"Como el Padre me ha amado, así también yo los he amado. Permanezcan en mi amor."*

*(Juan 15:9)*

En el Evangelio hay esas pocas palabras para describir su pasión y muerte: fue coronado, flagelado, escupido—esas pocas palabras que, a estas alturas, podríamos haber olvidado fácilmente. Los Evangelios son muy breves en su explicación de la pasión. Evitan las grandes descripciones. Pero Jesús murió en la cruz porque amó. Jesús entendió nuestra naturaleza humana. Entendió que lejos de los ojos también está lejos del corazón. Imagina cómo serían nuestras vidas sin él. Hoy no leamos mucho, ni meditemos mucho siquiera, sino permitamos simplemente que Jesús nos ame. Siempre queremos decir: "Jesús, te amo," pero no permitimos que Jesús nos ame. Hoy digamos a menudo: "Jesús, aquí estoy, ámame." Cuando miramos la cruz, sabemos cuánto nos amó; cuando miramos el tabernáculo, sabemos cuánto nos ama ahora. "Amó," tiempo pasado; "Ama," tiempo presente. No solo tiempo pasado, sino que nos ama ahora. Me ama tiernamente.



—*Santa Madre Teresa*

*¿Cómo podría tomarme tiempo hoy para experimentar el amor personal de Jesús por mí?*

.....

Vigilia Pascual

## HA RESUCITADO Y ESTÁ CON NOSOTROS AÚN

*"¿Por qué buscan entre los muertos al que vive? No está aquí, sino que ha resucitado."*

*(Lucas 24:5)*

La temporada de Pascua es un tiempo de esperanza. Todavía hay temor, todavía hay una dolorosa conciencia de pecaminosidad, pero también hay una luz que atraviesa. Algo nuevo está sucediendo, algo que va más allá de los cambios de ánimo de nuestra vida. Podemos estar alegres o tristes, optimistas o pesimistas,

tranquilos o enojados, pero el flujo sólido de la presencia de Dios se mueve más profundamente que las pequeñas olas de nuestra mente y corazón. La Pascua trae la conciencia de que Dios está presente incluso cuando su presencia no es notada directamente. La Pascua trae la buena nueva de que, aunque las cosas parezcan empeorar en el mundo, el Maligno ya ha sido vencido. La Pascua nos permite afirmar que, aunque Dios parece estar muy distante y aunque sigamos ocupados con muchas cosas pequeñas, nuestro Señor camina con nosotros en el camino y sigue explicándonos las Escrituras. Así, muchos rayos de esperanza iluminan nuestro camino por la vida.

—*Henri J.M. Nouwen*

*¿Qué es lo que más me da esperanza de la resurrección de Cristo? ¿Por qué?*

.....

Domingo de Pascua

## ¡BASTA DE EXCUSAS!

*"Temprano en el primer día de la semana, cuando aún estaba oscuro, María Magdalena llegó al sepulcro y vio que la piedra había sido removida." (Juan 20:1)*

Imagina lo temprano que tuvo que levantarse María para llegar al sepulcro. Piensa en el valor que tomó ir en la oscuridad del amanecer. No había luces en las calles para guiar sus pasos, ni forma de ver peligros acechantes. Probablemente no era más seguro entonces que ahora para que una mujer caminara



sola en la oscuridad. Estaba en un cementerio, no el lugar más cómodo para estar paseando. Qué amor y dedicación tenía esta mujer. Cuánto debía amar a Jesús para arriesgarse a hacer lo que hizo. Al celebrar la Pascua este año, miro todas mis excusas para no ser más dedicado y amoroso en mis relaciones y en mi trabajo. A veces me encuentro quejándome por las cosas más pequeñas, como levantarme temprano para orar, contestar otra llamada telefónica, empacar mi maleta por enésima vez, etc. Olvido que hay un

precio que pagar si uno quiere ser discípulo de Cristo Resucitado. Si verdaderamente tengo la alegría y el fuego de la Pascua en mis huesos espirituales, estaré dispuesto a hacer cosas como hacer un esfuerzo extra para tener una oración de calidad, realizar con gracia lo que sea necesario como parte de mi ministerio y dar de mi tiempo precioso por el bien de amar a otro.

—*Joyce Rupp*

*¿De qué maneras estaré ahora más dedicado a seguir a Jesús después de mis experiencias cuaresmales?*

## AGRADECIMIENTOS:

All Saints Press desea agradecer a todos los autores y editoriales por los extractos de sus publicaciones que aparecen en este folleto.

Las reflexiones del **Papa Francisco** están adaptadas de sus encíclicas, exhortaciones apostólicas, audiencias papales semanales, discursos, mensajes, homilias y libros.

**Santa Madre Teresa:** *Everything Starts from Prayer* (White Cloud Press, 1998). *Total Surrender* (Walker & Co, 1993). *Where There Is Love, There Is God*, ed. Brian Kolodiejchuk, MC (Doubleday, 2012). *In the Heart of the World* (New World Library, 1997). *Life in the Spirit* (Harper & Row, 1983). *Nobel Peace Prize Acceptance Speech*, 1979. *Jesus, the Word to Be Spoken* (Servant, 1998).

**Henri Nouwen:** *The Road to Peace* (Orbis Books, 1998). *Making All Things New* (HarperCollins, 1981). *A Cry for Mercy* (Doubleday, 1983). *Finding My Way Home* (Crossroad, 2001). *The Road to Peace* (Orbis Books, 1998). *Lifesigns: Intimacy, Fecundity, and Ecstasy in Christian Perspective* (Doubleday, 1986). *Out of Solitude* (Ave Maria Press, 1974).

**Joyce Rupp:** *Fresh Bread & Other Gifts of Spiritual Nourishment* (Ave Maria, 1985). *Dear Heart, Come Home: The Path of Midlife Spirituality* (Crossroad, 1996). *Open the Door: Journey to the True Self* (Sorin Books, 2008). *Prayer* (Maryknoll, Orbis, 2007). *May I Have This Dance?* (Ave Maria, 1992). *Inviting God In* (Ave Maria Press, 2001).

## ORACIÓN DIARIA DE UN PEREGRINO CUARESIMAL

Dios Compañero, crea en mí  
el corazón de un peregrino.

Concédeme paz de mente y corazón  
mientras reflexiono sobre el pasado para ver  
las formas en que has estado conmigo.

Que mire con un ojo interior claro  
y sea consciente de cómo me has  
consolidado y desafiado en mi viaje.

Quiero celebrar tu compañía  
a través de los numerosos giros y vueltas  
que han sido los míos.

Habla a la parte peregrina de mi corazón.

Anímame a encontrar los muchos,  
muchísimos aspectos de mi vida  
que me llaman a la gratitud y al asombro.  
Recuérdame a menudo que soy, en verdad,  
un peregrino en el camino a casa contigo.

No necesito temer al desierto  
ni a los momentos en que me siento perdido,  
porque siempre estás allí  
como Guía y Compañero amoroso.

—Joyce Rupp

