



# **Hora de construir**

**Cuaresma 2019**

## ► Presentación

¡Hola! Se dice, con un poco de exageración, que por debajo de un gran rascacielos hay una obra de cimentación casi de la misma longitud. Aunque quizá se trate de una exageración no es difícil comprender que para sostener edificios de tanta envergadura son necesarios unos buenos cimientos que aseguren y garanticen su estabilidad. Lo mismo puede pasarnos con la vida. A veces edificamos sobre arena sin hundir los cimientos de nuestro edificio personal para evitar que los vaivenes del día a día nos castiguen demasiado. Cierto es que no son valores de nuestro tiempo los que nos hablan de permanencia o seguridad, pero no podemos pretender encontrar el sentido para nuestras vidas si no somos capaces de asentarnos en valores que pueden hacernos verdaderamente felices porque nos llenan de sentido.

En este tiempo de Cuaresma, que ahora comenzamos, hacemos un alto en el camino de nuestro seguimiento de Jesús para mirar cómo vamos, en qué cosas nos estamos apartando de lo que es ser cristianos. Tenemos por delante cuarenta días para intentar corregir esas posibles deficiencias y renovar nuestro bautismo la noche del sábado santo. Cuarenta días para buscar lo auténtico en nosotros, para sumergirnos en nuestra hondura interior y no quedarnos en la piel.

La Cuaresma implica poner en marcha el costoso ejercicio de relativizar nuestras prioridades. Ojalá nos impliquemos a fondo por algo o alguien que nos importe de verdad.

Te ofrecemos un sencillo avituallamiento espiritual para que puedas alimentar tu espíritu mientras pasas por el desierto rumbo a la Pascua donde renovarás tu bautismo. Ánimo.

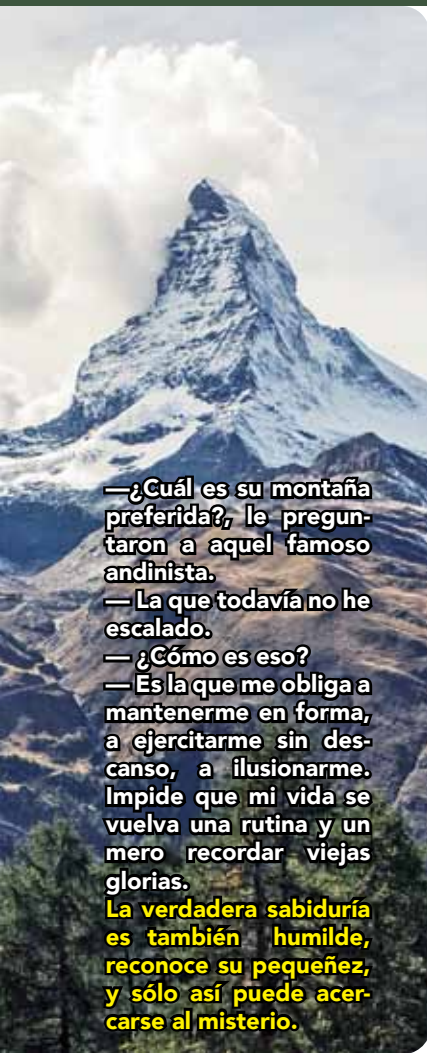




▷ 6 de marzo • **Miércoles de Ceniza**

ORACIÓN  
AGUSTINIANA

**O**h, Dios, creador de todas las cosas, Señor y Redentor, derrama sobre mí en primer lugar, el don de saber pedirte; después el don de hacerme digno de ser escuchado por mi vida y por mis obras, y, finalmente, el regalo de ser libre, dejando de lado mis mediocridades y pecados, por Jesucristo, nuestro Señor.



—¿Cuál es su montaña preferida?, le preguntaron a aquel famoso andinista.

— La que todavía no he escalado.

— ¿Cómo es eso?

— Es la que me obliga a mantenerme en forma, a ejercitarme sin descanso, a ilusionarme. Impide que mi vida se vuelva una rutina y un mero recordar viejas glorias.

**La verdadera sabiduría es también humilde, reconoce su pequeñez, y sólo así puede acercarse al misterio.**

## Decir “¡Perdón!”

Sólo desde el amor se dice ¡perdón!

No se dice desde el temor.

Sólo desde la valentía se dice ¡perdón!

No se dice desde la cobardía.

Sólo desde la comprensión se dice ¡perdón!

No se dice desde la condena.

Sólo desde el olvido se dice ¡perdón!

No se dice desde el rencor.

Sólo desde la acogida se dice ¡perdón!

No se dice desde la intolerancia.

Sólo desde la alegría se dice ¡perdón!

No se dice desde la tristeza.

Sólo desde la humildad se dice ¡perdón!

No se dice desde el orgullo.

Sólo desde la sencillez se dice ¡perdón!

No se dice desde la soberbia.

Sólo desde la solidaridad se dice ¡perdón!

No se dice desde el egoísmo.

Sólo desde el esfuerzo se dice ¡perdón!

No se dice desde la vagancia.

Sólo desde la entrega se dice ¡perdón!

No se dice desde la cerrazón.

Sólo desde la oración se dice ¡perdón!

Señor, perdón, porque soy pecador.



▷ 7 de marzo • Jueves después de Ceniza

ORACIÓN  
AGUSTINIANA

*Señor Dios nuestro, por quien tienen ser todas las cosas que por sí mismas no hubieran podido existir, ayúdame a comenzar estos días de Cuaresma con un verdadero espíritu de conversión y de penitencia, buscándote a ti, eterna Verdad y Felicidad de todo hombre. Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos.*

## El placer de servir

Toda la naturaleza es un anhelo de servicio.  
Sirve la nube, sirve el viento, sirve el surco.  
Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú;  
donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú;  
donde haya un esfuerzo que todos esquivan, acéptalo tú.  
Sé el que apartó la piedra del camino, el odio de los corazones,  
y las dificultades del problema.  
Hay alegría de ser sano y de ser justo;  
pero hay sobre todo / la hermosa alegría de servir.  
Qué triste sería el mundo / si todo en él estuviera ya hecho,  
si no hubiera un rosal que plantar, / una empresa que emprender...  
Pero no caigas en el error  
de pensar que sólo se hace mérito con los grandes trabajos;  
hay pequeños servicios que son buenos servicios:  
adornar una mesa, ordenar unos libros, peinar a una niña.  
Aquel es el que critica; / ese es el que destruye. / Tú sé el que sirve.  
El servir no es tarea de seres inferiores.  
Dios, que da el fruto y la luz, sirve.  
Pudiera llamarse así: El que sirve.  
Y tiene ojos fijos en nuestras manos y nos pregunta cada día:  
¿Serviste hoy? / ¿A quién?  
¿Al árbol, a tu amigo, a tu madre?

Gabriela Mistral





▷ 8 de marzo • *Viernes después de Ceniza*

ORACIÓN  
AGUSTINIANA

**C**oncedenos, Señor, amar más las cosas interiores que las exteriores. Que nos gocemos únicamente en las cosas internas y no pongamos el corazón en las cosas materiales. Anímanos a desprendernos de nuestros ídolos, de todas aquellas cosas que han ocupado nuestro corazón y que impiden tu acción en nosotros. Te lo pedimos a ti que vives y reinas por los siglos de los siglos.

## Ayuno

No es fácil explicar el sentido del ayuno; pero entendido como ascesis ha tenido y sigue teniendo su importancia y un significado que hace referencia al dominio de nosotros mismos, al valor de la renuncia y a la toma de conciencia de la debilidad humana; siempre en referencia a la apertura de la grandeza y misterio de Dios, y de su gratuidad.

Nosotros, como Jesús, ayunamos. Él lo hizo durante 40 días antes de iniciar su predicación; y después de ayunar sufrió tres tentaciones que son el prototipo de las que sufrimos todos: el dinero, la fama y el poder. Tres cosas que nos gustan, pero nuestra vida no puede depender de ellas.



Son opuestas a Dios y nos separan de los demás. Hay mucha gente que sólo vive para tenerlas, y esa lucha por tenerlas es la causa de las terribles diferencias y violencias en el mundo.

El ayuno nos ofrece una perspectiva más: la solidaridad. Es solo un gesto, pero los gestos tienen una fuerza que impulsa a nuevos planteamientos. Es esto lo que perseguimos: luchar por la justicia y la igualdad, plantearnos con más decisión y valentía nuestra austeridad y nuestra solidaridad con los más pobres y desfavorecidos de la tierra.



▷ 9 de marzo • Sábado después de Ceniza

ORACIÓN  
AGUSTINIANA

*Señor, haz que escuchemos la voz de la verdad, que nunca calla. Que hagamos un silencio en nuestro interior para que podamos escuchar; en medio del barullo y del bullicio del mundo, el susurro de tus labios, que suavemente tocan el oído de nuestro corazón y lo invitan a la conversión. Te lo pedimos por Jesucristo nuestro Señor.*

## María, madre de la alegría

María, Madre de la Alegría / yo también, cómo tú, me apunto al banquete de la fraternidad / para convertirme en *la maitre del Reino* dando la bienvenida a los invitados: / Puertas abiertas, entrada libre, corazón generoso.

María, Madre de la Alegría, / yo también, como tú, quiero estar pendiente de las necesidades de mis hermanos / para que acudan a la mesa de mi tiempo y compañía, / obsequiándoles con un chupito de misericordia, una delicia para el espíritu.

María, Madre de la Alegría, / yo también, como tú, tengo que revestirme de Dios / para tener la fiesta de mi vida / y de mi corazón siempre en paz, / sorbiendo la última copa de Jesús: / su voluntad y no la mía.

María, Madre de la Alegría, / yo también, como tú, quiero probar el vino de la alegría / para disfrutar con unos / y con otros del milagro de la vida, / unidos todos, pequeños y grandes, amigos y enemigos, / en Cristo Jesús.

María, Madre de la Alegría, / yo también, como tú, quiero satisfacer a los otros / convirtiéndome en discípula de tu Hijo, / provocando en mis hermanos / el prodigio que más gusta al Señor: / el de la alegría.

María, Madre de la Alegría / yo, también, como tú, quiero regresar ebria / de felicidad a las tareas cotidianas / cultivando semillas de sonrisas sinceras / todos los días, / sintiendo en todo y en todos la alegre presencia de Dios.

**María Germania Troya**





# Las tentaciones de Jesús

▷ 10 de marzo • Domingo I de Cuaresma

ORACIÓN  
AGUSTINIANA

*Haz que seamos más humildes, Señor; pues la soberbia es el principal obstáculo para que podamos entrar en comunión contigo y con nuestros hermanos y así crecer en el camino de la santidad, te lo pedimos por Jesucristo, nuestro Señor.*

## Lectura del santo Evangelio según san Lucas 4, 1-13

En aquel tiempo, Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del Jordán, y durante cuarenta días, el Espíritu lo fue llevando por el desierto, mientras era tentado por el diablo. Todo aquel tiempo estuvo sin comer y, al final, sintió hambre. Entonces el diablo le dijo:

– Si eres Hijo de Dios, dile a esa piedra que se convierta en pan.

Jesús le contestó:

– Esta escrito: «No solo de pan vive el hombre».

Después, llevándole a lo alto, el diablo le mostró en un instante todos los reinos del mundo, y le dijo: Te daré el poder y la gloria de todo eso, porque a mí me lo han dado y yo lo doy a quien quiero. Si tú te arrodillas delante de mí, todo será tuyo.

Jesús le contestó:

– Está escrito «Al Señor tu Dios adorarás y a Él sólo darás culto».

Entonces lo llevó a Jerusalén y lo puso en el alero del templo y le dijo: Si eres Hijo de Dios, tírate de aquí abajo, porque está escrito: «Encargaré a los ángeles que cuiden de ti». Y también: «te sostendrán en sus manos, para que tu pie no tropiece en las piedras».

Jesús le contestó:

– Está mandado «No tentarás al Señor tu Dios».

Completadas las tentaciones, el demonio se marchó hasta otra ocasión.



## Reflexión

Apenas llevamos cuatro días de Cuaresma, cuatro días de camino por el desierto, por ese lugar mágico del encuentro con Dios. A nuestra manera debemos construirnos nuestro propio desierto, que nos permita encontrarnos con nosotros mismos para ver qué cosas necesitan mejorar un poco, especialmente nuestro trato con los demás.

Puede que en nuestro desierto, al encontrarnos con nosotros mismos, nos sintamos débiles y tengamos la tentación de abandonar, de dar la espalda a Dios.

Quizá la enseñanza más importante que nos aportan las lecturas de hoy es que Dios nos hizo libres, no ha creado un teatro de marionetas que bailan a su antojo, sino seres libres, capaces de buscar, compartir y construir el Reino, sin otra magia que la humanidad compartida; las soluciones a los problemas reales no van a venir de un genio saliendo de una lámpara, ni de un ambón, ni de un confesionario, ni de un diván, sino de la capacidad de cada uno, para buscar propuestas válidas.

El camino del seguimiento es un camino de libertad y responsabilidad, que ha de ir madurando. Podrán orientarnos, pero el camino hemos de construirlo nosotros, acertando y equivocándonos, como en cualquier ámbito de nuestra vida. La tentación infantil de que me digan lo que he de hacer puede ser más insalubre que la de mirar para otro lado. Feliz Cuaresma.







## ▷ 11 de marzo • Lunes de la I Semana de Cuaresma

**A**yúdanos, Señor, a profundizar los cimientos de nuestra vida; haz que cavemos en la humildad para desde lo más profundo podamos edificar una casa sólida en la que tú habites, desterrada toda autosuficiencia y soberbia, que nos hace ser frágiles y nos encierra en nosotros mismos. Te lo pedimos a ti, que por nosotros te humillaste y por eso aborras, vives y reinas con el Padre en la unidad del Espíritu Santo.

### Menú de cuaresma

1. **Tener a mano:** abrelatas para corazón endurecido; cuchillo para cortar vicios; destapador para las relaciones familiares; colador para pasar por alto ofensas; gotas bactericidas, para purificar intenciones.
2. **Abstenerse:** de comer prójimo (*chismes y calumnias*); menos condimento de desquites; evitar consumo de grasas de egoísmo; no tomar vinagre de mal genio; lavar bien el corazón, para que no se infecte de cólera; evitar picantes, para no decir maldiciones; no tomar helados que congelen el afecto; no echarle crema a tus tacos; privarse de tomar (y dar) atole con el dedo.
3. **Menú recomendado:** plato principal: exquisita caridad con todos; caldo de atención a los desamparados y enfermos; ensalada de detalles de afecto; pan y vino de alegría para hambrientos y desanimados; sopa de letras para escribir más a familiares y amigos; sopa de zanahoria para ver con buenos ojos a los demás; pan para los afligidos, ya que *“las penas con pan son menos”*.
4. **Postre:** perita en dulce, para ser buena persona; tuna para tapar los defectos de los otros; yogur de guayaba para repetir los gestos de perdón; naranja dulce y limón partido *“dame un abrazo que yo te pido”* (abrazar a los seres queridos, y besos de verdad, no de chocolate).
5. **No olvides:** *“Donde come uno, comen dos”* y *“échale más agua a los frijoles”*: comparte. Finalmente, el chef celestial recomienda sobre todo el alimento espiritual: *El que come mi Carne y bebe mi Sangre...*

Mauricio Jazo, MSPS [resumen]

▷ 12 de marzo • Martes de la I Semana de Cuaresma

ORACIÓN  
AGUSTINIANA

**S**eñor, tú siempre estás conmigo y muchas veces yo no he estado contigo, por vivir volcado hacia mis propios intereses. Ayúdame a ser siempre fiel a tus preceptos y a tu amor, para reconocer siempre tu presencia fiel y alentadora que me llama a la santidad. Te lo pido por Jesucristo, nuestro Señor. Amén

## Todo de todos

Bholabhai estaba de vacaciones y alquiló un bungalow cerca de una reserva de aves. Una gran variedad de pájaros cantaba alegremente durante todo el día. Bholabhai se sentía tan emocionado que daba gracias a Dios por las encantadoras melodías de los pájaros.

Un día, el encargado de la reserva salió a su encuentro y le dijo: “¿No creerás que esos pájaros cantan para ti?”.

“Por supuesto que lo creo”, respondió Bholabhai. “Estoy seguro que Dios los envió para que cantaran sólo para mí”.

“Pues estás muy equivocado. ¡Los pájaros cantan para mí!”.

Se enzarzaron en una disputa tan acalorada, que decidieron ir a juicio. El juez escuchó el caso cuidadosamente y, luego, con enorme sorpresa de ambos, les impuso a cada uno una multa: “¡Cómo pudieron ser ustedes tan osados!”, explicó su sentencia el juez muy malhumorado. “¡Que todo el mundo sepa sin lugar a dudas que esos pájaros siempre han cantado sólo para mí!”



**Hedwig Lewis, En casa con Dios [resumen]**

Llegará un día en que los poderosos se apropiarán del aire y del sol y lo venderán en cómodas cuotas que habrá que pagar para ver las estrellas; y serán propiedad privada los mares, montañas, ríos y cascadas. Dios, sin embargo, nos lo dio generosamente todo a todos. Él, como padre bueno, quiere que vivamos todos como hermanos, ayudándonos unos a otros, poniendo en común, para disfrute de todos, los talentos que Él nos dio.





▷ **13 de marzo • Miércoles de la I Semana de Cuaresma**

ORACIÓN  
AGUSTINIANA

*Señor, ayúdame a vencer mis malas inclinaciones y costumbres, para que pueda verdaderamente corresponder a los dones de tu amor y a las gracias que tan abundantemente derramas en mí. Te lo pido a ti, por los siglos de los siglos. Amén.*

### **Si puedo soñar (If I can dream)**

Tiene que haber luces más brillantes en algún lugar; / tiene que haber pájaros volando más alto, en un cielo más azul. / Si puedo soñar con una tierra mejor, donde todos mis hermanos caminen de la mano / dime, ¿por qué? ¡oh! ¿por qué? ¡oh! ¿por qué mi sueño no puede hacerse realidad? ¡oh! ¿por qué?



Tiene que haber paz y entendimiento alguna vez. / Los fuertes vientos de promesa se llevarán la duda y el miedo. / Si puedo soñar con un sol más cálido, donde la esperanza sigue brillando para todos, / dime, ¿por qué? ¡oh! ¿por qué? ¡oh! ¿por qué el sol no puede aparecer?

Estamos perdidos en una nube con demasiada lluvia, / estamos atrapados en un mundo afligido por el dolor, / pero mientras un hombre tenga fuerza para soñar, puede redimir su alma y volar.

En lo profundo de mi corazón hay una pregunta inquietante, / pero estoy seguro de que la respuesta llegará algún día. / afuera, en la oscuridad, hay una luz que te llama.

Y mientras pueda pensar, mientras pueda hablar, / mientras pueda mantenerme en pie, mientras pueda caminar, / mientras pueda soñar, por favor, deja que mi sueño se haga realidad, ahora mismo. Deja que se haga realidad ahora. ¡Oh sí!

**Elvis Presley – (Walter Earl Brown)**



▷ 14 de marzo • Jueves de la I Semana de Cuaresma

ORACIÓN  
AGUSTINIANA

*Señor, sé muy bien que no me hallo distante de ti por el espacio sino por el corazón y que amándote es como verdaderamente estoy cercano a ti. Ayúdame a vencer mis egoísmos y mis tibiezas, para amarte con todo el corazón y así estar siempre y en todo lugar muy cerca de ti, Verdad y Amor verdadero, que vives y reinas por los siglos de los siglos.*

## Signos y ritos

A la mañana siguiente vino el Principito...

*Hubiera sido mejor venir a la misma hora – dijo el zorro. Si tú vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, desde las tres yo empezaría a ser feliz. Y cuando más se vaya acercando la hora, tanto más feliz seré. A las cuatro comenzaré a ponerme nervioso e inquieto, así descubriría lo que es ser feliz. Pero si tú vienes a cualquier hora, yo no sabré cuándo disponer mi corazón. Es necesaria una tradición.*



*¿Qué es una tradición? – preguntó el Principito.*

*Pues es una cosa demasiado olvidada – dijo el zorro. Es lo que hace que un día sea diferente de los otros días; que una hora sea distinta a las demás horas. Existe un rito, por ejemplo, entre los cazadores. Ellos bailan los jueves con las muchachas del pueblo. Entonces el jueves es para ellos un día maravilloso. Si los cazadores bailaran cualquier día, los días se parecerían y no esperarían el jueves como un día de vacación y de alegría.*

**A. de Saint – Exupéry**

1. ¿Cómo define el zorro lo que es una tradición?
2. ¿Consideras importantes las tradiciones? ¿Por qué?
3. ¿Qué lugar ocupan en tu vida diaria las tradiciones?
4. ¿Celebrar la Cuaresma supone una oportunidad para revivir una tradición?





▷ 15 de marzo • *Viernes de la I Semana de Cuaresma*

ORACIÓN  
AGUSTINIANA

*Señor, haz que nuestra vida sea digna de la presencia de tu Espíritu en nosotros; que no se tenga que marchar, por nuestra dureza o por nuestra soberbia. Haz, Señor; que si nos encuentra vacíos, nos llene; si nos encuentra hambrientos, que nos sacie; si nos encuentra sedientos, que nos embriague, Amén.*

## Vivir la red en Cuaresma: ascética digital

1. Solo quien está abierto a Dios y al futuro que Él ofrece podrá superar la apetencia sin límites del consumo en la Red. Tiene poco sentido plantear tal auto-limitación si no nace de una experiencia cierta y honda de Dios. Cuando el absoluto de la vida es Dios, todo lo demás se redimensiona.

2. Los modos de practicar esta ascética habrán de ser totalmente personales y concretos, pues no existen fórmulas preestablecidas que indiquen cómo, cuándo y cuánto necesitamos limitar, dominar o regular la presencia digital.

3. El único sentido de la ascesis cristiana radica en ensanchar la capacidad de escucha a Dios y su Palabra. Las demás razones del ejercicio ascético no son evangélicas. Lo decisivo será preguntarse con honestidad si el propio modo de presencia digital da cabida creciente a reconocer la voz de Dios en lo concreto de la existencia.

4. La verdadera ascética acaba dando frutos de apertura a los demás y de amor práctico a los que están cerca. Si la presencia en la Red reduce la capacidad concreta de escuchar y acoger a quienes tengo al lado, y se

sustituye por un amor universal difuso a los que están lejos, habré de pensar si la forma que tengo de funcionar en el mundo digital me hace curvarme sobre mí mismo. ¿Voy estando cada vez más infinitamente lejos de quienes me rodean?



**Alejandro Labajos** ([entreparesis.org](http://entreparesis.org))



▷ **16 de marzo • Sábado de la I Semana de Cuaresma**

ORACIÓN  
AGUSTINIANA

**S**eñor, sé muy bien que no me hallo distante de ti por el espacio sino por el corazón y que amándote es como verdaderamente estoy cercano a ti. Ayúdame a vencer mis egoísmos y mis tibiezas, para amarte con todo el corazón y así estar siempre y en todo lugar muy cerca de ti, Verdad y Amor verdadero, que vives y reinas por los siglos de los siglos.

## Ver... oír... mirar... a Nuestra Señora

**VER** a María como esa adolescente a la que por dentro le va creciendo Dios como una presencia que la invade y que, sin poder arrancarla de su vida, ésta queda sumida en la duda y en la incertidumbre. Así es el camino de la fe.

*Tantas veces me veo en esa duda e incertidumbre respecto a Dios. No es que dude que existas, pero, ¿cómo verte? ¿Dónde encontrarte? Y, sobre todo, ¿cómo pensar que puedas fijar tus ojos en mí?*

**OÍR** ¿Alguna vez has tenido un sueño que no se puede contar, pero que tienes la corazonada de que se va a cumplir? Así fue la vida de María desde la conversación con el ángel. Así es el camino de la esperanza.

*¡También en mí puede acontecer un sueño de Dios si me abro al eco que de Él queda en tantas conversaciones que tengo y en tantos silencios que caminan conmigo!*

**MIRAR** y lo que María hace es guardar todas esas cosas que la han acontecido en su corazón y visitar a su prima Santa Isabel, quedándose con ella tres meses, hasta que da a luz. Así es el camino del amor.

*¡Para ayudar a otros en su camino de fe no tengo que esperar a tenerlo todo claro! No podré verte y sentirte, Señor, si en mi vida no encuentran su espacio y su tiempo aquellos que me rodean, aquellos que me necesitan.*

