

RETIRO DE CUARESMA

Escuchar y ayunar

La Cuaresma como tiempo de conversión

Para iniciar el retiro en un espacio comunitario

Motivación: Queremos vivir hoy una jornada de encuentro con el Señor, haciendo un alto en el camino hacia la Pascua. Que este encuentro nos permita mirarnos por dentro y hacer un espacio para escuchar y poner ante el Señor *“nuestros cinco panes y dos peces”*.

PONTE EN LA PRESENCIA DE DIOS QUE VIENE A TU INTERIOR

Dile en tu interior hoy, Señor Jesús,

- **VENGO...** (Cansada, triste, alegre, sedienta, insatisfecha, necesitada, agradecida, preocupada...)
- **NECESITO...** (paz, sosiego, ánimo, perdón, silencio, ver, aceptar...)
- **DESEO...** (desearte, encontrarte, encontrarme, perdonar, perdonarme, luz, ánimo, fuerzas...)
- **HOY, JESÚS, TE REGALO...** (lo que soy, lo que tengo, lo que me has dado, las personas)
- **ME MIRO Y AGRADEZCO...** (cuanto haces en mí, la paciencia que tienes conmigo, tantas oportunidades que me das para seguir adelante, mi comunidad, mis amigos, mis posibilidades y mis limitaciones...)



Y en este ambiente de camino, de escucha y ayuno, de Cuaresma, el Señor nos regala su Palabra a través de Ezequiel nos dice: *“Os daré un corazón nuevo, y os infundiré un espíritu nuevo; arrancaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne. Y habitaréis en la tierra que di a vuestros padres. Vosotros seréis mi pueblo, y yo seré vuestro Dios”*.



Canto: La vida es Cristo (Maite López)

<https://youtu.be/PnzCJZYt1w4?si=gAP2UXJqFr9PB40q>

Para mí la vida es Cristo, la vida es Cristo, mi vida es Él.

Qué más puedo desear que dejarme la piel por vivir lo que Él vivió,
por amar lo que Él amó por servir a quienes Él sirvió

Que no me vengan a decir que es un cuento, una ilusión,
que yo me meta en mi vida y nunca en la de los demás,
pues gratis lo he recibido y gratis lo quiero dar.

DESPUÉS DE UN SILENCIO BREVE se proclaman las siguientes exclamaciones:

1. Padre nuestro que estás en el Cielo, abre nuestros corazones a tu Palabra, sana nuestras heridas del pecado, ayúdanos a hacer el bien en este mundo.
2. Padre nuestro, dónde está tu luz. Dame, Señor, tu mano guiadora. Dime dónde la luz del sol se esconde. Dónde la vida verdadera. Dónde la verdadera muerte redentora.

3. Padre nuestro, que escuchemos tu voz: Mirad a mi siervo, a quien sostengo; mi elegido, a quien prefiero. Sobre él he puesto mi espíritu, para que traiga el derecho a las naciones.
4. Padre nuestro, conviértenos a ti, y ayúdanos a progresar en el conocimiento de tu Palabra, para que así la celebración de esta Cuaresma dé en nosotros fruto abundante de amor y misericordia.
5. Padre nuestro que estuviste con Jesús en los cuarenta días en el desierto para preparar su misión entre nosotros, permíteme que tu ejemplo sea un espejo donde verme reflejado durante esta cuaresma. Yo también sé que debo prepararme para cada momento de mi vida, sé que junto a Ti puedo tomar la fuerza que necesito para vivir como quiere el Padre.
6. Padre nuestro, mira con amor a tu pueblo, que trata de purificar su espíritu en estos días cuaresmales con la moderación en el uso de las cosas terrenas y haz que esta sobriedad alimente en él el deseo de comunión contigo y con el prójimo.
7. Padre nuestro, que sienta sobre mí la fuerza de la conversión y se encienda en mí el fuego de tu amor, que arde siempre, allá dentro de mí. Y empiece de nuevo a vivir como hija amada.

Se pueden añadir más exclamaciones: Padre nuestro que...

SILENCIO

Hoy a ti también te dice: ESCUCHA. Reza en el silencio de tu corazón, poniéndote en sus manos, sabiendo que Jesús da la vida por ti.

Canto: Tenemos un Dios (Ruah música)

(<https://youtu.be/MEujTiA0nn4?si=-YyMW-Ka4V7w0fiB>)

Tenemos un Dios, que es Dios sobre toda la tierra,
que es Dios por encima de todo, que es Dios desde otra grandeza.

Tenemos un Dios, que es Dios y Pastor de ovejas,
que las apacienta y las cuida, las busca si las ve perdidas.

Tenemos un Dios, que ha habitado esta carne,
que ha conocido este barro, andando aquí a nuestro lado.

Tenemos un Dios, que sabe cómo nos llamamos,
que sabe cuánto hemos negado y sabe cuánto hemos amado.

*Tenemos un Dios que, por conocernos tan hondo,
que porque nos ama tan hondo desvela nuestra verdad.
Tenemos un Dios, que vive en Jesús, que es Luz y es Verdad.*

Venid hacia mí, vosotras, vosotros venid,
despertad y encontradme en quien sufre y llora con hambre y sed.

Volved hoy a mí, llegué de fuera y abristeis la puerta,
enfermé y cogisteis mi mano, en la cárcel siempre hubo alguien cerca.



REFLEXIÓN PERSONAL

Ahora estás invitada acercarte al mensaje del Santo Padre León XIV para la Cuaresma 2026, con apertura, recibiendo sus palabras como dirigidas a ti misma, para acompañar tu camino hacia la Pascua.

ESCUCHAR Y AYUNAR. LA CUARESMA COMO TIEMPO DE CONVERSIÓN

Queridas hermanas: La Cuaresma es el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, **para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas.**

Todo camino de conversión comienza cuando **nos dejamos alcanzar por la Palabra y la acogemos con docilidad de espíritu.** Existe, por tanto, un vínculo entre el don de la Palabra de Dios, el espacio de hospitalidad que le ofrecemos y la transformación que ella realiza. Por eso, el itinerario cuaresmal se convierte en **una ocasión propicia para escuchar la voz del Señor** y renovar la decisión de seguir a Cristo, recorriendo con Él el camino que sube a Jerusalén, donde se cumple el misterio de su pasión, muerte y resurrección.

ESCUCHAR

Este año me gustaría llamar la atención, en primer lugar, sobre la importancia de **dar espacio a la Palabra a través de la escucha**, ya que la disposición a escuchar es el primer signo con el que se manifiesta el deseo de entrar en relación con el otro.



Dios mismo, al revelarse a Moisés desde la zarza ardiente, muestra que **la escucha es un rasgo distintivo de su ser:** «Yo he visto la opresión de mi pueblo, que está en Egipto, y he oído los gritos de dolor» (Ex 3,7). **La escucha del clamor de los oprimidos es el comienzo de una historia de liberación,** en la que el Señor involucra también a Moisés, **enviándolo a abrir un camino de salvación** para sus hijos reducidos a la esclavitud.

Es un Dios que nos atrae, que hoy también nos conmueve con los pensamientos que hacen vibrar su corazón. Por eso, la escucha de la Palabra en la liturgia nos educa para una escucha más verdadera de la realidad.

Entre las muchas voces que atraviesan nuestra vida personal y social, las Sagradas Escrituras nos hacen capaces de reconocer la voz que clama desde el sufrimiento y la injusticia, para que no quede sin respuesta. **Entrar en esta disposición interior** de receptividad significa dejarnos instruir hoy por Dios **para escuchar como Él,** hasta reconocer que «la condición de los pobres representa un grito que, en la historia de la humanidad, interpela constantemente nuestra vida, nuestras sociedades, los sistemas políticos y económicos, y especialmente a la Iglesia».

Texto bíblico para la oración: Éxodo 3, 1-20 (Tierra sagrada)

Nos preguntamos...

- ¿Cómo está mi disposición interior para escuchar a Dios?
- ¿Esta escucha me moviliza hacia el prójimo?
- ¿Escucho la realidad que me rodea, qué me dice el Señor a través de esta realidad?

AYUNAR

Si la Cuaresma es tiempo de escucha, **el ayuno constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios.** La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos "hambre" y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. **Sirve, por tanto, para discernir** y ordenar los "apetitos", para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: **«es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia,** así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; **mientras son dilatados, se hacen capaces;** y, hechos capaces, en su momento serán repletos». El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar **el deseo,** purificarlo y hacerlo más libre, sino también **expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.**



Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque **«no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios»** (Benedicto XVI). En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que **«sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana»** (San Pablo VI).

Por eso, me gustaría **invitarlas a una forma de abstinencia muy concreta** y a menudo poco apreciada, es decir, la de **abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo.** Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. **Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz.**

Texto bíblico para la oración: Isaías 58, 1-11 (Este es el ayuno que agrada al Señor).

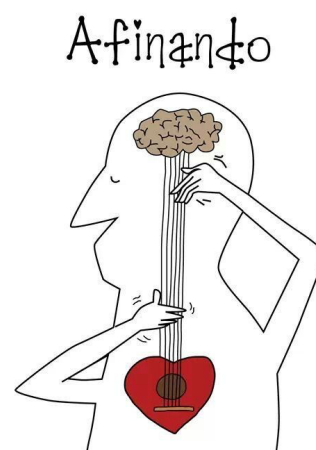
Nos preguntamos...

- ¿De qué tiene "hambre y sed" mi corazón?
- ¿Cuál es mi compromiso interior con el Señor durante esta Cuaresma? ¿Me ayuda a adquirir "un estilo de vida más sobrio"?
- ¿Soy consciente de que debo abstenerme de "utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo"?

JUNTOS

Por último, **la Cuaresma pone de relieve la dimensión comunitaria de la escucha de la Palabra y de la práctica del ayuno**. También la Escritura subraya este aspecto de muchas maneras. Por ejemplo, cuando narra en el libro de Nehemías que el pueblo se reunió para escuchar la lectura pública del libro de la Ley y, practicando el ayuno, se dispuso a la confesión de fe y a la adoración, con el fin de renovar la alianza con Dios (cf. Ne 9,1-3).

Del mismo modo, nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y **comunidades religiosas** están llamados a realizar en Cuaresma **un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios**, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real. En este horizonte, **la conversión no sólo concierne a la conciencia del individuo, sino también al estilo de las relaciones**, a la calidad del diálogo, a la capacidad de dejarse interpelar por la realidad y de reconocer lo que realmente orienta el deseo, tanto en nuestras comunidades eclesiales como en la humanidad sedienta de justicia y reconciliación.



Texto bíblico para la oración: Mateo 18, 1-22 (La grandeza se basa en la humildad)

Nos preguntamos...

- ¿A quién necesito pedir perdón?
- ¿Con quién puedo dialogar un poco más?
- ¿Cómo puedo "caminar junto a otras y otros" en la comunidad eclesial?

PARA EL COMPARTIR COMUNITARIO

Se sugiere retomar la reflexión y la oración del día y poner en común las resonancias, después de un rato largo de oración comunitaria ante el Santísimo.

De la cabeza al corazón (Tuyo)

<https://youtu.be/VypkX-Eu1YQ?si=pGI0lmzll3BR21jc>

Cada vez que vengo a verte, hay un instante de dolor, porque siento que estoy lejos de tu corazón.

Aunque me inunde la certeza de tu infinito amor,

lo sabe mi cabeza pero se le olvida al corazón.

Convénceme Señor, de que tu amor no se merece

y llévame de la cabeza al corazón.

*Tu amor es más grande que mi debilidad,
no hay nada que Tú no me quieras perdonar,
me postro ante Ti, sólo quiero adorarte, dejarme salvar,
hazme viajar de la cabeza al corazón.*

Cada vez que me sonrías, se me encoge el corazón,
porque cuesta que me mires y que veas mi interior,
porque son muchos mis pecados pero más grande es tu amor,
ahora lo sabe mi cabeza, haz que lo sepa el corazón.
Convénceme, Señor, de que me quieres porque quieres
y llévame de la cabeza al corazón.

*Tu amor es más grande que mi debilidad,
no hay nada que Tú no me quieras perdonar,
me postro ante Ti, sólo quiero adorarte, dejarme salvar...
Tu amor es más grande que mi debilidad,
no hay nada que Tú no me quieras perdonar,
me postro ante Ti, sólo quiero adorarte, dejarme salvar,
hazme viajar de la cabeza al corazón,
hazme viajar de la cabeza al corazón.*

Día tras día aquí de rodillas pidiendo perdón,
Sé que a ti te basta, sé que no te cansas,
pero sé que me has hecho para mucho más que esto,
llévame, Señor, de mi cabeza a tu corazón.



Podemos terminar con esta invitación que nos hace el Papa León XIV a modo de súplica comunitaria:

Pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Pidamos la fuerza de un ayuno que alcance también a la lengua, para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio para la voz de los demás. Y comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor.