

Un día de Retiro en la Cuaresma

SEGUIR A JESÚS HOY



¿Acaso se puede entender la Cuaresma sin tener un encuentro íntimo con Jesús?
Dedicar un día a estar con El, a mirarle,
a acogerle, puede transformar nuestra vida.
Si caminamos con él, se nos meterá dentro,
y seremos sus amigos.

En el hoy de tu vida (recorre con calma las situaciones, personas, vivencias, sentimientos de este momento),

en este alto en el camino que haces en medio de la cuaresma,
te sientes llamado(a) a buscar y seguir a Jesús,
Busca un lugar tranquilo,
ábrete e invoca al Dios que siempre te acompaña:

- . Ven, Espíritu Santo, enséñame a conocer y a amar a Jesús.
- . Señor Jesús, muéstrame tu camino de amor.
- . Padre, vuelve a decirme hoy tus palabras: "Escucha a mi Hijo, ama a mi Hijo, acoge en tu vida a mi Hijo".
- . María, peregrina de la fe, alienta mi camino de búsqueda y seguimiento de Jesús. Que haga hoy lo que El me diga.

1.- MIRA A JESÚS

* **Míralo** (ten delante un icono de Jesús que te acompañe durante la jornada):

- Con el proyecto del Padre llenándole el corazón, proyecto que el Espíritu recrea constantemente en su interior:

«El Espíritu del Señor está sobre mí, porque él me ha ungido.
Me ha enviado para anunciar el Evangelio a los pobres,
para anunciar a los cautivos la libertad, y a los ciegos, la vista.
Para dar libertad a los oprimidos;
para anunciar el año de gracia del Señor» (Lc 4,18-19).

- Con palabras de liberación y de gracia (Is 61,1-2) ofrecidas a todos, preferentemente a los pobres y oprimidos.
- Como Siervo de Yahvé (Is 42,1-7), ofreciendo a todos la salvación (Lc 4,14-21) con un estilo de vida humilde y entregado.
- En su condición de caminante, sin casa estable. "No tiene donde reclinar la cabeza" (Lc 9,57).
- Como quien proclama un Reino en el que caben todos, quiere anotar en el libro de la vida el nombre de todos los que quedan en la orilla y recoge en su odre las lágrimas de todos los que sufren (Sal 55,9).
- Con una misión que quiere compartir con sus discípulos, a los que llama "para que estén con él, y para enviarlos a predicar" (Mc 3,13).
- Orando en el monte, en medio de la soledad de la noche, para cultivar la intimidad con el Padre y recrear con El los pasos del amor (Lc 6,12-16).
- Con un deseo grande de que todos seamos uno, como El y Padre son uno, porque todos caben en su corazón abierto a la misericordia entrañable; derribando para ello los muros del odio que enfrenta a los pueblos, rompiendo las discriminaciones entre puros e impuros (Mc 2,13-14), acogiendo a las mujeres y colocándolas en primer plano (Mc 15,40-41).

* **Lee estos textos bíblicos:** Mc 3, 13-19; Lc 6, 12-16; Mt 10, 1-5a; Jn 1, 35-51.

* **Pregúntate con calma:** ¿Por qué me quieres tanto, Jesús?

* **Haz memoria de tu bautismo,** que te vincula a Jesús y te hace hijo/a de Dios.

* **Ora:**

Bautízame, Jesús,
con el sol y la brisa
de tu gracia cotidiana,
discreta creación
bajando por mi frente.

Sumerge mi cuerpo
en la bondad del pueblo
que corre por el cauce
de sus caminos hondos,
abiertos con sus pies
de trabajo y encuentro.

Vísteme de blanco
al emerger de las aguas,
contenido el aliento,
y acógeme en tu pecho
con el abrazo comunitario

de mil brazos abiertos.

Disuelve un grano de sal
en mi paladar,
para que la vida nueva
se conserve entera
con los sabores fuertes
del evangelio.

Úngeme la frente
con tu cruz de sufrimiento,
y úngeme el pecho
con el dolor del pueblo.
Cargaré hasta el calvario
la cruz de tu misterio.

Que se alegre el cosmos
en el sonido natural
del metal y la madera,
y que canten las gargantas
hoy, día primero
de la nueva creación
(B. González Buelta).

Canto:

¡OH, JESÚS!, ME LLAMAS: "AMIGO".
¡OH JESÚS!, POR TI VIVIRÉ.
ME LLAMAS: "AMIGO", CONTIGO IRÉ
(Música: Rafael M^o León).

2.- ESCUCHA A JESÚS

* **Escúchale** (abre la Biblia y colócala delante de ti):

- Como hace la multitud que se acerca para oírle y ser curados de sus enfermedades (Lc 4,14-15.37.40; 5,15).

- Porque Jesús tiene ganas de comunicarse y busca oídos para poder decirse. Instruye a sus discípulos, comparte con ellos la vida de cada día, la oración, la misión, la comunión íntima que tiene con el Padre, la búsqueda constante de su Voluntad.

- El es la fuente de agua viva que le mana y le recorre por los adentros; derrama ternura, compasión, amor incondicional a los hombres y mujeres que van por la vida con el corazón encorvado, la esperanza paralizada, la creatividad dormida.

- Porque tiene palabras de vida, dice y hace. Su manera de hablar es nueva. Da poder a sus discípulos para que vayan por las aldeas creando fraternidad, liberando del miedo, despertando esperanza, sanando heridas, repartiendo el don de la paz (Lc 9,1-6; Mt 10,1-42).

- Aunque su lenguaje de cruz y entrega de la vida siga sonando duro, desconocido (Lc 9,31; Lc 9,51: "Jesús decidió irrevocablemente ponerse en camino hacia Jerusalén").

- Habla con la vida. Su proyecto de liberación lo lleva a cabo amando incondicionalmente. Su proyecto de dignificar la vida de cada persona lo realiza bajándose del pedestal y colocándose en medio con la toalla del servicio ceñida a su cintura. Su proyecto de nueva humanidad lo pone en marcha invitando a servir.

* **Ponte a los pies de Jesús** y déjate que te llame. Llámale tú también a él:

Cuando me llamas
por mi nombre,
ninguna otra criatura
vuelve hacia ti su rostro
en todo el universo.
Cuando te llamo por tu nombre,
no confundes mi acento
con ninguna otra criatura
en todo el universo.

* **Lee** despacio estos textos bíblicos: Lc 6,17-23; 10,38-42; Mt 10,5b-33. Déjate enseñar por Jesús.

* **Pregúntate:** ¿Qué palabras de Jesús llevo grabadas en mi corazón? ¿Son palabras de vida, de alegría, de aliento, de esperanza, de compromiso?

* **ORA:**

Tu Palabra es lámpara para mis pasos,
última estrella que jamás se apaga en mis noches.
Sólo Tú me conduces a vivirme, cada instante,
portador de una aurora que de ti se recibe...
Acepta, pues, la alabanza de mis labios
y llena de tus melodías los entresijos de mi ser.
En medio de las desconfianzas
y temores que nos envuelven,
sólo el vivir a tu escucha
me restituye la paz del corazón.
Tu Palabra resuena en mis adentros,
atrayéndome con lazos de irresistible sabiduría.
Quiero que mi vivir sea un árbol plantado

en la tierra de la contemplación de tus designios de amor.
Quiero que los frutos de mi peregrinar en este mundo
maduren en el sabor de tu enseñanza clara y permanente
(A. López Baeza).

3.- ACOGE A JESÚS

* **Acógele** (interioriza a Jesús dentro de ti, piénsalo, siéntelo, ámalo en lo más íntimo de ti):

- "Jesús es miel en la boca, melodía en el oído, júbilo en el corazón" (San Bernardo).
- El tiene deseos de permanecer en quien escucha sus palabras de vida.
- El es el amigo que da a conocer los secretos del Padre en la intimidad.
- El regala el Espíritu, que es el dulce huésped del alma.
- El quiere ser la vida de sus amigos, quiere vivir en cada uno de ellos. Quiere ser sus manos en sus manos, sus pies de mensajero de buenas nuevas en sus pies, su corazón traspasado por el amor en cada corazón.
- El desea comer el pan y beber el vino en la mesa de cada casa, de cada corazón.
- El ofrece sus retos para configurar los criterios de juicio de todos los llamados:
 - Renuncia a tu interés personal y acepta con sinceridad la propia cruz donde se revela lo que es el amor (Lc 9,23).
 - Sitúate ante la vida no con parámetros de ganancia, sino con gratuidad en el corazón (Lc 9, 24).
 - Anuncia con gozo el Evangelio, aun cuando tengas que vivirlo en situaciones de conflicto (Lc 9,26).
 - Ábrete siempre a la esperanza en la vitalidad del Reino (Lc 9,27).
 - Cultiva dentro de ti las actitudes del niño: el abandono en las manos del Padre, y el servicio desinteresado (Lc 9,46-48).
 - Sigue las huellas del que va delante caminando a una meta que tiene que ver con el amor que se entrega (Lc 9,51-56).
 - Elige un estilo de vida pobre, orienta tu libertad para el Reino y cultiva sentimientos de fraternidad universal; ábrete a nuevos rostros, y a nuevas culturas (Lc 9,58-62).

* **Prolonga** tu mirada interior a Jesús. Pon en él tus ojos. Ámale y siéntete amado(a) por El.

* **Discierne** tu vida a la luz de su presencia.

* **Acoge** las pistas de luz que te brotan por dentro para realizar un proyecto que te ayude a volver a tu camino de cada día de otra manera.

* **Ora:**

Cuando remamos a oscuras en medio de la noche,
y nuestras redes están vacías, tú estás presente,
aunque nuestros ojos no sepan reconocerte.
De madrugada, cuando la luz vence a las tinieblas,
en el primer día de la semana, tú estás en la orilla,
y tu palabra ilumina nuestras sombras.
Nos das a comer un pan y unos peces
que has preparado para nosotros,
y en esa comida compartida aprendemos
a entregar sin reservas
lo que gratuitamente hemos recibido de ti.
Tú reclamas de nosotros
la confesión de nuestro amor,
y nos envías después a sostener, a apoyar,
a defender la vida de nuestros hermanos.
No tenemos más que un poco de pan
y la pobreza de nuestro amor,
pero eso es lo que podemos ofrecerte,
y con eso estamos dispuestos a seguirte.
Señor, Tú lo sabes todo. ¡Tú sabes que te amo!
(Dolores Aleixandre)

* **Da gloria** al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo.

* **Canta:**

QUÉDATE, SEÑOR, CON NOSOTROS (BIS)
QUÉDATE, ALUMBRA CON TU LLAMA NUESTRA FE, QUÉDATE.
(Rafael María León)