

**UNOS DÍAS DE SILENCIO.**  
Hna. María Ángeles Clavo, O.I.C.

Unos días gratuitos para Dios y para ti  
Unos días, que pueden ser aire fresco para tu vida.  
Unos días de descanso a todos los niveles.  
Unos días, muy de Dios y muy tuyos, y a la vez para todos.  
¡Feliz camino!



**1. LUNES: HABITA TU CASA**



**1. TOMA CONTACTO CON EL LUGAR EN QUE ESTAS**

**“Para ser feliz no basta con trabajar. Tengo que llevarme bien conmigo mismo”**

- Recorre con tu mirada tranquila, serena, cada pequeña cosa.
  - Deja que te hable con calma la realidad que te rodea.
  - Haz tuyo el lugar.
- Invoca al Espíritu. ¡Ven, Espíritu Santo!
  - Acoge este momento de tu vida con paz.

**2. RECUERDA LOS ACONTECIMIENTOS QUE TE HAN MARCADO ULTIMAMENTE**

- No escondas nada ni te escondas de nadie, “porque El sabe de qué estamos hechos” (Salmo 103,14).
- Olvida rencores, incomprensiones, errores... usa este único secreto: ama. Ámate a ti, ama a tu prójimo, ama la vida.
- Empieza este nuevo día con ilusión y confianza. Tienes en tus manos la posibilidad de cambiarlo todo. ¿Cómo?... Simplemente cambia el cristal con el que has mirado hasta ahora... Mira el lado positivo de las cosas.
- También hoy, lo más probable es que tus responsabilidades, los nuevos desafíos que puedan surgir se concreten en cosas pequeñas, en hechos simples: acoge el milagro de la vida en las pequeñas situaciones, en los gestos cotidianos...
- Así te convencerás y comunicarás que la vida es hermosa, que la vida vale la pena vivirla...

### **3. ENTRA EN TU CENTRO**

- En el aquí y el ahora de cada instante trata de que se sienta acogido, querido y cuidado tu cuerpo, tu psique y tu espíritu.
- Conoce y acoge tus necesidades básicas: la de amar y ser amado, sentirte útil, y significar para alguien. No olvides que todo ser humano necesita también conocer y crecer en lo bello, lo bueno, lo justo.
- Cultiva la dimensión humana, porque es ahí donde se va a tejer la historia de amistad con Jesús, la Palabra de Dios encarnada.
- Si olvidas o descuidas esta área tan vital de tu existencia estás construyendo tu vida sobre arena. ¿Qué ganamos con navegar hasta la luna si no somos capaces de cruzar el abismo que nos separa de nosotros mismos? (Thomas Merton).

### **4. DESCÚBRETE HABITADO**

- Tu interioridad humana no es física, “no estamos huecos por dentro” (Santa Teresa). Tampoco queda configurada por componentes de orden ético y psicológico.
- La persona de Cristo entra a formar parte de tu interioridad de hombre o mujer creyente; el Señor se queda en “quien come mi carne y bebe mi sangre” (Jn 6,57); él está-reside en “quien da mucho fruto” (Jn 15,5); “quien permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él” (1Jn 4,16).
- Los textos bíblicos iluminan este misterio humano y hablan de “corazón” (“Dichosos los limpios de corazón” Mt 5,8), de “morada” (“¿No sabéis que vuestro cuerpo es santuario del Espíritu?” 1Cor 6,19), de “hombre interior capaz de comprender la anchura y la longitud, la altura y la profundidad del amor” (Ef 3,16-18).
- El Espíritu Santo te enseña a conocerte en verdad (Jn 16,13); te acompaña en la búsqueda de toda verdad y te acerca a Jesús, “el Camino, la Verdad y la Vida” (Jn 14,6); Clama en tu interior ¡Abba! (Rom 8,15) y te regala la realidad más profunda de ser de hijo/a de Dios (Rom 8,14).
- Edith Stein afirma que sólo una actitud religiosa introduce en la morada interior. Los análisis psicológicos sólo se asoman y escrutan esa dimensión interior, no abren el diálogo con el Señor que habita dentro. Para el cristiano lo más profundo de sí mismo no queda confinado en el yo, sino que implica la persona del Otro.

### **5. OFRÉCETE AL SEÑOR: AQUÍ ESTOY**

- Frente al deseo de muchos de autocomprenderse y darse sentido a sí mismos, ofrécete como María, la mujer que deja que su Señor le regale su sentido.
- Frente al anhelo secreto del hombre de hoy de ser comienzo absoluto desde su libertad, ofrécete como María, la mujer que acepta “ser desde otro”; se deja mirar por su Señor y se

le llena la vida de agradecimiento

---

## ORA

“Señor, mi corazón no es ambicioso,  
ni mis ojos altaneros;  
no pretendo grandezas que superan mi capacidad;  
sino que acallo y modero mis deseos,  
como un niño en brazos de su madre” (Salmo 130).

Padre,  
tú que me has llamado al desierto para hablarme al corazón,  
tú, contra quien he luchado y me has vencido,  
haz que tenga el valor de dejarme amar por ti,  
de dejarme contemplar por tu mirada penetrante y creadora.  
Ven a mí con el fuego de tu Espíritu Santo.  
Configúrame con tu Hijo Jesucristo en los misterios de su historia  
de encarnación, muerte y resurrección.  
Que me lleve a la frescura de las fuentes  
donde descansa mi cansancio y mi dolor.  
Que tu Espíritu me inunde de escucha acogedora  
como hizo un día en la Virgen Madre María.  
Entonces sabré que estoy en ti y tú estás en mí con tu Hijo.  
Amén. ¡Aleluya!

## TEXTOS PARA ORAR

### En tu Biblia:

Salmo 15: Señor, ¿quién morará en tu tienda?

Salmo 23: El Señor es mi Pastor.

Salmo 127: Si el Señor no construye la casa.

Salmo 139: Señor, tú me escutas y conoces.

## 2. MARTES: DESCÁLZATE Y ESCUCHA



### 1. HAZ SILENCIO DENTRO DE TI

**“La vida está llena de pequeñas alegrías, el arte consiste en escucharlas e identificarlas”.**

- Escucha a Dios que te habla. Toma conciencia de que desde que naces, eres un aprendiz de oyente.

- Todo el universo emite señales, el mundo está repleto de sonidos y mensajes. “El día al día le pasa el mensaje, la noche a la noche se lo susurra” (Sal 18,3).

- Escucha a los otros y presta más atención a las pequeñas cosas y acontecimientos del día.
- Dedica un rato en que estés relajado/a y tranquilo/a a escuchar amistosamente a tu propio cuerpo. Hazte consciente de lo que te dice a través de tus sensaciones de cansancio, dolor, armonía, inquietud. Escucha esas sensaciones sin rechazarlas ni razonar sobre ellas. También por medio de tu cuerpo Dios se comunica contigo.
- Por la noche párate unos momentos y trata de recordar qué “voz” de Dios has reconocido.

### 2. ABRE LOS OIDOS DEL CORAZÓN

- El que no oye, no es capaz de hablar, ni de comunicarse, ni de responder a la palabra.
- Una tarea de toda tu vida: estar siempre aprendiendo, a la espera de una palabra, “como el centinela aguarda la aurora” (Sal 129,6).
- No mueras de sed al borde de la fuente. Dile a Jesús que te abra el oído, para que puedas comprender el amor de Dios que llega para todos.
- El Padre te llama para que seas oyente de Jesús: “Este es mi Hijo, el Elegido. Escuchadlo a él” (Lc 9,35).
- En la Iglesia que nace de la Pascua, el Espíritu Santo abre los oídos de los oyentes para que acojan la buena noticia de la salvación. “Una mujer llamada Lidia... nos estaba escuchando. El Señor abrió su corazón para que aceptara las cosas que Pablo decía” (Hch 16,14).
- No te canses de escuchar. “Mirad bien cómo escucháis” (Lc 8,18).
- La decisión es personal, cada día tienes que optar por ser oyente. ¡“El que tenga oídos, que oiga!” (Mt 13,9)

### 3. JESÚS TE ENSEÑA A ESCUCHAR

- Jesús va por los caminos abriendo los oídos a los sordos. “¡Epheta! ¡Abrete! Inmediatamente se le abrieron los oídos” (Mc 7,34-35).
- Jesús se alegra cuando encuentra oyentes de la Palabra: ¡“Dichosos vuestros oídos porque oyen”! (Mt 13, 16). “Dichosos los que escuchan la palabra de Dios y la guardan” (Lc 11,28).
- Jesús se sorprende de que muchos tengan oídos y no oigan. La causa es un corazón embotado (cf. Mt 13, 14-15).
- Jesús encabeza la marcha de un pueblo de oyentes: “Va delante de las ovejas, y ellas le siguen, porque conocen su voz” (Jn 10,4).
- Jesús llama a la puerta de tu corazón para invitarte a una historia de amistad: “Yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y me abre, entraré en su casa, cenaré con él y él conmigo” (Ap 3,20).

### 4. UNA MUJER OYENTE DE DIOS

“María es la Virgen oyente, que acoge con fe la Palabra de Dios” (Marialis cultus 17).

- En María la Palabra encuentra acogida. No vuelve a Dios vacía (cf. Is 55,11).
- María mantiene un diálogo íntimo con la Palabra que se le ha dado. “María guardaba todas estas cosas meditándolas en su corazón” (Lc 2,19).
- María deja que la Palabra ocupe todo su espacio interior y así siente unifica toda su persona.
- La Palabra se hace carne en su tierra de mujer y de madre. Se convierte en su palabra, ofrecida gratuitamente al mundo.
- María no exige la comprensión inmediata de la Palabra, porque eso es cerrar el camino a Dios (cf. Lc 2,50).

### 5. ¿CÓMO SER OYENTE HOY?

- Mira a Jesús, que tiene palabras de vida.
- Aprende a escuchar a los pobres: En ellos habla y grita Jesús.
- Vive de acuerdo con lo que oyes: “El que escucha mis palabras y las pone en práctica se parece a un hombre sensato que ha construido su casa sobre roca” (Mt 7, 24).
- Abre los oídos al momento histórico que te toca vivir, a los signos de los tiempos, para escuchar “los gozos y esperanzas, las tristezas y las angustias de los hombres de nuestro tiempo, sobre todo de los pobres” (Gaudium et Spes, 1) y poder ofrecer desde ahí un relato de salvación.

- Reúnete en comunidad para escuchar juntos la Palabra de Dios (Sacrosanctum Concilium 35.106) y poder después proclamarla. “Eso que hemos visto y oído os lo anunciamos” (1Jn 1,3).

### **Silencio:**

Trata de escuchar la resonancias que ha producido la lectura de estos textos.

---

## **ORA**

Escucha a Jesús, como el sordomudo:

“Ábrete”.

Escucha a Jesús, como los discípulos:

“Vosotros sois la sal y la luz del mundo”

Escucha a Jesús, como el centurión romano:

“Anda, que suceda como has creído”.

Escucha a Jesús, como la mujer pecadora:

“Tampoco yo te condeno. Vete y en adelante no peques más”.

Escucha a Jesús, como Mateo:

“Sígueme”.

Escucha a Jesús, como la gente:

“Lo imposible para los hombres, es posible para Dios”.

“Nuestra alma hace ruido sin cesar, pero hay un punto en ella que es silencio y que nunca oímos. Desde el momento en que el silencio de Dios entra en nuestra alma, la atraviesa y se une a ese silencio que está secretamente presente en nosotros, tenemos en Dios nuestro tesoro y nuestro corazón” (Simone Weil).

## **TEXTOS PARA ORAR**

### **En tu Biblia**

Isaías 50, 4-5: “Mi Señor me ha dado una lengua de iniciado, para saber decir al abatido una palabra de aliento. Cada mañana me espabila el oído, para que escuche como los iniciados. El Señor me abrió el oído. Y yo no resistí ni me eché atrás”.

Mc 7, 31-37: curación del sordomudo.

Mc 10, 46-52: el ciego de Jericó.

Lc 10, 38-42: María, sentada a los pies del señor, escuchaba su Palabra.

Salmo 103: Bendice, alma mía, al Señor

Salmo 40: Yo esperaba impaciente a Yahvé

### 3. MIÉRCOLES: ACOGE EL PROYECTO DE DIOS EN TU VIDA



#### 1. CAE EN LA CUENTA DE QUE ...

**“Cuando alguien ha alcanzado la luz y tiene un proyecto en su vida, sus palabras son como la semilla, llenas de vida y de energía”.**

- El tiempo pasa rápidamente. Hoy, también, parte de tu vida se te irá sin darte cuenta. ¿Cómo vivir con sabiduría?... Actúa “como si”: como si todos te quisieran; “como si” todo te agradara; “como si” todos te entendieran... Con esta filosofía de “como si” caminarás relajado, sonreírás sin dificultad, no habrá agresividad en tu mirada, te comunicarás con un tono de voz amistoso.

- Así, sentirás, hoy, que el mundo te quiere; que, en un posible error, la gente te comprende; que si es necesario, para levantarte de una caída hay muchas manos solidarias para ayudarte... Más aún, viviendo sinceramente “como si”, te interesarás favorablemente por los demás; pensarás bien de ellos, serás amable en las relaciones; hoy multiplicarás los amigos. Tu presencia irradiará paz.

- Hoy también puedes rehacer tu vida... ¿La quieres triste y opaca o radiante y esperanzada?... De ti depende... Si te llenas la cabeza con ideas de fracaso, incapacidad y temores, no dudes que, al final de la jornada, serás un derrotado. Pero, ¡no!... Convéncete que usando bien las oportunidades favorables que tengas (no importa que sean muchas o pocas) saldrás adelante, darás unos pasos nuevos...

- Apóyate en estas ideas: me irá bien, sé salir adelante, me he preparado para tener éxito hoy día.

- Puedes usar en una sola dirección todas tus energías: todo el potencial orientado a lo que vale. En el día sentirás unidad, armonía, vigor y plenitud porque estarás realmente, con cuerpo y alma, en tu ideal, en tus esperanzas, en tus proyectos.

#### 2. CON LA AYUDA DEL ESPÍRITU

- Recuerda las palabras de Jesús: “Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia” (Jn 10,10).

\* Discierne los signos de los tiempos

\* Reaviva en ti el plan de salvación de Dios (Rom 8,28.30; Ef 1,3-14):

- Dios te conoce. Te lo muestra en aquellos que aman por encima de todo.

- Te ha llamado desde siempre. Él es quien primero cree en ti. Te lo muestra en los que confían.

- Te ha santificado. Te lo muestra en los que abren fronteras.
- Te ha glorificado tanto, que a menudo te cuesta creer en ti hasta alcanzar los niveles de estima en que te tiene. Te lo muestra en los que creen en los más perdidos.
- Te ha destinado en Cristo a que lo ames a través de los seres humanos, y nunca a costa de ellos: “Si alguno dice ‘yo amo a Dios’ y aborrece a su hermano, es un mentiroso” (1Jn 4,20). Te lo muestra en los que hacen el bien a todos.

### 3. LA SORPRESA QUE BROTA

- ¡La voluntad de Dios! Pocas expresiones hemos manipulado, traído y llevado como ésta. Demasiadas veces hemos querido reducir a mandamientos, leyes, órdenes y normas. Demasiadas veces hemos creído ver en ella una jaula para nuestra libertad o unos estrechos raíles para no salirnos ni descarrilar la vida. Demasiadas veces hemos recurrido a ella para justificar lo injustificable o para apelar a la resignación...

- Sólo Jesús sabe qué es lo que Dios quiere, sólo él posee el secreto de cómo desea el Padre que hagamos su voluntad. Y cuando habla de ella, lo que nos dice es que esa voluntad del Padre es su alimento (Jn 4,34) y el alimento es aquello que da vida, fuerza, ánimo y crecimiento al ser humano, nunca algo que disminuye o empequeñece.

- La voluntad del Padre es para Jesús algo deseable, algo que él va buscando apasionadamente, algo que le llena de alegría (Lc 10,21). Jesús ve la voluntad del Padre como un proyecto de filiación y fraternidad humana, un deseo ardiente, confiado a él, de que ninguno de esos hijos se pierda.

- Jesús supo también por experiencia que el querer del Padre puede resultar a veces tan duro e incomprensible que la única respuesta posible es un abandono incondicional, un rendirse confiadamente ante el misterio de Alguien mayor. Por eso, cuando llegó el momento del fracaso y la agonía, Jesús vive en plenitud aquello con lo que había enseñado a orar: “Padre, no se haga mi voluntad sino la tuya”. Pero precisamente porque se fía absolutamente del amor de aquel a quien llama “Abba”, se atreve a decir: “En tus manos encomiendo mi vida” (Lc 23,45).

- Por eso en el Padrenuestro Jesús nos ha enseñado a decir “Abba” antes de atrevernos a desear cumplir su voluntad, porque sólo aquel que se siente seguro puede poner los pies en las huellas de otro, sólo el que se sabe sostenido se atreve a confiarse en otras manos, sólo el que conoce el corazón de aquel que le llama a entrar en un proyecto, puede acogerlo no con la resignación obediente del esclavo, sino con la complicidad entusiasmada del hijo.

### 4. ¿CÓMO CONOCER EL PLAN DE DIOS?

- Te proponemos estas pautas de reflexión y lectura de textos bíblicos.

- En silencio, invoca al Espíritu y deja que tu corazón se inunde de su presencia, se llene de su amor, se esponje con su ternura.



- Pregúntate con calma:

1. ¿Estoy convencido/a de que : Dios tiene un Plan maravilloso para mí, para mi familia, para la Iglesia, para el mundo...?

2. ¿Dónde está ese Plan de Dios y quién lo conoce?

- El Espíritu Santo conoce ese Plan: 1 Co 2, 10.11

3. ¿Cómo puedo conectarme con ese Archivero Divino, con el Espíritu Santo?

- No puedo con mi lógica, con mi razón, con mi inteligencia. El hombre y la mujer carnal no captan las cosas del Espíritu: 1 Co 2, 14; (Cf. Obras de la carne: Ga 5, 19-21).

- Sólo unido/a al Espíritu Santo puedo enterarme de ese Plan que me hace feliz.

- En clima de oración puedo discernir lo que está emitiendo en mí el Espíritu Santo: 1 Co 2,15; (Cf obras del Espíritu: Ga 5, 22-23)

---

## ORA

Te bendecimos, Padre, por el don del Espíritu, que por tu Hijo haces al mundo.

Te damos gracias por haber puesto tu Espíritu en la persona humana.

Te alabamos y confiamos en ti, que conduces nuestra vida y nos regalas la certeza de sabernos en tus manos, con un proyecto de vida.

## TEXTOS PARA ORAR

### En tu Biblia

Mt 5-7: El Sermón del Monte, las Bienaventuranzas

Lc 1,46-56: El Cántico de María.

Ef 1, 3-13: El proyecto de Dios sobre cada uno de nosotros.

Salmo 98: Cantad al Señor un nuevo canto

Salmo 90: Nuestros días pasan como suspiros.

## 4. JUEVES: LA TRINIDAD HABITA TU VIDA



## 1. COMIENZA CON ESTA SEÑAL

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo

**“Dios nos vivita a menudo,  
pero casi nunca estamos en casa”**

- Deja la ausencia y entra en la presencia.
- La creación entera es el gran templo del Dios vivo y verdadero...
- El tiempo, la tierra, las montañas, el mar, el pájaro, el ser humano... todo es sagrado. En el templo de la vida se encuentran en oración y en comunión todos los hombres y mujeres de buena voluntad: los limpios, los comprensivos, los justos, los solidarios...
- La vida es el hogar de la Trinidad. Toda la vida es sagrada, tú eres sagrado, tu hermano es sagrado... Dios sacraliza al ser humano y a través de él a toda la creación.
- Escucha y guarda en el corazón la palabra de Jesús: “Si alguno me ama guardará mi palabra, y mi Padre le amará, y vendremos a él y haremos morada en él” (Jn 14,23).
- Guardas la palabra de Jesús siempre que actúas a favor del ser humano. Cuando recorres el camino del amor haces presente a Dios Trinidad en medio de ti, en tu propio corazón.

## 2. ACOGE EN TU VIDA ESTE MISTERIO

- La Trinidad es el misterio central de tu fe cristiana, un misterio insondable de relación y comunicación personal entre el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. La Trinidad es lo más importante que hay en tu vida.
- Participa de la vida y de la comunión con Dios. En el proyecto que brota de la sabiduría y bondad del Padre, que el Hijo llevó a cabo en la tierra estableciendo el reino, y que el Espíritu, agua viva que todo lo renueva, mantiene vivo en el corazón de la historia (cf LG 2-4).
- El misterio de la Trinidad es una fiesta de silencio y de adoración que alimenta tu vida. “Pacífica mi alma, haz de ella tu morada más querida...Que nunca te deje solo allí, sino que esté por entero allí contigo, bien alerta en mi fe, en total adoración y completamente entregada a tu acción creadora” (Beata Isabel de la Trinidad).

## 3. VIVE EN EL MISTERIO DEL AMOR

- Eres hijo e hija de Dios, Cristo vive en ti y tú en él (Gal 2,20), y por Cristo recibes el don del Espíritu. Este habita en ti como en un templo (1Cor 6,19); es germen de vida gloriosa

(Rom 8,11); y te hace clamar: Abba, Padre (Rom 8,15ss).

- Bautizado/a en su nombre, en su nombre adentrado/a en la Eucaristía, acompañado/a por Él en la realización de los proyectos del reino, estas llamado/a a vivir este gran don de comunión del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo en tu corazón.

- Mírate en este espejo. “Sólo el que vive la caridad puede entender la Trinidad y parecerse a ella” (San Agustín). La donación total de las Tres Personas, su plena generosidad, es una hermosa lección para nosotros, tan dados a desear y defender nuestra propiedad, incluido el amor.

#### **4. PRESENCIA DE LA TRINIDAD EN EL MUNDO**

- El Dios Uno y Trino es fuente de vida y de amor y se da creando unidad y alentando en el mundo estructuras de comunión y de diálogo de pensamientos, palabras y corazones. Sin experiencia de la Trinidad no habrá iglesia, ni familia, ni comunidad: “que todos sean uno...en nosotros” (Jn 17,21).

- La creación es el hogar de la Trinidad. Si haces silencio, y miras con profundidad verás su huella en todo. “Y yéndolos mirando con sola su figura, vestidos los dejó de hermosura” (San Juan de la Cruz).

- De la contemplación de la belleza de Dios pasa a la acogida y apertura a los otros, a la solidaridad que comparte, al perdón que reconcilia y une voluntades. Escucha, también, el llanto de la tierra, herida por el abuso y por la falta de respeto. Abre los ojos, a menudo muy cegados por el egoísmo, para ver a millones de seres humanos necesitados de vida. Asume tu responsabilidad ante todas las heridas religiosas, raciales, económicas, sociales, que dividen a la humanidad.

- Siente la urgencia de ir poniendo en todas partes el sello de la Trinidad, de humanizar el planeta y tejer cada día la túnica de la paz. Lleva siempre en el corazón este mensaje:  
OTRO MUNDO ES POSIBLE

¿Qué experiencia tienes en tu vida de la Trinidad?

¿A la luz de estos los textos, que te proponemos para orar, qué pistas de luz y de amor se abren en ti?

---

#### **ORA**

Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo.  
Como era en el principio ahora y siempre,  
por los siglos de los siglos. Amén.

## TEXTOS PARA ORAR

### ✝ En tu Biblia:

- “Lo que se hizo en ella era la vida y la vida era la luz de todos los hombres” (Jn 1,4).  
Dios creador es fuente de todas las formas de vida; el universo es la casa familiar de todos.

“A vosotros os he llamado amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer” (Jn 15,15).  
Dios está con nosotros habitando el mundo como amigo y colaborador.

“Id y haced discípulos a todas las gentes bautizándolas en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo... yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo” (Mt 28, 19-20).  
La Trinidad habita la Iglesia, comprometida en el proyecto salvador de Jesús

“Aquel día comprenderéis que yo estoy en mi Padre y vosotros en mí y yo en vosotros” (Jn 14,20).  
En el hogar de la Trinidad se vive la comunión, la cercanía, el contacto personal entre el Padre, el Hijo, el Espíritu y cada persona.

“Voy a prepararos un lugar... para que donde esté yo estéis también vosotros” (Jn 14,3).  
La comunidad cristiana y cada persona se convierten en morada, se hacen santuario de Dios, y tienen un destino de gloria.

## 5. VIERNES: APRENDE A MIRAR EN LA NOCHE



## 1. GOTAS DE SABIDURÍA

**“Si de noche lloras por el sol, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas”**

- No le pidas a la vida lo que no te puede dar...
- En la vida necesariamente hay soledad, llanto, incompreensión... ¡En un año, todos los días no pueden ser primavera!...

- Hoy en tu camino, encontrarás la vida tal cual es: luz y oscuridad; trabajo y descanso; comprensión y alegría, pero también soledad y dolor. ¡No importa!

- Toma con decisión todo el material que te ofrezca esta nueva jornada y encárgate tú de darle sentido... sácale partido a todo; nada te puede doblegar o vencer si eres capaz de asumir, dar perspectiva, encontrar la adecuada ubicación de cada cosa...

- Si lo consigues, lograrás ser feliz. La felicidad es lo que resulta de un buen manejo de la vida. “La persona madura es aquella que ha sabido reconciliarse con su pasado”

## 2. LA NOCHE OSCURA

“En una noche oscura,  
con ansias, en amores inflamada,  
¡oh dichosa ventura!,  
salí sin ser notada  
estando ya mi casa sosegada” (San Juan de la Cruz).

- ¿Qué te evoca el símbolo de la noche oscura? Silencio, oscuridad, encuentro, luz, dolor, rabia, belleza, descanso, soledad, paz, abandono, gozo, opción...

- ¿Qué experiencia tienes de noche oscura? La noche oscura es una experiencia de sufrimiento, que desafía a la existencia humana: la persecución o la calumnia, el cáncer, la opción por valores que no se llevan, los caminos desde el caos interior a la fe, la opresión de los poderosos, el sida, la situación de los que no tienen techo ni papeles, la oscuridad de la vida cotidiana, el paro, incapacidad de muchos pueblos para ver la aurora... La pasan, con diferentes matices, todas las personas y también las diferentes épocas de la historia.

- ¿Qué haces en la noche? Ante una situación dolorosa puedes tener dos actitudes: rebeldía amarga o confiada aceptación. Jesús, que vivió su noche y la noche de todos sus hermanos y hermanas de todos los tiempos, a la espera del día de Dios, gritó al Padre: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?”, y se abandonó a su voluntad: “Padre, en tus manos pongo mi espíritu”.

## 3. AUNQUE ES DE NOCHE

“¡Qué bien sé yo la fonte que mana y corre,  
aunque es de noche!” (San Juan de la Cruz).

- Cuando llega la noche oscura alcanza todo tu ser; se oscurece tu capacidad de comprender lo que estás viviendo, te sientes torpe para amar, no recuerdas los momentos de luz; tu vida parece un callejón sin salida.

- La experiencia más dolorosa es pensar que Dios te ha abandonado, que se ha ido de tu vida su luz y su calor. “¿Qué respuesta dar a tantos interrogantes como se le presentan a uno? Una vez el maligno me susurró: "No existe Jesús, te has engañado, no le importas". Me quedé estremecido de miedo, de temor, de espanto. Era lo último que me podía pasar” (F. Bellido)

- Lo que en realidad sucede es que Dios interviene tu vida para hacer de ti una mujer o un hombre nuevo, renacido/a y conducido/a por el Espíritu, con más capacidad de esperanza, con una libertad que ninguna fuerza terrena puede arrebatarse, con una serenidad ante el dolor y la muerte a la espera de una promesa eterna, con una entrega confiada al Señor de nuestras preguntas. Las necesidades fundamentales del ser humano, amar y ser amado, brotan con nueva frescura.

#### 4. ¿QUÉ HACER EN LA NOCHE?

“En la noche dichosa,  
en secreto, que nadie me veía,  
ni yo miraba cosa,  
sin otra luz y guía  
sino la que en el corazón ardía” (San Juan de la Cruz).

- Ábrete confiado/a a lo que el Señor hace en ti. “Hasta de noche me instruye internamente” (Sal 15). “Esta noche oscura es una influencia de Dios en el alma..., en la que de secreto enseña Dios al alma y la instruye en perfección de amor, sin ella hacer nada ni entender cómo” (San Juan de la Cruz).

- Espera pacientemente a que luzca el sol. La última palabra es siempre la vida. “La noche no interrumpe tu historia con el hombre; la noche es tiempo de salvación... La noche fue testigo de Cristo en el sepulcro; la noche vio la gloria de su resurrección”.

- Aguarda en silencio y fortaleza la salvación. “Es inútil que madruguéis, que veléis hasta muy tarde, que comáis el pan de vuestros sudores: ¡Dios lo da a sus amigos mientras duermen!” (Sal 126, 2).

- Invoca al Señor desde tu aflicción: “Sé de quién me he fiado”. “Quédate, Señor, con nosotros, porque se hace de noche”.

- Persevera en la súplica y la confianza. “Aguardo anhelante al Señor, espero en su palabra; mi ser aguarda al Señor más que el centinela a la aurora” (Sal 130, 5-6). “Los que de esta manera se vieren, conviéndoles que se consuelen perseverando en paciencia, no teniendo

pena; confíen en Dios, que no deja a los que con sencillo y recto corazón le buscan, ni les dejará de dar lo necesario para el camino, hasta llevarlos a la clara y pura luz de amor” (San Juan de la Cruz).

## 5. TESTIMONIOS EN LA NOCHE

“Puedo decir que, por desgracia, he tenido la suerte de estar enfermo y poder así vivir facetas de la vida que, mientras estaba sano, habían pasado casi desapercibidas: la debilidad, la limitación, lo irremediable, lo profundo radical, el dolor, la relatividad, lo importante y lo accidental, lo necesario y lo accesorio, lo superfluo y la densidad, lo que vale y lo inútil, el asumir la propia historia, el aceptarte como eres, la capacidad de autocrítica, la perspectiva del cambio, el asumir la muerte, el abrirte al futuro, la esperanza desesperada...¡Tantas veces!” (J.Burgaleta, teólogo).

“Quedéme y olvidéme,  
el rostro recliné sobre el Amado,  
cesó todo y dejéme,  
dejando mi cuidado  
entre las azucenas olvidado” (San Juan de la Cruz).

---

## ORA

Padre, me pongo en tus manos.  
Sea lo que sea te doy las gracias.  
Lo acepto todo con tal de que tu voluntad  
se cumpla en mí y en todas tus criaturas.

## TEXTOS PARA ORAR

### En tu Biblia:

Salmo 27: El Señor es mi luz.  
Salmo 121: Alzo mis ojos a los montes  
Salmo 123: A ti levanto mis ojos  
Salmo 131: Mi corazón no es engreído

## 6. SÁBADO: UNA LUZ DE ESPERANZA



## 1. DÉJATE SORPRENDER

**“El porvenir de la humanidad está en manos de quienes sepan dar a las generaciones venideras razones para vivir y razones para esperar” (GS 31).**

El ayer quedó atrás, hoy es otro día... Hoy tienes en tus manos nuevas oportunidades...

- Mira el lado bueno de las cosas. Mira el mundo con confianza porque algo nuevo está brotando (cf Is 43,18-19).
- Que las noches que caen sobre la humanidad no apaguen el viento fresco del Espíritu que el Dios de la Vida te regala en cada amanecer.
- En tu corazón se teje una historia de esperanza siempre que no te aferras o añoras lo que ya pasó y confías en el nuevo día cargado de sorpresas.
- Admírate porque Dios cada día te invita a participar de su misma vida, quiere abrir los manantiales retenidos en tu corazón.
- Percibe cómo el Espíritu te propone la cultura de la verdad, del bien y de la belleza, fuentes inagotables de alegría verdadera.
- Escucha en toda circunstancia el final anticipado de la historia: “Mirad que hago todo nuevo” (Ap 21,5).

## 2. EL GEMIDO DE LA ESPERANZA

- Dios, prometiéndose, despierta tu esperanza, abre tu vida, rompe tus límites. “Aquello que me diste el otro día” te atrae con fuerza y te pone en camino.
- La esperanza te hace pobre, te desviste de riquezas que ocupan tu corazón; te adentra en la novedad. “Claro está que este caminante no podría venir a nuevas tierras, ni saber más de lo que sabía antes, si no fuera por caminos nuevos nunca sabidos, y dejados los que sabía” (San Juan de la Cruz).
- El Espíritu te enseña a vivir la esperanza: que se manifieste en plenitud lo que es ser hijo/a de Dios (cf Rom 8,23).
- La esperanza cristiana es una actitud teologal, que por la confianza amorosa en Dios, siempre fiel, trae al presente atribulado la certeza de la salvación realizada ya en Jesucristo. (1 Tes 1,2).
- La esperanza es como un gemido interior, como un anhelo de trascendencia, de vida divina, de agua viva.



- La esperanza te hace escuchar y acoger los gemidos de todos los tiempos, la historia dolorosa de la humanidad, la esperanza de los sin esperanza, para saltar con ellos toda barrera; de este modo, el gesto esperanzado recorre todos los vericuetos de lo humano. Tanto el dolor, como la felicidad, los momentos de plenitud, como los de hundimiento y fracaso, pueden contener gérmenes de esperanza.

### **3. EL EVANGELIO DE LA ESPERANZA**

- El ser humano no puede vivir sin esperanza: su vida, condenada a la insignificancia, se convertiría en insoportable. Pero esta esperanza se ve debilitada cada día por muchas formas de sufrimiento, de angustia y de muerte que atraviesan el corazón de muchos hombres y mujeres. No podemos evitar hacernos cargo de este desafío. El Espíritu de Dios, que vence sobre toda desesperación, nos acompaña en esta tarea.

- La esperanza es posible también hoy y es posible para todos. San Pedro escribió a los primeros cristianos: “No les tengáis ningún miedo ni os turbéis. Al contrario, dad culto al Señor, Cristo, en vuestros corazones, siempre dispuestos a dar respuesta a todo el que os pida razón de vuestra esperanza” (1 Ped 3,14-15).

- ¡Tú, oh Señor, resucitado y vivo, eres la esperanza siempre nueva de la Iglesia y de la humanidad; eres la única y verdadera esperanza del ser humano y de la historia (Mensaje del Sínodo de los Obispos 227X/99).

### **4. TU ESPERANZA TIENE UN NOMBRE: JESUCRISTO.**

- La esperanza es el estilo de vida de los que se enfrentan a la realidad “enraizados y edificados” en Jesucristo (cf Col 2,6). Mío es todo, “porque Cristo es mío y todo para mí... No te pongas en menos ni repares en migajas, sal fuera y gloríate en tu gloria” (San Juan de la Cruz).

- “Jesucristo es el centro de la historia y del universo; él nos conoce y nos ama, compañero y amigo de nuestra vida, hombre de dolor y esperanza; él es la luz, el camino, la verdad, y la vida; él es el pan y la fuente de agua viva, que satisface nuestra hambre y nuestra sed” (Pablo VI).

- “El Señor es nuestra esperanza” (Col 1,27). “Es la verdadera novedad que supera todas las expectativas de la humanidad... Nuestro hoy y el futuro del mundo son iluminados por su presencia... Al encontrar a Cristo, todo hombre descubre el misterio de su propia vida” (Juan Pablo II).

### **5. EL DINAMISMO DE LA ESPERANZA**

- La esperanza no tiene nada que ver con la pasividad, ni con una cómoda resignación; por el contrario infunde en ti un dinamismo impresionante por alcanzar lo que la fe te ofrece.

- La esperanza no es únicamente una cuestión de mirada, de ojos nuevos, sino también de manos nuevas y trabajo adecuado y eficaz. “La espera de una tierra nueva no debe

amortiguar, sino más bien avivar la preocupación por perfeccionar esta tierra” (GS 39).

- La esperanza te afirma incluso allí donde ronda el fracaso y las tendencias de los futurólogos sólo pronostican el derrumbe. Porque su posibilidad no radica en las experiencias óptimas de los triunfadores, sino en la promesa del Padre de nuestro Señor Jesucristo. “Milagro es que los hombres no renuncien a sus valores cuando el sueldo no les alcanza para dar de comer a su familia, milagro es que la persona se detenga ante el abismo del mal, milagro es que el amor permanezca y que todavía corran los ríos cuando hemos talado los árboles de la tierra” (Ernesto Sábato).

- Cuando eres creativo/a se asoma la esperanza al mundo; cuando confías en el ser humano a pesar de todos los fracasos y decepciones; cuando defiendes la dignidad de la persona; cuando frente al individualismo, ofreces solidaridad, y frente a insensibilidad, misericordia. “Yo creo en las sorpresas del Espíritu Santo. ¿Quién se atrevería a decir que la imaginación y el amor de Dios se han agotado? Soy un hombre de esperanza, porque creo que el Espíritu Santo es siempre Espíritu Creador. Cada mañana da, al que lo sabe acoger, una libertad fresca y una nueva provisión de gozo y confianza” (Suenens).

¿Qué signos de esperanza ves brotar en tu vida, en tu entorno, en el mundo?

---

## ORA

Gracias, Señor, por el cosmos y su increíble sinfonía.

Gracias, Señor, por cada mujer, ternura de Dios en el mundo.

Gracias, Señor, por los que tienen siempre una palabra de aliento.

Gracias, Señor, por los gestos de paz que hacen frente a la violencia.

Gracias, Señor, por la cercanía siempre fresca de los amigos

Gracias, Señor, por los débiles de la tierra y su contribución impagable a la esperanza.

Gracias, Señor, por tantos gestos cotidianos de servicio y gratuidad.

Gracias, Señor, por el milagro del agua y del pan, del abrazo y del beso.

## TEXTOS PARA ORAR

### En tu Biblia:

Salmo 16: Guárdame, oh Dios, en ti está mi refugio

Salmo 63: Dios, tú mi Dios, yo te busco

Salmo 116: Yo amo, porque el Señor escucha

Salmo 130: Desde lo más profundo a ti grito, Señor

## 7. DOMINGO: ANUNCIA EL AMOR



### 1. SEMILLAS DE AMOR

**“Lo único que aumenta cuando lo das a otros es el amor”**

- El amor son obras y obras son amores y no buenas razones.

- “En el diálogo de un alma con Dios germinan los grandes acontecimientos que cambian el rumbo de la historia” (Edith Stein).

- “Id a vuestros campos y jardines y aprenderéis que la felicidad de la abeja es reunir miel de las flores, pero es también la felicidad de la flor el ceder su polen a la abeja. Porque, para la abeja, una flor es fuente de vida, y, para la flor, una abeja es un mensaje de amor. Y para ambos, abeja y flor, el dar y el recibir felicidad son una necesidad y un éxtasis. Sed en vuestros gozos como las abejas y las flores” (K. Gibrán).

- La comunión con Cristo te impulsa a salir al encuentro de los demás para anunciar con tus gestos y palabras que quien regala amor con su vida es feliz. “Evangelizar constituye la dicha y vocación propia de la Iglesia, su identidad más profunda. Ella existe para evangelizar” (EN 14).

- “En la causa del Reino no hay tiempo para mirar para atrás, y menos para dejarse llevar por la pereza” (NMI 15).

- La experiencia de la oración “no aparta a los hombres de la tarea de la construcción del mundo, ni los lleva a despreocuparse del bien de sus semejantes” (GS 34)

### 2. EVANGELIZA EL MUNDO CON AMOR

- Mira a la Trinidad entregándose al mundo para atraerlo por la fuerza de su amor. El rostro de Cristo que la Iglesia ha contemplado con gozo a lo largo de los siglos es un Cristo enviado por el Padre (Jn 10,36), ungido por el Espíritu para anunciar la buena nueva de la salvación a los pobres (Lc 4,18-19), convertido en eucaristía para todos por su muerte y resurrección; un Cristo que, a su vez, desde el poder y la fuerza de la resurrección envía a sus amigos al mundo: “Como el Padre me ha enviado, así también os envío yo” (Jn 20,21).

- Mira la realidad del mundo con cariño. Aprende el lenguaje de las gentes, descubre lo que de evangelio llevan y señálalo, para anunciar a Jesucristo (GS 4).

- ¿Cómo quedar al margen del desequilibrio ecológico, que hace inhabitable y enemigas del ser humano vastas áreas del planeta? ¿Cómo hacer oídos sordos a la paz, tan amenazada por la pesadilla de la violencia y de la guerra? ¿Cómo no responder al vilipendio de los derechos humanos de tantas personas?

- Ten presente los iconos desfigurados de Dios. Tantos hermanos y hermanas con rostro desfigurado por el hambre, la desilusión, la humillación por mil motivos, la violencia. “No

queremos sobrevivir. Queremos vivir”.

- Si tienes experiencia de Dios continuarás las respuestas creativas de Jesús. Porque la verdadera profecía nace de Dios, de la amistad con él, de la escucha atenta de su Palabra en las diversas circunstancias de la historia. El anuncio de Jesucristo no se logra tanto por la transmisión de una doctrina cuanto por la comunicación de una vida.

### 3. ¿QUE PUEDES HACER EN ESTA HORA DE DIOS?

- No basta con hacer cosas buenas. Hay que hacerlas juntos. El Espíritu nos desafía a hacer de la Iglesia la casa y la escuela de la comunión donde:

- Promovamos la espiritualidad de la comunión como principio educativo allí donde se forman las personas.

- Acojamos y respetemos a cada persona como don de Dios, misterio de amor.

- Cada ser humano tenga sitio, palabra y tarea.

- Iniciemos caminos de escucha y diálogo, nuevos nombres de la caridad.

- Cultivemos y amplíemos día a día, según tus posibilidades, las estructuras de comunión.

- La evangelización es tarea de todos. El Señor llama continuamente a nuevos discípulos y discípulas para comunicarles su modo de amar. Te llama a ti con tu nombre.

- La página de Mt 25,31-46 no es una simple invitación a la caridad, es una página de cristología, que ilumina el misterio de Cristo.

¿Has tomado conciencia de tu vocación misionera? ¿Qué misión tienes en el mundo?  
Al llegar al final de estos días de silencio diseña cuál podría ser tu proyecto de vida

---

### ORA

Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú.

Donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú.

Dónde haya un esfuerzo que todos esquiven, acéptalo tú.

Hay pequeños servicios: poner una mesa, ordenar unos libros, peinar una niña.

El servir no es una faena de seres inferiores.

Dios que es el fruto y la luz, sirve.

Y te pregunta: ¿serviste hoy? (Gabriela Mistral).

### TEXTOS PARA ORAR

#### En tu Biblia:

Salmo 66; 149; 150

Mt 28,19

Jn 15,26-27; 16,12-15; 20,19-23

1ª Cor 12,3-13

Ga 5,16-25