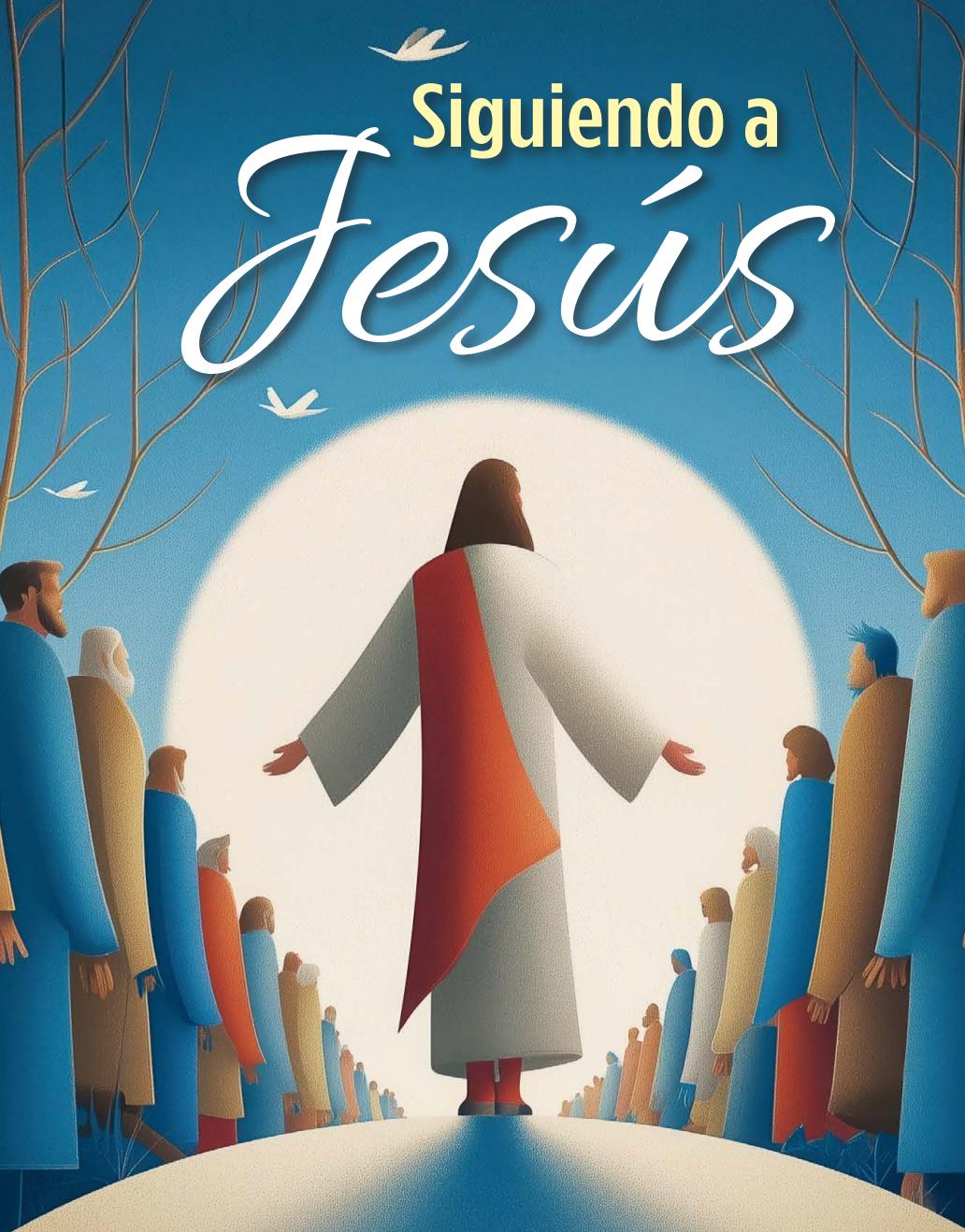


Siguiendo a Jesús



Reflexiones diarias de Cuaresma por
**Papa León XIV, Papa Francisco,
Santa Madre Teresa y Henri Nouwen**

INTRODUCCIÓN

Seguir el modo de vida de Jesús siempre es un desafío. La Cuaresma nos ofrece un tiempo prolongado de conversión al crecer en nuestra relación con Dios a través de Jesús en el Espíritu Santo. Este crecimiento sucede lentamente, casi imperceptiblemente, por el poder de Dios que obra en nosotros y por medio de nosotros cada día. Pero esta transformación diaria siempre implica riesgo, porque si vamos a vivir como Jesús quiere, quizá tengamos que cambiar quiénes somos, la manera en que hemos aprendido a pensar y actuar en nuestra familia, en nuestra sociedad e incluso en la comunidad religiosa en la que crecimos. Como Jesús nos advierte, seguirlo significa morir a nuestro «yo», a nuestro propio ego, a nuestra antigua visión de la realidad, a nuestros valores y comportamientos de antes, para ser transformados en Cristos. Ver el mundo como Jesús lo ve, valorarlo como Él lo valora y actuar en él como Él actúa, inevitablemente nos conducirá a la cruz, como a Él. Pero, como Él, debemos confiarnos a Dios y creer que, por medio de nuestra cruz, vendrá la vida nueva prometida para siempre con Dios, como sucedió con Él. La muerte puede poner fin a nuestra vida terrena, pero no puede poner fin a nuestra relación con Dios.

—Steve Mueller, Editor

AHORA ES EL TIEMPO DEL CAMBIO

«*Ojalá hoy escuchen su voz! No endurezcan sus corazones.*» (Salmo 95:7-8)

Comienza el tiempo de Cuaresma. Es un tiempo para estar Contigo, Jesús, de un modo especial: tiempo para orar, ayunar y así seguirte en tu camino a Jerusalén, al Gólgota y a la victoria final sobre la muerte. Sigo estando tan dividido. De verdad quiero seguirte, pero también quiero seguir mis propios deseos y prestar oído a voces que hablan de prestigio, éxito, respeto humano, placer, poder e influencia. Ayúdame a volverme sordo a esas voces y a estar más atento a tu voz, que me llama a elegir el camino estrecho que lleva a la vida.

Sé que la Cuaresma va a ser un tiempo muy difícil para mí. La elección por tu camino debe hacerse en cada momento de mi vida. Tengo que elegir pensamientos que sean tus pensamientos, palabras que sean tus palabras y acciones que sean tus acciones. No hay tiempos ni lugares sin elecciones. Y sé cuánto resisto el elegirte a Ti. Por favor, Señor, quédate conmigo en todo momento y en todo lugar. Dame la fuerza y el valor para vivir fielmente este tiempo, para que, cuando llegue la Pascua, pueda saborear con gozo la vida nueva que has preparado para mí. Amén. —*Henri J. M. Nouwen*



¿Qué necesito hacer más para imitar a Jesús y seguir sus caminos esta Cuaresma?

Jueves después del Miércoles de Ceniza

ABRÁMONOS AL ESPÍRITU SANTO DE DIOS

«*Jesús vino proclamando el Evangelio de Dios: "Se ha cumplido el tiempo. El Reino de Dios está cerca. Cambien su corazón y su vida, y crean en esta Buena Noticia."*» (Marcos 1:14-15)

El Espíritu Santo de Dios, que descendió sobre Jesús, es la fuerza silenciosa que impulsa su misión (Lucas 4:18). Cuando pedimos al Espíritu que ilumine nuestra mente, multiplique nuestros lenguajes, despierte nuestros sentidos, infunda amor, fortalezca nuestro cuerpo y nos conceda paz, nos abrimos al Reino de Dios. Éste es, según el Evangelio, el significado de la conversión: es un «volverse hacia» el Reino ya cercano.

En Jesús vemos y, de Jesús, escuchamos cómo todo cambia porque Dios es Rey, Dios está cerca de nosotros. Hagámonos más conscientes de esta cercanía de Dios, de su Espíritu que une nuestra vida a la de Jesús. Somos asumidos por las cosas nuevas que Dios realiza, para que su deseo de plenitud de vida prevalezca sobre el poder de la muerte.

El Espíritu de Jesús cambia el mundo porque cambia los corazones. El Espíritu inspira la dimensión contemplativa de la vida que rechaza la autoafirmación, la queja, la rivalidad y la tentación de controlar conciencias y recursos. El Señor es el Espíritu, y donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad (2 Corintios 3:17). Una espiritualidad auténtica nos compromete con el desarrollo humano integral, a hacer realidad las palabras de Jesús en nuestra vida. Cuando esto sucede, siempre hay alegría: alegría y esperanza. —*Papa León*

¿Qué puedo hacer para responder con mayor plenitud al Espíritu Santo que obra en mí esta Cuaresma?

Viernes después del Miércoles de Ceniza

DEJA QUE JESÚS TE CAMBIE

«El Señor tu Dios es clemente y misericordioso, y no te apartará su rostro si te vuelves a Él.»
(2 Crónicas 30:9)

La Cuaresma es un tiempo de renovación para toda la Iglesia, para cada comunidad y cada creyente. Con sus invitaciones a la conversión, la Cuaresma llega providencialmente para despertarnos, sacarnos de la modorra, del riesgo de avanzar por inercia. ¿Cuántas veces hemos sentido la necesidad de un cambio que abarque a toda la persona? ¿Cuántas veces nos decimos: «Necesito cambiar, no puedo seguir así. Mi vida por este camino no dará fruto. Será una vida inútil y no seré feliz»?

Y Jesús, que está cerca de nosotros, extiende su mano y dice: «Ven, ven a mí. Yo haré el trabajo; cambiaré tu corazón, cambiaré tu vida, te haré feliz». ¿Lo creemos o no? Jesús, que está con nosotros, nos invita a cambiar de vida. Él, con el Espíritu Santo, siembra en nosotros esta inquietud por cambiar la vida y ser un poco mejores.

Aceptemos la invitación de Jesús y no nos resistamos, porque sólo si nos abrimos a su misericordia encontraremos la vida verdadera y la verdadera alegría. Todo lo que tenemos que hacer es abrir la puerta, y Él nos sanará y nos ayudará a seguir adelante. —*Papa Francisco*

Con la ayuda de Jesús, ¿qué es lo que más deseo cambiar de mí y de mi vida ahora?

Sábado después del Miércoles de Ceniza

LE PERTENECE A JESÚS

«También ustedes han sido llamados a pertenecer a Jesucristo.» (Romanos 1:6)

Hoy Dios continúa llamándote a ti y a mí, pero ¿escuchamos? ¿Hemos oído su voz en el silencio del corazón? ¿Dedicamos tiempo a «estar quietos y saber que Yo soy Dios»? Dios no puede escucharse en medio del ruido y de los clamores

del mundo. ¿Hacemos tiempo para orar cada día? ¿Lo amamos lo suficiente como para querer escuchar su llamado a dejarlo todo y seguirlo?

Dios nos ha escogido, nos ha llamado, a cada uno por su nombre. Es parte de la infinita misericordia y del plan de Dios que nos haya llamado a todos juntos, cada uno con su carácter y sus defectos. No importa quién diga qué, nadie puede cambiar esto por mí. Yo pertenezco a Jesús, quien puede hacer conmigo lo que quiera. El trabajo que hacemos no es nuestra vocación. Nuestra vocación es que le pertenezcamos a Él. Nuestra profesión es que le pertenezcamos a Él. Por lo tanto, estoy dispuesto a hacer cualquier cosa: lavar, fregar, lo que sea. Si pertenezco a Jesús, entonces haré cualquier cosa por Jesús. —*Santa Madre Teresa*

¿Cómo puedo mostrar mejor mi amor a Cristo en mis palabras y acciones hoy?

Primer Domingo de Cuaresma

SER EL AMADO DE DIOS NO NECESITA PRUEBAS

«*Y una voz vino del cielo diciendo: "Este es mi Hijo amado, en quien me complazco."*»
(Mateo 3:17)

Jesús nos muestra el camino de la compasión no sólo con lo que dice, sino también con cómo vive. Jesús habla y vive como el Hijo Amado de Dios, palabras que escuchó del Padre en su bautismo. Su tentación inmediata revela la verdadera identidad de Jesús como el Amado de Dios, y esta verdad espiritual guiará todos sus pensamientos, palabras y acciones. Es la roca sobre la que se construirá su ministerio compasivo. El «Tentador» se le acercó pidiéndole que probara que era digno de ser amado: «Haz algo útil, como convertir piedras en pan. Haz algo sensacional, como lanzarte desde lo alto del templo. Haz algo que te dé poder, como postrarte ante mí.»

Estas tres tentaciones fueron tres modos de seducir a Jesús para convertirse en competidor por el amor. El mundo del «Tentador» es precisamente ese mundo en el que las personas compiten por el amor haciendo cosas útiles, sensacionales y poderosas para ganar medallas que les consigan afecto y admiración. Jesús, sin embargo, responde con claridad: «No tengo que probar que soy digno de amor. Soy el Amado de Dios, Aquel sobre quien reposa su favor». Esa victoria sobre el Tentador liberó a Jesús para elegir la vida compasiva. —*Henri J. M. Nouwen*



¿Cómo cambia más mi ser hijo(a) amado(a) de Dios mis actitudes y acciones?

JESÚS VIENE A HABITAR CON NOSOTROS

«*El que me ama guardará mi palabra, y mi Padre lo amará; y vendremos a él y haremos morada en él.*» (Juan 14:23)

En lo que el Señor nos llama a hacer, tanto en la vida diaria como en nuestro camino de fe, hay momentos en los que nos sentimos incapaces. Sin embargo, Jesús nos dice (Juan 14:23-29) que no confiemos en nuestras propias fuerzas sino en la misericordia de Dios que nos ha elegido, y que estemos seguros de que el Espíritu Santo nos guía y nos enseña todo. Cuando Dios viene a habitar en nosotros, nuestra vida se convierte en templo de Dios. El amor de Dios nos ilumina, influye en cómo pensamos y actuamos, se expande hacia los demás y abarca toda situación. La inhabitación de Dios en nosotros es precisamente el don del Espíritu Santo, que nos toma de la mano y nos permite experimentar su presencia y cercanía en la vida diaria, pues Dios hace de nosotros su morada.

Así cada uno puede decir: «A pesar de mi debilidad, el Señor no se avergüenza de mi humanidad. Más bien, viene a habitar en mí, me acompaña con su Espíritu, me ilumina y me hace instrumento de su amor para los demás, para la sociedad y para el mundo». Caminemos en la alegría nacida de la fe, para convertirnos en templo santo de Dios. Propongámonos llevar el amor de Dios a todas partes, sin olvidar que cada hermano y hermana es también morada de Dios. —*Papa León*

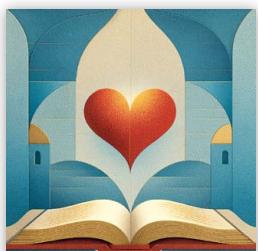
¿Cómo cambia más, el ser morada de Dios, mi manera de hablar y actuar hacia los demás?

DESCUBRIR A JESÚS A TRAVÉS DE LOS EVANGELIOS

«Escuchen la palabra que el Señor les habla, casa de Israel.» (Jeremías 10:1)

Los Evangelios te permiten conocer al Jesús real, al Jesús vivo. Hablan a tu corazón y cambian tu vida. Lee un pasaje del Evangelio cada día y allí encontrarás a Jesús. En la presencia de Dios, durante una lectura reposada del texto, pregúntate, por ejemplo: «Señor, ¿qué me dice a mí este texto? ¿Quéquieres cambiar en mi vida con él? ¿Qué me inquieta? ¿Por qué no me interesa? O quizás: ¿Qué encuentro agradable en este texto? ¿Qué tiene esta palabra que me mueve, me atrae? ¿Por qué me atrae?»

Cuando hacemos el esfuerzo de escuchar al Señor, surgen tentaciones. Una es sentirnos molestos o cargados y apartarnos. Otra es pensar en lo que el texto significa para otros, evitando aplicarlo a nuestra vida.



También buscamos excusas para diluir el sentido claro del texto. Dios siempre nos invita a dar un paso adelante, pero no exige una respuesta plena si aún no estamos listos; sólo pide que miremos sinceramente nuestra vida, nos presentemos con honestidad ante Él y estemos dispuestos a seguir creciendo, pidiendo a Dios lo que todavía no podemos lograr. —*Papa Francisco*

¿Cómo puedo reservar un tiempo y lugar fijos para orar con la Escritura esta Cuaresma?

Miércoles, Semana 1

JESÚS ESPERA EN SILENCIO

«Estén quietos y reconozcan que Yo soy Dios... El Señor de los ejércitos está con nosotros.»
(Salmo 46:10-11)

Jesús siempre nos espera en el silencio. En ese silencio nos escucha y habla a nuestra alma. Y allí oímos su voz. El silencio interior es muy difícil, pero debemos esforzarnos por orar. En este silencio encontramos una energía nueva y una verdadera unidad. La energía de Dios se vuelve nuestra, y nos permite hacer las cosas bien. Hay unidad entre nuestros pensamientos y los suyos, entre nuestras oraciones y las suyas, entre nuestras acciones y las suyas, entre nuestra vida y la suya.

¿Estamos convencidos del amor de Cristo por nosotros y de nuestro amor por Él? Esta convicción es como los rayos del sol, que hacen fluir la savia de la vida y hacen brotar las flores de la santidad. Esta convicción es la roca sobre la que se edifica la santidad: sirviendo a los pobres de Cristo y prodigándoles lo que nos gustaría hacer por Él en persona.

Si seguimos este camino, crecerá nuestra fe, crecerá nuestra convicción, y el anhelo de la santidad se convertirá en nuestra tarea diaria. Dios ama a aquellos a quienes puede dar más: a los que esperan más de Él, a los que están más abiertos a Él, a los que más lo necesitan y cuentan con Él para todo.

—*Santa Madre Teresa*

¿Cómo puedo hacer un poco más de tiempo silencioso esta Cuaresma para oración y reflexión?

Jueves, Semana 1

LO ÚNICO NECESARIO

«En Cristo Jesús... lo único que cuenta es la fe que actúa por la caridad.» (Gálatas 5:6)

Jesús no responde a nuestra vida llena de preocupaciones diciéndonos que no estemos tan ocupados con los asuntos del mundo. No intenta apartarnos de los muchos eventos, actividades y personas que conforman nuestra vida. No dice que lo que hacemos no importa ni es inútil. Tampoco sugiere retirarnos y vivir

vidas tranquilas, lejos de las luchas del mundo.

La respuesta de Jesús es distinta: nos pide cambiar el centro de gravedad, reubicar el foco de atención, cambiar las prioridades. Quiere que pasemos de las «muchas cosas» a «lo único necesario». Es importante darnos cuenta de que Jesús no quiere que dejemos nuestro mundo multifacético; quiere que vivamos en él, pero firmemente enraizados en el centro de todo.

Jesús no habla de cambiar de actividad, de contactos o de ritmo; habla de cambiar el corazón. Ese cambio lo hace todo diferente, aunque todo parezca seguir igual. «Buscar primero el Reino» significa poner la vida del Espíritu —dentro de nosotros y entre nosotros— en el centro de todo lo que pensamos, decimos o hacemos. —*Henri J. M. Nouwen*

¿Qué necesito más para centrar mi vida diaria en Jesús y su modo de vivir?

Viernes, Semana 1

ORAR DIARIAMENTE CON LA PALABRA DE DIOS

«El que escucha estas palabras más y las pone en práctica se parece a un hombre prudente que construyó su casa sobre roca.» (Mateo 7:24)

Nuestra relación con Dios es el cimiento de nuestras acciones. Aunque es cierto que debemos vivir la fe en acciones concretas, cumpliendo fielmente nuestros deberes según nuestro estado de vida y vocación, es esencial hacerlo sólo después



de meditar diariamente la Palabra de Dios y escuchar lo que el Espíritu Santo dice al corazón. Para esto, debemos reservar momentos de silencio, de oración, tiempos en los que, acallando ruidos y distracciones, nos recojamos ante Dios con sencillez de corazón. Es una dimensión de la vida cristiana que hoy necesitamos recuperar, tanto como valor personal y comunitario, como signo profético para nuestro tiempo.

Debemos dar lugar al silencio, a escuchar al Padre que habla y «ve en lo secreto» (Mateo 6:6).

Es importante aprender a escuchar más, entrar en diálogo. Ante todo, con el Señor: escuchar siempre su Palabra para ver a dónde nos llama. Luego, escuchar a los demás, para tender puentes y saber oír sin juzgar, sin cerrar puertas pensando que poseemos toda la verdad y que nadie puede decirnos nada.

—*Papa León*

¿Cómo puedo escuchar con más atención y responder a quienes me hablan hoy?

Sábado, Semana 1

ESCUCHAR EN SILENCIO

«*Habla, Señor, que tu siervo escucha.*» (1 Samuel 3:9)

Para comprender tu propia vocación, te invito a escuchar y seguir a Jesús, y a dejarte transformar interiormente por sus palabras, que «son espíritu y vida» (Juan 6:63). Esto implica redescubrir el valor del silencio para meditar la Palabra que nos llega. Sólo dedicamos tiempos de silencio a lo que —o a quien— amamos; y aquí hablamos del Dios a quien amamos y que desea hablarnos. Por este amor, podemos tomarnos todo el tiempo que necesitemos.

Necesitamos practicar el arte de escuchar, que es más que oír. Escuchar, en la comunicación, es una apertura del corazón que hace posible una cercanía sin la cual no hay encuentro espiritual auténtico. Escuchar nos ayuda a encontrar el gesto y la palabra justos que muestran que no somos simples espectadores. Sólo mediante esa escucha respetuosa y compasiva podemos entrar en caminos de verdadero crecimiento y despertar el anhelo del ideal cristiano: el deseo de responder plenamente al amor de Dios y de cooperar con Él al servicio del Reino de misericordia y verdad, de justicia y paz. —*Papa Francisco*

¿Cómo puedo abrirme aún más a Dios en mi oración?

Segundo Domingo de Cuaresma

EN EL SILENCIO, DIOS HABLA

«*Sólo en Dios descansa mi alma; de Él viene mi esperanza.*» (Salmo 62:5)

Para hacer posible el silencio interior verdadero, practica el silencio de los ojos, buscando siempre la belleza y la bondad de Dios en todas partes, y cerrándolos a las faltas de los demás y a todo lo que es pecaminoso y turbador para el alma. Silencio de los oídos, escuchando siempre la voz de Dios y el clamor de los pobres y necesitados, y cerrándolos a todas las otras voces que proceden de la naturaleza humana caída, como chismes, murmuraciones y palabras carentes de caridad.

Silencio de la lengua, alabando a Dios y hablando la Palabra que da vida —la verdad—, que ilumina e inspira, trae paz, esperanza y alegría; y absteniéndose de la autodefensa y de toda palabra que cause oscuridad, confusión, dolor y muerte. Silencio de la mente, abriéndola a la verdad y al conocimiento de Dios en la oración y la contemplación, como María, que guardaba y meditaba las maravillas del Señor en su corazón; y cerrándola a toda falsedad, distracción, pensamiento destructivo, juicios temerarios, sospechas falsas, pensamientos vengativos y deseos desordenados.

Silencio del corazón, amando a Dios con todo el corazón, alma, mente y fuerzas; amándonos unos a otros como Dios nos ama; y evitando todo egoísmo,

odio, envidia, celos y codicia. Porque en el silencio y la pureza del corazón, Dios habla. —*Santa Madre Teresa*

¿Qué me impide más practicar el verdadero silencio interior en mi vida ahora?

Lunes, Semana 2

CONFORMARNOS A LOS CAMINOS DE CRISTO

«No se amolden a este mundo; por el contrario, transfórmense mediante la renovación de su mente, para que puedan discernir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto.» (Romanos 12:2)

La meditación es mucho más que pensar en las palabras de la Escritura, más que intentar comprender las parábolas o analizar dichos complejos. Es la creciente disponibilidad interior a la Palabra para que la Palabra nos guíe, nos abra, quite nuestros miedos y venga a habitar en nosotros. La verdadera meditación es, pues, dejar que la Palabra se haga carne en nosotros.

La Sagrada Escritura es la Palabra de Dios que nos forma para ser Cristos vivos; y esa formación va mucho más allá de la información, la instrucción, la edificación o la inspiración. Esta formación requiere «comer» la Palabra, masticarla, digerirla y así permitir que se convierta en alimento verdadero. De este modo, la Palabra desciende de la mente al corazón y allí encuentra morada.

De eso se trata la meditación: la disciplina de la atención interior a la Palabra. Entre los muchos textos que la Iglesia nos propone cada año, puede haber una palabra, una historia, una parábola, una frase con poder para darnos la vuelta, cambiar toda la vida, darnos un corazón y una mente nuevos, conformarnos a Cristo. Leer la Palabra como palabra de Dios para nosotros es un acontecimiento sacramental, por el cual la Palabra se hace presente y nos transforma en sí misma. —*Henri J. M. Nouwen*

¿Qué textos bíblicos han sido más importantes para mí esta Cuaresma? ¿Por qué?

Martes, Semana 2

¿QUIERES QUEDAR SANO?

«Cuando Jesús lo vio acostado y supo que llevaba ya mucho tiempo, le dijo: "¿Quieres quedar sano?"... Jesús le dijo: "Levántate, toma tu camilla y anda."» (Juan 5:6, 8)

Piensa en las situaciones en que nos sentimos «bloqueados», sin salida. A veces pareciera inútil seguir esperando. Nos resignamos y ya no queremos luchar. Los Evangelios describen esta situación con la imagen de la parálisis.

Cuando uno de estos enfermos es confrontado por Jesús, dice que no tiene quien lo meta en la piscina. Así que no es su culpa, sino de los otros que no lo

ayudan. Esta actitud se vuelve pretexto para evitar la responsabilidad. Luego añade que cuando intenta meterse, siempre otro llega antes. Expresa una visión fatalista de la vida, pensando que las cosas nos suceden porque no tenemos suerte, porque el destino está en contra.

Jesús, en cambio, lo ayuda a descubrir que su vida también está en sus manos. Lo invita a levantarse, a alzarse de su situación crónica y a tomar su camilla. La camilla no debe dejarla ni tirarla, porque representa su historia pasada de enfermedad. Hasta ese momento, el pasado lo había bloqueado y obligado a yacer como muerto. Ahora es él quien puede tomar esa camilla y llevarla adonde quiera: ¡puede decidir qué hacer con su historia! Se trata de caminar, asumir la responsabilidad de elegir qué camino seguir. ¡Así también con nosotros!

—Papa León

¿Qué bloquea más mi acercamiento a Jesús y a su poder sanador?

Miércoles, Semana 2

CENTRAR MI VIDA EN CRISTO

«A los santificados en Cristo Jesús, llamados a ser santos: gracia y paz.» (1 Corintios 1:2-3)

Para ser santos no hace falta ser obispo, sacerdote o religioso. A veces pensamos que la santidad es sólo para quienes pueden apartarse de los asuntos cotidianos y dedicarse exclusivamente a la oración. Pero todos estamos llamados a ser santos viviendo con amor y ofreciendo el testimonio cristiano en lo cotidiano. ¿Cómo he respondido hasta ahora a la llamada a la santidad? ¿Quiero ser un poco mejor, un poco más cristiano? Éste es el camino de la santidad.

Cuando el Señor nos invita a ser santos, no nos llama a algo pesado o triste—¡al contrario! Es una invitación a compartir su alegría, a vivir y ofrecer con gozo cada momento, convirtiéndolo en un don de amor para quienes nos rodean. Si lo entendemos, todo cambia y adquiere un sentido nuevo y hermoso que comienza con las pequeñas cosas. Cada paso hacia la santidad nos hace mejores, nos libera del egoísmo y del encerrarnos en nosotros mismos, y nos abre a los hermanos y a sus necesidades. Pertenecer a Dios se realiza en una relación única y personal con Jesús. Toda vocación, en la variedad de caminos, exige centrar la vida en Cristo y su Evangelio. —Papa Francisco



¿Cómo se ha centrado más mi vida en Cristo durante esta Cuaresma?

Jueves, Semana 2

ESTAR A SOLAS CON DIOS

«Tú lo has visto, Señor; no calles. Señor, no te alejes de mí.» (Salmo 35:22)

La oración es un proceso de dos vías: hablar y escuchar. Dios nos habla: nosotros escuchamos. Nosotros hablamos a Dios: Dios escucha. Dios habla en el silencio del corazón, y escuchamos. Y luego hablamos a Dios desde la plenitud del corazón, y Dios escucha. Nuestras palabras son inútiles si no brotan del fondo del corazón.



Si realmente queremos orar, primero debemos aprender a escuchar: porque en el silencio del corazón Dios habla. Silencio del corazón, no sólo de la boca, es necesario. Nuestra vida de oración sufre tanto porque el corazón no está en silencio. Los contemplativos y ascetas de todas las épocas han buscado a Dios en el silencio y la soledad del desierto, del bosque y de la montaña. También nosotros estamos llamados a retirarnos a intervalos a un silencio más profundo y a la soledad con Dios, en comunidad y personalmente.

Estar a solas con Dios, no con nuestros libros, pensamientos y recuerdos, sino completamente despojados de todo, para morar amorosamente en su presencia: silenciosos, vacíos, expectantes e inmóviles. Escucha en silencio, porque si tu corazón está lleno de otras cosas no puedes oír la voz de Dios. Pero cuando hayas escuchado su voz en la quietud del corazón, podrás oír a Dios en todas partes. —*Santa Madre Teresa*

¿Qué me asusta más de estar en silencio y a solas con Dios? ¿Por qué?

Viernes, Semana 2

¡ESCUCHA MI VOZ!

«Mis ovejas oyen mi voz; Yo las conozco y ellas me siguen.» (Juan 10:27)

La oración es la disciplina del momento presente. Cuando oramos, entramos a la presencia del Dios cuyo nombre es «Dios-con-nosotros». Orar es escuchar atentamente a Aquel que nos habla aquí y ahora. Cuando nos atrevemos a confiar en que nunca estamos solos, que Dios siempre está con nosotros, siempre nos cuida y siempre nos habla, entonces podemos ir soltándonos de las voces que nos vuelven culpables o ansiosos, y permitirnos habitar el presente.

Éste es un desafío difícil, porque la confianza radical en Dios no es obvia. Muchos desconfiamos de Dios. Muchos pensamos en Dios como una autoridad temible y punitiva o como una nada débil e impotente. El mensaje central de Jesús fue que Dios no es ni un débil sin fuerza ni un jefe dominante, sino un

Amante, cuyo único deseo es darnos lo que el corazón más anhela.

Orar es escuchar esa voz de amor. Cuando ya no oramos, cuando ya no escuchamos esa voz de amor que nos habla en el momento, la vida se vuelve absurda, arrojándonos entre pasado y futuro. Si pudiéramos estar, unos minutos al día, plenamente donde estamos, descubriríamos que no estamos solos y que Aquel que está con nosotros quiere sólo una cosa: darnos amor. —*Henri J. M. Nouwen*

¿Qué necesito más para estar más relajado(a) ante Dios en mi oración?

Sábado, Semana 2

IMITAR EL MODO DE SERVIR DE JESÚS

«El que quiera ser grande... y el que quiera ser el primero entre ustedes, que sea su esclavo.

Así también el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir y dar su vida en rescate por muchos.» (Mateo 20:26-28)

Cada día tómate tiempo para mirar dentro del corazón, reconocer que Dios está presente y que, quizás de muchas formas, te está buscando, llamando, invitando a conocer a su Hijo Jesús por las Escrituras o tal vez por un amigo, un parente o un compañero de trabajo. Necesitamos descubrir lo importante que es prestar atención a la presencia de Dios en el corazón, a ese anhelo de amor en la vida, y luego buscar y hallar cómo hacer algo con nuestra propia vida para servir a los demás.

Y en ese servicio a otros podemos descubrir que, al reunirnos en amistad, al construir comunidad, también nosotros hallamos verdadero sentido. Muchas personas que sufren ansiedad, soledad, depresión o tristeza, pueden descubrir que el amor de Dios verdaderamente sana, trae esperanza y, viviendo la fe en comunidad, encontramos la fuerza que necesitamos y la fuente de la esperanza que todos buscamos. Compartir ese mensaje de esperanza —como hizo Jesús— en la misión, en el servicio, buscando maneras de hacer un mundo mejor, da vida verdadera a todos y es un signo de esperanza para el mundo entero.

—*Papa León*

¿Cómo he experimentado más a Dios tendiéndome la mano para conocer mejor a Jesús esta Cuaresma?

Tercer Domingo de Cuaresma

DEJA QUE LA GRACIA DE DIOS TE TRANSFORME

«Conviértanse, porque el Reino de los cielos está cerca.» (Mateo 3:2)

Durante la Cuaresma, la Iglesia renueva su llamado a la conversión, a cambiar de vida. La conversión no es cuestión de un momento o de una época del año: es un esfuerzo que dura toda la vida. ¿Quién puede presumir de no ser pecador?

Nadie. Todos somos pecadores.

Pero estamos llamados a abandonar la conducta del pecado y fijar la mirada en lo esencial. Ésta es la diferencia entre una vida deformada por el pecado y una vida iluminada por la gracia. Del corazón de quien se renueva a imagen de Dios brota un obrar bueno: decir siempre la verdad y evitar el engaño; no robar, sino compartir con los demás, especialmente con los necesitados; no caer en la ira, el resentimiento y la venganza, sino ser mansos, magnánimos y prontos a perdonar; no murmurar —que arruina el buen nombre de las personas—, sino mirar más el lado bueno de cada uno.

Creemos que todos los que se confían a Dios con amor darán buen fruto, aunque esa fecundidad sea a menudo invisible, esquiva e incommensurable. Confiamos en que nuestra vida será fecunda sin pretender saber cómo, dónde o cuándo. Creemos que ninguno de nuestros actos de amor se perderá, ni ningún gesto sincero de preocupación por otros quedará sin sentido, que ningún esfuerzo generoso es inútil y ninguna paciencia dolorosa es estéril. —*Papa Francisco*

¿Cómo he experimentado más el proceso de conversión avanzando en mí esta Cuaresma?

Lunes, Semana 3

NECESITAMOS OJOS DE FE PROFUNDA PARA VER A CRISTO

«Señor, ¿cuándo te vimos hambriento o sediento, forastero o desnudo, enfermo o en la cárcel, y no te asistimos?» (Mateo 25:44)

El primer paso hacia la santidad es la voluntad de ser santo. Con una voluntad firme y recta amamos a Dios, lo elegimos, nos apresuramos hacia Él, lo alcanzamos, lo poseemos. A menudo, con el pretexto de la humildad, de la confianza o del abandono, olvidamos ejercer la fuerza de nuestra voluntad. Todo depende de estas palabras: «Quiero» o «No quiero». Y en el «Quiero» debo poner toda mi energía. No se puede esperar ser santo sin pagar el precio: renuncias, tentaciones, luchas y persecuciones, todo tipo de sacrificios. No se puede amar a Dios si no es a costa de uno mismo.

Necesitamos los ojos de una fe profunda para ver a Cristo en el cuerpo roto y las ropas sucias bajo las cuales se oculta el Más Hermoso. Necesitaremos la mano de Cristo para tocar esos cuerpos heridos por el dolor y el sufrimiento. ¡Qué puras deben ser nuestras manos si hemos de tocar el Cuerpo de Cristo como el sacerdote lo toca bajo las apariencias de pan en el altar! Con qué amor, devoción y fe eleva la sagrada Hostia. Estos mismos sentimientos debemos tener cuando levantamos el cuerpo del enfermo y del pobre. —*Santa Madre Teresa*

¿Qué me ha ayudado más a descubrir la presencia escondida de Dios en quienes me rodean esta Cuaresma?

Martes, Semana 3

ORAR EN EL ESPÍRITU DE JESÚS

«*El espíritu de Dios me hizo, y el aliento del Omnipotente me da vida.*» (Job 33:4)

En Jesucristo, Dios ha entrado en nuestra vida del modo más íntimo, para que podamos entrar en su vida por el Espíritu. En Jesús, Dios se hizo uno de nosotros para conducirnos por Jesús a la intimidad de su vida divina. Jesús vino a nosotros para hacerse como somos y se fue para permitirnos ser como Él es. Dándonos su Espíritu, su aliento, se hizo más cercano a nosotros que nosotros mismos. Por este aliento de Dios podemos llamar a Dios «Abba, Padre» y participar del misterio de la relación divina entre el Padre y el Hijo. Orar en el Espíritu de Jesucristo significa, por tanto, participar en la vida íntima de Dios mismo.

Probablemente no haya imagen que exprese mejor la intimidad con Dios en la oración que la del aliento de Dios. Somos como asmáticos curados de su angustia. El Espíritu ha quitado nuestra estrechez (angustia = estrechez) y ha hecho nuevas todas las cosas. Recibimos un aliento nuevo, una libertad nueva, una vida nueva. Esta vida nueva es la vida divina misma de Dios. La oración es, por tanto, el respirar de Dios en nosotros, por el cual pasamos a formar parte de la intimidad de la vida interior de Dios y por el cual renacemos. —*Henri J. M. Nouwen*



¿Cómo se ha manifestado más en mí esta Cuaresma la vida nueva de Dios?

Miércoles, Semana 3

¿A QUIÉN IREMOS?

«*No hay salvación en ningún otro; no se ha dado a la humanidad otro nombre bajo el cielo por el que podamos salvarnos.*» (Hechos 4:12)

Cuando nos golpean el sufrimiento, la enfermedad o la discapacidad, el fracaso, la perdida de un ser querido, y el corazón siente tristeza y angustia, nos preguntamos: ¿Quién vendrá en nuestra ayuda? ¿Quién tendrá compasión de nosotros? ¿Quién vendrá a salvarnos? No sólo de nuestros sufrimientos, límites y errores, sino incluso de la muerte misma. La respuesta es que sólo Jesús viene a salvarnos; nadie más. Sólo Jesús tiene poder para hacerlo porque Él es Dios todopoderoso y porque nos ama.

La prueba segura de que Jesús nos ama y nos salva es que dio su vida por nosotros, ofreciéndola en la cruz. De hecho, no hay amor más grande que dar la vida por los que se ama (Juan 15:13). Lo más maravilloso de nuestra fe —que nadie podría haber imaginado— es que Dios, creador del cielo y de la tierra,

quiso sufrir y morir por sus criaturas. ¡Dios nos amó hasta morir por nosotros! Para hacerlo, descendió del cielo, se humilló haciéndose hombre y se ofreció en sacrificio en la cruz, el acontecimiento más importante de la historia del mundo. ¿Qué hemos de temer de un Dios que nos ha amado hasta este punto? ¿Qué más podríamos esperar? —*Papa León*

¿Cómo ha sido Jesús el remedio más útil para lo que más me agobia?

Jueves, Semana 3

HACER TODO LO QUE PUEDA

«En verdad les digo: cuanto hicieron a uno de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicieron.» (Mateo 25:40)

La Cuaresma nos ofrece la oportunidad de reavivar la conciencia, demasiadas veces adormecida ante la pobreza. No podemos evadir las palabras del Señor en el corazón de la enseñanza de Jesús, donde los pobres tienen una experiencia especial de la misericordia de Dios. En su enseñanza, Jesús nos presenta las obras de misericordia que serán el criterio por el cual seremos juzgados: si dimos de comer al hambriento y de beber al sediento, si acogimos al forastero y vestimos al desnudo, si visitamos a los enfermos y a los encarcelados (Mateo 25:31-45).

Además, se nos preguntará si ayudamos a otros a escapar de la duda que los lleva a la desesperación y suele ser fuente de soledad; si contribuimos a superar la ignorancia en la que viven millones, especialmente niños privados de los medios para liberarse de las ataduras de la pobreza; si nos acercamos a los solitarios y afligidos; si perdonamos a quienes nos ofendieron y rechazamos toda forma de ira y odio que conducen a la violencia; si tuvimos la clase de paciencia que Dios muestra, que es tan paciente con nosotros; y si encomendamos a nuestros hermanos y hermanas al Señor en la oración. —*Papa Francisco*

¿Cómo puedo descubrir hoy maneras prácticas de mejorar la vida de quienes me rodean?

Viernes, Semana 3

VIVIR EL AMOR DE DIOS

«Si quieres ser perfecto, ve, vende lo que tienes y dáselo a los pobres; así tendrás un tesoro en el cielo; luego ven y ségueme.» (Mateo 19:21)

Hay muchos tipos de pobreza. Incluso en países donde la situación económica parece buena, hay pobrezas ocultas en lo profundo, como la enorme soledad de quienes han sido abandonados y sufren. Para mí, el mayor sufrimiento es sentirse solo, no deseado, no amado. El mayor sufrimiento es también no tener a nadie, olvidar lo que es una relación íntima y verdaderamente humana, no saber

lo que significa ser amado, no tener familia ni amigos.

Tenemos la tarea concreta de brindar ayuda material y espiritual a los más pobres entre los pobres, no sólo en los barrios marginales, sino en cualquier rincón del mundo. Para hacerlo, nos hacemos vivir el amor de Dios en la oración y en el trabajo, con una vida marcada por la sencillez y la humildad del Evangelio. Amamos a Jesús en el Pan de la Eucaristía y lo amamos y servimos oculto bajo el doloroso aspecto de los más pobres entre los pobres, ya sea su pobreza material o espiritual. Lo hacemos reconociendo en ellos —y devolviéndoles— la imagen y semejanza de Dios. —*Santa Madre Teresa*

¿Cómo puedo estar más atento(a) hoy a quienes necesitan mi ayuda?

Sábado, Semana 3

CONVIÉRTETE EN UN CRISTO VIVO

«Estoy crucificado con Cristo; y ya no vivo yo, es Cristo quien vive en mí.» (Gálatas 2:19-20)

La vida espiritual es una vida guiada por el mismo Espíritu que guio a Jesucristo. El Espíritu es el aliento de Cristo en nosotros, el poder divino de Cristo actuando en nosotros, la fuente misteriosa de una vitalidad nueva por la que tomamos conciencia de que ya no vivimos nosotros, sino que Cristo vive en nosotros.

Vivir una vida espiritual significa llegar a ser Cristos vivos. No basta intentar imitar a Cristo lo más posible, recordar a otros a Jesús o inspirarnos en sus palabras y acciones. No: la vida espiritual nos plantea una exigencia mucho más radical: ser Cristos vivos aquí y ahora, en el tiempo y en la historia. Nunca conoceremos nuestra verdadera vocación si no aceptamos enfrentar la pretensión radical que el Evangelio pone sobre nosotros.



Sea cual sea la forma particular que demos a la vida, la llamada de Jesús al discipulado es primordial, abarcadora, inclusiva, exige un compromiso total. No se puede ser «un poco» de Cristo, prestarle algo de atención o hacerlo uno más entre muchas preocupaciones. ¿Es posible seguir a Cristo cumpliendo al mismo tiempo las exigencias del mundo, escuchar a Cristo atendiendo por igual a otras voces, llevar la cruz de Cristo llevando muchas otras cargas a la vez?

—*Henri J. M. Nouwen*

¿Cómo puedo comprometerme más plenamente a continuar la obra de Cristo en mi vida diaria?

CRECER EN LA ALEGRÍA

«Alérgense en la medida en que participan de los sufrimientos de Cristo, para que también se alegren y exulten cuando se manifieste su gloria.» (1 Pedro 4:13)

La alegría no es sólo cuestión de temperamento. Al servicio de Dios y de los demás, siempre es difícil ser alegres; por eso mismo debemos procurar adquirirla y hacerla crecer en el corazón.

La alegría es oración; la alegría es fuerza; la alegría es amor; la alegría es una red de amor con la que atraemos a otros. Dios ama al dador alegre. Quien más da es quien da con alegría. Si en tu trabajo tienes dificultades y las aceptas con alegría, con una gran sonrisa —en esto, como en cualquier cosa—, la gente verá tus buenas obras y glorificará al Padre. La mejor manera de mostrar agradecimiento es aceptar todo con alegría. Un corazón alegre es el resultado normal de un corazón ardiente de amor.



Necesitamos encontrar a Dios, que no se encuentra en el ruido y la agitación. En el silencio del corazón, Dios nos habla. Necesitamos silencio para estar a solas con Dios, hablarle, escucharlo, ponderar sus palabras en lo profundo del corazón. Necesitamos estar a solas con Dios en silencio para ser renovados y transformados. El silencio nos da una nueva mirada a la vida. En él nos llenamos de la gracia de Dios, que nos hace hacerlo todo con alegría. —*Santa Madre Teresa*

¿Cómo puedo aumentar y compartir mi alegría imitando el servicio amoroso de Jesús?

Lunes, Semana 4

TIEMPO DE DAR TESTIMONIO

«Recibirán la fuerza del Espíritu Santo que descenderá sobre ustedes; y serán mis testigos... hasta los confines de la tierra.» (Hechos 1:8)

Con qué espíritu deben los discípulos de Jesús realizar ahora su misión? Ante todo, deben ser conscientes de la realidad difícil y a veces hostil que los espera. La hostilidad está siempre en el inicio de las persecuciones contra los cristianos, porque Jesús sabe que la misión es obstaculizada por la obra del mal. Por eso el discípulo buscará estar libre de todo condicionamiento humano para apoyarse sólo en la fuerza de la cruz de Jesucristo.

Esto significa abandonar todo motivo de ventaja personal, carrerismo o hambre de poder, y hacernos humildemente instrumentos de la salvación realizada por el sacrificio de Jesús. La misión de servicio del cristiano en el mundo

es para todos y no excluye a nadie. Exige mucha generosidad y, sobre todo, tener la mirada y el corazón fijos en Dios, invocando su ayuda. Hay gran necesidad de cristianos que testimonien con alegría el Evangelio en la vida cotidiana. Escuchen la llamada del Señor a seguirlo. ¡No teman! Sean valientes y lleven a los demás la Buena Noticia de Dios. —*Papa Francisco*

¿Con quién puedo compartir hoy mi comprensión de la Buena Nueva de salvación?

Martes, Semana 4

IMITAR EL MODO DE VER DE JESÚS

«Jesús se compadeció de los dos ciegos y les tocó los ojos. Al instante recobraron la vista y lo siguieron.» (Mateo 20:34)

Debemos considerar el modo en que Dios nos ve, para aprender nosotros a ver situaciones y personas con sus ojos, llenos de amor y compasión. Dios nos miró con compasión y quiso recorrer nuestro mismo camino y bajar hasta nosotros. En Jesús, Dios vino a curar nuestras heridas y derramar sobre nosotros el bálsamo de su amor y su misericordia. Si Cristo nos muestra el rostro de un Dios compasivo, creer en Él y ser sus discípulos significa dejarnos cambiar y asumir sus mismos sentimientos. Significa aprender a tener un corazón que se conmueve, unos ojos que ven y no apartan la mirada, unas manos que ayudan y curan heridas, unos hombros que cargan el peso de quien lo necesita.

Lo que cuenta es cómo miramos a los demás, porque muestra lo que hay en el corazón. Podemos mirar y pasar de largo, o mirar y dejarnos conmover. Hay un ver superficial, distraído y apresurado, una manera de ver fingiendo no ver. Podemos ver sin dejarnos tocar ni interesar. Pero también existe ver con los ojos del corazón: mirar de cerca, empatizar con el otro, compartir su experiencia, dejarnos tocar e interesar. Este modo de ver cuestiona nuestro estilo de vida y la responsabilidad que sentimos hacia los demás. —*Papa León*

¿Cómo describiría mi encuentro personal con Jesús y cómo cambió más mi vida?

Miércoles, Semana 4

ENCONTRAR A JESÚS EN EL CORAZÓN

«Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con todas tus fuerzas y con toda tu mente; y a tu prójimo como a ti mismo.» (Lucas 10:27)

El misterio de la vida espiritual es que Jesús desea encontrarnos en lo más profundo de nuestro propio ser, en el retiro de nuestro corazón, para darnos a conocer su amor allí. En la privacidad del corazón podemos aprender no sólo a conocer a Jesús sino, por medio de Jesús, también a conocernos a nosotros

mismos. Dios quiere estar con nosotros donde realmente vivimos y, amándonos allí, mostrarnos el camino hacia una humanidad plena. Cada vez que dejas que el amor de Dios penetre más en tu corazón, pierdes un poco de tu ansiedad; y, al disminuir la ansiedad, aprendes a conocerte mejor y deseas más ser conocido por tu Dios amoroso.

Así, cuanto más aprendes a amar a Dios, más aprendes a conocerte y a valorarte. El conocimiento de uno mismo y el amor propio nacen de conocer y amar a Dios. Abrir por completo el corazón a Dios lleva a un amor de nosotros mismos que nos capacita para amar de todo corazón a los demás. En la soledad del corazón aprendemos a conocer la presencia escondida de Dios; y con ese conocimiento espiritual podemos vivir una vida de amor. Quien deja entrar el amor de Dios en su corazón no sólo se vuelve mejor persona, sino que contribuye significativamente a hacer un mundo mejor. —*Henri J. M. Nouwen*

¿Cómo he experimentado más la presencia de Jesús en mí y en mi vida? ¿Con qué frutos?

Jueves, Semana 4

TIEMPO DE SER PERDONADOS

«Había que celebrar y alegrarse, porque este hermano tuyo estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido hallado.» (Lucas 15:32)

La parábola del hijo pródigo y del padre amoroso presenta el verdadero rostro de Dios, que con los brazos abiertos trata a los pecadores con ternura y compasión. La parábola manifiesta el amor infinito de Dios que envuelve con un abrazo estrecho al hijo reencontrado. El camino de regreso a casa es el camino de la esperanza y de la vida nueva.

Como el padre, Dios siempre nos espera con paciencia, nos ve cuando aún estamos lejos, corre a nuestro encuentro, nos abraza, nos besa, nos perdona. El



perdón de Dios cancela el pasado y nos regenera en el amor. Cuando Dios nos abraza, Él perdona y olvida el pasado. Cuando nos convertimos y nos dejamos reencontrar por Dios, no nos esperan reproches ni dureza, porque Dios salva y nos recibe con alegría y prepara una fiesta. Esto nos llena de gran esperanza, porque no hay pecado en el que hayamos caído del que, con la gracia de Dios, no podamos levantarnos. Nadie es irrecuperable, porque Dios nunca deja de querer nuestro bien, ¡aun cuando pecamos! —*Papa Francisco*

¿Cuándo he experimentado más el perdón y la misericordia amorosa de Dios? ¿Con qué resultados?

ALGO HERMOSO PARA DIOS

«*¿Cómo puede permanecer el amor de Dios en quien teniendo bienes ve a su hermano en necesidad y le cierra el corazón? No amemos de palabra ni de labios, sino de verdad y con obras.*»
(1 Juan 3:17-18)

La oración en acción es amor, y el amor en acción es servicio. Procura dar incondicionalmente lo que una persona necesite en el momento. Lo importante es hacer algo, por pequeño que sea, y mostrar que te importa con acciones, entregando tu tiempo. A veces significa hacer algo físico (como hacemos en nuestros hogares para enfermos y moribundos) y a veces brindar apoyo espiritual a personas recluidas en su casa, aisladas y solas.

Nuestro trabajo es constante. Los problemas de los pobres continúan, por eso nuestro trabajo continúa. Podemos hacer algo hermoso para Dios acercándonos a los pobres. No veo vacilación para ayudar; veo personas llenas del amor de Dios, deseosas de hacer obras de amor. Éste es el futuro—ésta es la voluntad de Dios para nosotros: servir con un amor que actúa, y dejarnos inspirar por el Espíritu Santo para actuar cuando Él llama.

No importa cuánto hagas, sino cuánto amor pongas en lo que haces y compartes con los demás. Procura no juzgar. Si juzgas, no estás dando amor. En cambio, intenta ayudar, viendo sus necesidades y actuando para responder. No es lo que alguien haya hecho o no, sino lo que tú hayas hecho lo que cuenta ante Dios. —*Santa Madre Teresa*

¿Cómo puedo traducir mejor hoy mi oración en acciones concretas de servicio?

CLAMA AL SEÑOR CON CONFIANZA

«*En mi angustia invoqué al Señor; clamé a mi Dios. Desde su templo oyó mi voz; mi clamor llegó a sus oídos.*» (Salmo 18:6-7)

Solemos pensar que clamar es algo desordenado, que debe reprimirse. Pero la Escritura confiere inmenso valor al clamor, recordándonos que puede ser invocación, protesta, deseo, entrega. Puede ser la forma extrema de la oración cuando ya no quedan palabras, como los gritos de Jesús en la cruz (Mateo 27:46-50). Uno clama cuando cree que alguien todavía puede oír. Se clama no por desesperación, sino por deseo. Clamar se vuelve así un gesto espiritual. No sólo es el primer acto de nuestro nacimiento —entramos al mundo llorando—; también es un modo de permanecer vivos. Se clama cuando se sufre, pero también cuando se ama, se llama, se invoca. Clamar es decir quiénes somos, que no queremos desvanecernos en silencio, que aún tenemos algo que ofrecer.

En el camino de la vida, hay momentos en que guardar algo dentro puede consumirnos lentamente. Jesús nos enseña a no temer clamar, con tal de que sea sincero, humilde y dirigido a Dios que escucha. Un clamor nunca es inútil si nace del amor. Y nunca es ignorado si se entrega a Dios. Es una manera de no rendirse al cinismo, de seguir creyendo que otro mundo es posible. —*Papa León*

¿Por qué quiero clamar hoy a Dios en mi oración? ¿Qué deseo decirle?

Quinto Domingo de Cuaresma

DIOS ESTÁ OBRANDO EN NOSOTROS

«No te alejes de mí, porque la angustia está cerca y no hay quien me ayude.» (Salmo 22:11)

Has intentado pasar una hora entera sin hacer nada más que escuchar la voz que habita en lo profundo del corazón? Cuando no hay radio, ni televisión, ni libro, ni conversación, ni proyecto, ni llamada... ¿cómo te sientes? A menudo dirás que «no pasa nada» en la oración. «Sólo estoy sentado y me distraigo». Pero si desarrollas la disciplina de pasar media hora diaria escuchando la voz del amor, poco a poco descubrirás que algo sucede, aunque no seas consciente.

Quizá sólo después te des cuenta de la voz que te bendice. Pensabas que ese tiempo de escucha no fue más que confusión, pero luego te descubres deseando tu rato de silencio y extrañándolo cuando no lo tienes.

El movimiento del Espíritu de Dios es muy suave, muy tierno... y oculto. No busca atención. Pero también es persistente, fuerte y profundo. Cambia radicalmente el corazón. La disciplina fiel de la oración te revela que eres el bendecido/la bendecida y te da poder para bendecir a otros. —*Henri J. M. Nouwen*

¿Qué puedo hacer para escuchar más de cerca la voz de Dios y no las voces que distraen?

Lunes, Semana 5

PROFUNDIZAR NUESTRA AMISTAD CON CRISTO

«Ya no los llamo siervos... los he llamado amigos, porque les he dado a conocer todo lo que oí de mi Padre.» (Juan 15:15)

La amistad es tan importante que Jesús se llama a sí mismo amigo. Por el don de su gracia, somos elevados de tal modo que de verdad nos volvemos sus amigos. Con el mismo amor que Cristo derrama sobre nosotros, podemos amarlo y compartir su amor con otros, con la esperanza de que también ellos tomen su lugar en la comunidad de amistad que Él estableció y trabajen generosamente para ayudarlo a construir su Reino en este mundo, llevando su mensaje, su luz y, sobre todo, su amor a los demás.

La amistad con Jesús no puede romperse. Él nunca nos deja, aunque a veces parezca guardar silencio. Con un amigo podemos hablar y compartir secretos. Con Jesús también podemos conversar siempre. La oración es reto y aventura. ¡Y qué aventura! Poco a poco Jesús nos hace apreciar su grandeza y acercarnos a Él. La oración nos permite compartir con Él cada aspecto de la vida y descansar confiados en su abrazo. Al mismo tiempo, nos hace partícipes de su propia vida y amor. Al orar, abrimos a Él todo lo que hacemos. Así, podemos experimentar una cercanía constante, más grande que cualquier otra relación.

—Santa Madre Teresa

¿Qué cambia más en mí y en mi conducta porque Jesús me llama su amigo(a)?

Martes, Semana 5

TÓMATE TIEMPO PARA HABLAR CON JESÚS

«¿No ardía nuestro corazón mientras nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras?»
(Lucas 24:32)

A menudo, ante una situación difícil o un peso de la vida, tratamos de hablar con alguien que nos escuche: un amigo, un experto. Eso está muy bien, pero no nos olvidemos de Jesús. No olvidemos abrirnos a Él y contarle nuestra vida, confiarle personas y situaciones. Él siempre nos espera, no para resolver mágicamente los problemas, sino para fortalecernos en medio de ellos. Jesús no quita los pesos de la vida, sino la angustia del corazón. No quita la cruz, sino que la carga con nosotros. Y con Él, toda carga se hace ligera, porque Él es el consuelo que buscamos. Cuando Jesús entra en la vida, llega la paz: una paz que permanece incluso en las pruebas y el sufrimiento.

Vayamos a Jesús. Démosle nuestro tiempo. Encontrémoslo cada día en la oración, en un diálogo confiado y personal. Familiaricémonos con su Palabra. Redescubramos sin miedo su perdón. Nos sentiremos amados y consolados por Él. Acojamos su presencia y expresemos la alegría de acompañarlo, sabiendo que está cerca, presente en nosotros y entre nosotros como amigo y hermano. ¡Sigamos a Jesús cada día en su camino!



—Papa Francisco

¿Cuándo he disfrutado más compartir mis pensamientos más íntimos con Jesús?

Miércoles, Semana 5

EL MISTERIO DE NUESTRA SALVACIÓN

«Que la gente nos considere servidores de Cristo y administradores de los misterios de Dios.»
(1 Corintios 4:1)

El misterio entero de la encarnación, muerte y resurrección del Señor se nos confía de un modo especial, para que lo hagamos presente en el mundo. El amor de Dios no tiene límites. Estamos llamados a dejarnos abrazar y moldear por ese amor, y a darnos cuenta de que ante los ojos de Dios —y ante los



nuestros— no hay lugar para divisiones ni odio de ningún tipo. Nuestra esperanza se funda en saber que el Señor nunca nos abandona, sino que siempre está a nuestro lado.

Al mismo tiempo, estamos llamados a colaborar con Él, sobre todo colocando la Eucaristía en el centro de la vida. Estamos llamados a fomentar el deseo de que todos conozcan a Cristo y tengan vida eterna en Él. Estamos llamados a profundizar nuestra cercanía con Jesús y a ser fuente de armonía cargando sobre nuestros hombros a los perdidos, concediendo perdón a los que erraron, buscando a los extraviados o rezagados y cuidando a los que sufren en cuerpo o espíritu. Y hacerlo todo en un gran intercambio de amor que, manando del costado traspasado del Señor crucificado, abraza a todos y llena el mundo entero. —*Papa León*

¿Cómo puedo compartir hoy mejor el amor de Dios de manera práctica con los demás?

Jueves, Semana 5

SER «INÚTILES» ANTE DIOS

«Clama a mí y te responderé, y te anunciaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces.»
(Jeremías 33:3)

Cuando entramos en la soledad, a menudo oiremos dos voces opuestas: la del mundo y la del Señor. Si volvemos fielmente al lugar de la soledad, la voz del Señor se hará más fuerte y llegaremos a conocer con la mente y el corazón la paz que buscamos.

¿Qué hacemos en la soledad? La primera respuesta es: nada. ¡Simplemente estar presentes ante Aquel que quiere tu atención y escuchar! Precisamente en esta presencia «inútil» ante Dios podemos ir muriendo a nuestras ilusiones de poder y control y dar oído a la voz de amor escondida en el centro del ser. Pero «no hacer nada, ser inútiles» no es tan pasivo como suena. 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 varía, pero siempre incluye alguna forma de meditar la Escritura. Al leer en silencio los salmos, al reflexionar un pasaje, o repitiendo una breve oración, descubriremos que las voces inquietas del mundo pierden parte de su poder. Sentiremos cada vez más que la soledad nos ofrece un hogar donde escuchar al Señor, encontrar fuerza para obedecer su Palabra y actuar con libertad y valentía. —*Henri J. M. Nouwen*

¿Cómo puedo abrazar el «no hacer nada, ser inútil» en mis tiempos de oración?

Viernes, Semana 5

ENTREGARNOS POR COMPLETO A DIOS

«Fuimos sepultados con Cristo por el bautismo en la muerte, para que, así como Cristo resucitó de entre los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros vivamos una vida nueva.»
(*Romanos 6:3-4*)

Hoy sentí una alegría profunda al pensar que Jesús ya no puede volver a pasar por la agonía, pero quiere pasar por ella en mí. Más que nunca me entrego a Él. Sí, más que nunca estaré a su disposición. La entrega total consiste en darnos completamente a Dios, porque Dios se ha dado a Sí mismo a nosotros.

Si Dios no nos debe nada y, sin embargo, está dispuesto a darnos nada menos que a Sí mismo, ¿responderemos con una simple fracción de nosotros? Renuncia a mí mismo y así «obligo» a Dios a vivir por mí. Por lo tanto, para poseer a Dios debemos permitir que Él nos posea. ¡Qué pobres seríamos si Él no nos hubiese dado el poder de darnos a Él! ¡Qué ricos somos ahora! ¡Qué fácil es «conquistar» a Dios! Nos damos a Él, entonces Dios es nuestro, y nada puede ser más nuestro que Dios. —*Santa Madre Teresa*

¿Cómo puedo darme más completamente a Dios y a su servicio?

Sábado, Semana 5

TIEMPO DE MIRAR LA CRUZ

«Si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda solo; pero si muere, da mucho fruto.»
(*Juan 12:24*)

Jesús trajo nueva esperanza al mundo como una semilla. Se hizo muy pequeño, como un grano de trigo. Dejó su gloria para venir entre nosotros y «cayó en la tierra». Pero aún no bastaba. Para dar fruto, Jesús llevó el amor hasta el extremo, dejándose abrir por la muerte, como la semilla que se abre bajo la tierra. Precisamente allí, en el punto más bajo de su humillación—que es también el más alto punto del amor—nació la esperanza.

La esperanza nace de la cruz. Mira la cruz, mira a Cristo crucificado, y de

allí recibirás una esperanza que no desaparece, que dura hasta la vida eterna. El amor —que es la vida de Dios— ha renovado todo lo que tocó. Con Jesús, toda tiniebla puede transformarse en luz, toda derrota en victoria, toda desilusión en esperanza. La esperanza lo puede todo, porque nace del amor de Jesús, que se hizo grano de trigo, cayó en la tierra y murió para dar vida; y de esa vida colmada de amor brota la esperanza. —*Papa Francisco*

¿Qué me da más esperanza al contemplar a Cristo crucificado y resucitado?

Domingo de Ramos (Domingo de la Pasión)

LA PARADOJA DE LA SEMANA SANTA

«Cristo es fuerza de Dios y sabiduría de Dios. Porque la locura de Dios es más sabia que la sabiduría humana, y la debilidad de Dios es más fuerte que la fuerza humana.» (1 Corintios 1:25)

Hoy, y durante toda esta semana, meditamos el relato de la pasión, muerte y resurrección de Jesús: los momentos más luminosos y a la vez más oscuros de su vida. Esto revela la paradoja cristiana: Dios salva no derrotando el mal con fuerza, sino aceptando la debilidad del amor hasta el extremo. En la cruz, Jesús no se realiza en el poder, sino en la apertura confiada a los otros, incluso hostiles y enemigos. Por su muerte y resurrección, Cristo se ha convertido Él mismo en «nuestra esperanza» (1 Timoteo 1:1).



En las pruebas de la vida, nuestra esperanza se inspira en la certeza firme y consoladora del amor de Dios, derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo. Esa esperanza no defrauda (Romanos 5:5), porque al reconocer que Dios es nuestra primera y única esperanza, también pasamos de esperanzas pasajeras a una esperanza duradera. En definitiva, esto es la esperanza: saber que, aunque nosotros fallemos, Dios no falla; aunque lo traicionemos, Él no deja de amarnos. Y si nos dejamos tocar por ese amor —humilde, herido, pero siempre fiel—, de verdad podemos renacer y empezar a vivir como hijos siempre amados. —*Papa León*

¿Cuándo he experimentado más una fuerza sorprendente en mis tiempos de debilidad?

Lunes Santo

¿DISCÍPULO O VERDUGO? ¡TÚ ELIGES!

«Pilato les preguntó: «¿Qué voy a hacer con Jesús, llamado el Mesías?» Todos respondieron: «Crucifícalo!»» (Mateo 27:22)

La pasión es una forma de espera: esperar lo que otros van a hacer. Jesús fue a Jerusalén a anunciar la Buena Noticia y puso una elección ante ellos: ¿Serán mis discípulos o mis verdugos? No hay término medio. Éste es el gran drama de la pasión: Jesús tuvo que esperar su respuesta. ¿Qué harían? ¿Traicionarlo o seguirlo?

De algún modo, su agonía no es simplemente la de acercarse a la muerte. Es también la agonía de perder el control y tener que esperar. Es la agonía de un Dios que depende de nosotros para decidir cómo vivir su presencia entre nosotros. Es la agonía de un Dios que, de modo misterioso, permite que decidamos cómo será Dios para nosotros. Aquí vislumbramos el misterio de la encarnación. Dios se hizo humano no sólo para actuar entre nosotros, sino también para recibir nuestras respuestas. Su vocación como hombre se cumpliría no sólo en su acción, sino también en su pasión. Y empezamos a entender que precisamente en esa espera emergían poco a poco una nueva esperanza, una nueva paz e incluso una nueva alegría. —*Henri J. M. Nouwen*



«Cómo puedo seguir más plenamente a Jesús y no traicionar sus caminos, especialmente en lo pequeño?»

Martes Santo

JESÚS, AQUÍ ESTOY: ÁMAME

«Como el Padre me amó, así los he amado Yo. Permanezcan en mi amor.» (Juan 15:9)

En el Evangelio hay pocas palabras para describir la pasión y muerte de Jesús: fue coronado, flagelado, escupido. Los Evangelios evitan grandes descripciones y son muy breves al explicar la pasión. Jesús murió en la cruz porque amó.

Jesús comprendió nuestra naturaleza humana. Sabía que «ojos que no ven, corazón que no siente». Imagina nuestra vida sin Él. Hoy no leas mucho, ni siquiera medites mucho: deja que Jesús te ame. Intenta quedarte quieto un momento y siente su amor. Procura acallar todo ruido interior y descansa un segundo en su abrazo amoroso.

Siempre queremos decir: «Jesús, Te amo», pero no dejamos que Jesús nos ame. Hoy di con frecuencia: «Jesús, aquí estoy; ámame». Cuando miramos la cruz, sabemos cuánto nos amó; cuando miramos el sagrario, sabemos cuánto

nos ama ahora. No «amó» en pasado, sino «ama» en presente. Nos ama ahora. Nos ama con ternura. Nunca lo dudes: pase lo que pase, en todo momento eres infinitamente amado(a). —*Santa Madre Teresa*

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

Miércoles Santo

TIEMPO DE MORIR AL YO

«El que quiera salvar su vida la perderá; pero el que pierda su vida por Mí, la salvará.»
(Lucas 9:24)

Cuando perdemos la vida por amor a Jesús, dejamos de vivir para nosotros mismos, por nuestros intereses y nuestra «imagen», y vivimos en la imagen de Cristo, para Él y siguiéndolo, con su amor y en su amor. Es una invitación a no quedarnos atrapados en las modas y perspectivas del momento, sino a mirar constantemente la cruz para descubrir nuestro programa de vida. Es una invitación a superar las tentaciones de replegarnos que nos impiden percibir cómo el Espíritu Santo actúa fuera de nuestros ambientes conocidos.

Si experimentamos esta muerte a nosotros mismos por amor a Jesús, el modo antiguo de vivir quedará atrás y pasaremos a una forma nueva de vida y de comunión. Mirar atrás ayuda, pero quedar fijados en el pasado —rondando las heridas recibidas o causadas, juzgando sólo con criterios humanos— puede paralizarnos e impedirnos vivir en el presente. La Palabra de Dios nos anima a sacar fuerza de la memoria y recordar los bienes que el Señor nos ha dado. Pero también nos pide dejar atrás el pasado para seguir a Jesús hoy y vivir una vida nueva en Él. —*Papa Francisco*

¿Qué me asusta más del llamado de Jesús a morir a mí mismo y a mis intereses?

Jueves Santo

JESÚS SE DA COMO PAN DE VIDA

«Yo soy el Pan de Vida; el que viene a Mí no tendrá hambre, y el que cree en Mí no tendrá sed jamás.» (Juan 6:35)

Cristo es la respuesta de Dios a nuestra hambre humana, porque su Cuerpo es el pan de la vida eterna: «Tomen y coman todos de Él». La invitación de Jesús refleja nuestra experiencia diaria: para seguir vivos necesitamos alimentarnos de vida, que recibimos de plantas y animales. Pero comer algo muerto nos recuerda que, por mucho que comamos, un día moriremos. En cambio, cuando participamos de Jesús, Pan vivo y verdadero, vivimos para Él. Al entregarse por completo, el Señor crucificado y resucitado se pone en nuestras manos, y com-

prendemos que fuimos hechos para participar de Dios.

Lo que sucede entre Dios y nosotros en la Eucaristía es que el Señor acoge, santifica y bendice el pan y el vino que ponemos sobre el altar, junto con la ofrenda de nuestra vida, y los transforma en el Cuerpo y la Sangre de Cristo, sacrificio de amor para la salvación del mundo. Dios se une a nosotros aceptando con gozo lo que llevamos, e invita a que nos unamos a Él recibiendo y compartiendo con alegría su don de amor. Jesús llama a cada uno a sentarse a su mesa. ¡Dichosos los llamados: se vuelven testigos de este amor! —*Papa León*

¿Cómo he experimentado más el poder nutritivo de la Eucaristía en mí y en mi vida?

Viernes Santo

A TRAVÉS DE LA MUERTE HACIA LA VICTORIA

«Si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda solo; pero si muere, da mucho fruto.» (Juan 12:24)

Al morir en la cruz, Jesús quedó absolutamente vulnerable. No le quedó nada. Todo le fue quitado, incluso su dignidad, y a los ojos de su cultura fue un fracasado. Pero la verdad es que el momento de su muerte fue el más grande de su vida, porque allí su vida se volvió la más fecunda de la historia. Jesús vio su vida y su muerte como fecundas: «Les conviene que Yo me vaya; enviaré mi Espíritu».

Nuestra debilidad y nuestra vejez llaman a otros a rodearnos y sostenernos. Al no resistir la debilidad y al recibir con gratitud el cuidado de otros, convocamos a la comunidad y brindamos a nuestros cuidadores la oportunidad de ofrecer sus dones de compasión, cariño, amor y servicio. Al ser entregados a sus manos, otros son bendecidos y enriquecidos al cuidarnos. Nuestra debilidad da fruto en sus vidas. Y morir es la vulnerabilidad definitiva. En lugar de ver la debilidad de la vejez como pura pérdida tras pérdida, podemos elegirla como un paso hacia el vacío donde el corazón se abre para llenarse del Espíritu de Amor desbordante. Es la debilidad última, pero también puede ser el momento más grande de nuestra fecundidad. —*Henri J. M. Nouwen*



¿Qué debo hacer más para morir a mi pecado y vivir plenamente para Cristo y para los demás?

Sábado Santo

¡NINGUNA TUMBA PUDO RETENERLO!

«*Oh noche verdaderamente dichosa, que sola mereció conocer el tiempo y la hora en que Cristo resucitó del abismo!*» (Exsultet, Vigilia Pascual)

¡Cristo vive! Debemos recordarlo constantemente, porque corremos el riesgo de ver a Jesucristo simplemente como un gran modelo del pasado, como un recuerdo, como alguien que nos salvó hace dos mil años. Pero eso no nos sirve: nos dejaría iguales, sin liberarnos. Quien nos llena de gracia, quien nos libera, transforma, sana y consuela es alguien plenamente vivo. Es Cristo, resucitado de entre los muertos, lleno de vida sobrenatural y vestido de luz sin límites. Por eso san Pablo pudo decir: «Si Cristo no resucitó, vana es su fe» (1 Corintios 15:17). Vivo, puede hacerse presente en tu vida en todo momento, llenarla de luz y quitar toda tristeza y soledad. Aunque todos se vayan, Él permanecerá, como prometió: «Yo estoy con ustedes todos los días hasta el fin del mundo» (Mateo 28:20). Llena tu vida con su presencia invisible; dondequieras que vayas, Él te estará esperando. Porque no sólo vino en el pasado; viene hoy y cada día, invitándote a ponerte en camino hacia horizontes siempre nuevos. —*Santa Madre Teresa*



¿Dónde y cuándo he experimentado más al Cristo resucitado en mí y en mi vida?

Domingo de Pascua

¡LA PAZ SEA CON TODOS!

«*La paz les dejo, mi paz les doy; no se la doy como la da el mundo. No se turbe su corazón ni tenga miedo.*» (Juan 14:27)

Éstas son las primeras palabras del Cristo resucitado, el Buen Pastor que dio la vida por el rebaño de Dios. Quisiera que este saludo de paz resonara en sus corazones, en sus familias, entre todos, dondequieras que estén, en toda nación y por todo el mundo. Es la paz del Cristo resucitado: una paz desarmada y desarmante, humilde y perseverante. Una paz que viene de Dios, el Dios que nos ama a todos incondicionalmente. Permitanme extender esa misma bendición al mundo entero: ¡La paz sea con ustedes!

Dios nos ama, Dios los ama, y el mal no prevalecerá. Todos estamos en las manos de Dios. Sigamos adelante, sin miedo, juntos, de la mano de Dios y de la mano unos de otros, buscando siempre la paz y la justicia, procurando actuar como hombres y mujeres fieles a Jesucristo, para anunciar el Evangelio sin temor, ser misioneros. Somos seguidores de Cristo. Cristo va delante. El mundo

necesita su luz. La humanidad lo necesita como puente que conduce al amor de Dios. Ayudémonos a tender puentes mediante el diálogo y el encuentro, uniéndonos como un solo pueblo, siempre en paz. ¡Feliz Pascua para todos!

—Papa León

¿Cómo puedo compartir mejor hoy la alegría y la paz de la Pascua con los demás?



RECONOCIMIENTOS

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

Todas las reflexiones papales están adaptadas de encíclicas, exhortaciones apostólicas, audiencias semanales, discursos, mensajes y homilías del Papa León XIV y del Papa Francisco.

St. Mother Teresa: *A Simple Path* (Ballantine Books, 1995). *Come Be My Light* (Doubleday, 2007). *Everything Starts from Prayer* (White Cloud Press, 1998). *In My Own Words* (Liguori, 1995). *In the Heart of the World* (New World Library, 1997); *The Love of Christ* (Harper & Row, 1982); *Total Surrender* (Servant, 1985). *Where There Is Love, There Is God: A Path to Closer Union with God and Greater Love for Others*, ed. Brian Kolodiejchuk (Doubleday, 2012).

Henri Nouwen: *Finding My Way Home* (Crossroad, 2001). *Here and Now* (Crossroad, 1994). *Life of the Beloved* (Crossroad, 1992). *Letters to Marc about Jesus* (NY: HarperCollins, 1998). *Making All Things New* (HarperCollins, 2000). *Reaching Out* (Doubleday, 1975). *The Road to Daybreak* (Doubleday, 1988). *The Road to Peace: Writings on Peace and Justice*, John Dear, ed. (Orbis, 1998). *The Selfless Way of Christ: Downward Mobility and the Spiritual Life* (Orbis, 2007).

UNA ORACIÓN DE CUARESMA

Oh Señor, entro en este tiempo santo de Cuaresma con temor, pero también con grandes expectativas. Espero un gran avance, una conversión poderosa, un cambio real de corazón. Quiero que la Pascua sea un día tan lleno de luz que ni siquiera quede rastro de oscuridad en mi alma. Pero sé que Tú no vienes a tu pueblo con truenos y relámpagos. Aun san Pablo y san Francisco caminaron por mucha oscuridad antes de ver tu luz. Déjame agradecer tu modo suave. Sé que estás obrando. Sé que no me dejarás solo(a). Sé que me estás apresurando hacia la Pascua, pero de un modo acorde con mi propia historia y temperamento.

Te pido que, al invitarme a entrar más plenamente en el misterio de tu Pasión, despiertes en mí un mayor deseo de seguirte por el camino que Tú creas para mí y de aceptar la cruz que Tú me das. Permíteme morir al deseo de elegir mi propio camino y seleccionar mi propia cruz. Tú no quieres hacerme héroe, sino servidor(a) que te ama. Quédate conmigo mañana y en los días por venir, y hazme experimentar tu dulce presencia. Amén. *Amen.*

—Henri J.M. Nouwen

Jesús, sé mi compañero diario en mi camino de Cuaresma.

