



2025
**MEDITACIONES
PARA LA CUARESMA**

Una Cuaresma En Común



Episcopal
Relief & Development
Trabajando Juntos para un Cambio Duradero

Una Cuaresma en Común

Como muchos amigos de Episcopal Relief & Development - la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo - saben, nuestro lema es *Trabajando juntos por un cambio duradero*. Esta afirmación nos encanta. Es tan importante para la Junta Directiva y el personal de la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo que es el nombre de nuestro plan estratégico actual. Nada capta mejor la verdadera naturaleza de nuestro trabajo que estas seis palabras.

Trabajar juntos es una parte especial de nuestra historia. Desde nuestros asociados en los programas hasta nuestros donantes y colaboradores, desde los expertos tecnológicos hasta los que nos sostienen en la oración, no podríamos llegar a más de tres millones de personas cada año sin esta comunidad de personas leales y compasivas. Nuestro trabajo conjunto está lleno de bendiciones.

Para las Meditaciones Cuaresmales de este año, pedimos a nuestra querida amiga y famosa escritora Jerusalem Jackson Greer que colaborara con nosotros en nombre de esta comunidad guiada por el Espíritu. Jerusalem escribió las meditaciones en celebración de nuestra vida en común. Aunque la Cuaresma a veces puede verse como una jornada espiritual solitaria, Jerusalem nos desafía a recorrer este camino con el prójimo. Utilizando la sabiduría monástica como punto de partida, destaca los dones divinos que provienen de la comunidad.

Titulando sus meditaciones «A Common Lent - Una Cuaresma en común», Jerusalem celebra dos usos de la palabra “común”. El primero es el sentido de que nos reunimos para celebrar “todo lo que somos y todo lo que tenemos en común”: la oración, el culto, la gracia, el amor, la comunidad, el servicio y mucho más. El segundo sentido de común es una reflexión sobre la naturaleza ordinaria y cotidiana de estos dones comunitarios. Ella encuentra esta dualidad enraizada en la sabiduría de las madres y padres de las tierras salvajes, monjes y otros líderes espirituales, y la infunde en sus meditaciones para cada día de Cuaresma.

Esperamos que al leer estas meditaciones encuentre una conexión con una comunidad de fieles todavía mayor. No está solo. Se une a decenas de miles de personas en esta jornada. Esperamos que se vea a sí mismo como un don esencial para los demás, tanto cercanos como lejanos. Y oramos para que Dios bendiga ricamente a nosotros y a sus diversas comunidades en esta temporada de Cuaresma.

Sean McConnell
Director sénior de Fe y Compromiso Comunitario



Sobre la autora

Jerusalem Jackson Greer es codirectora ejecutiva y ministra agraria del Procter Center, una granja episcopal, campamento y centro de retiros de la diócesis episcopal del sur de Ohio. Como antigua responsable de evangelización y discipulado de la Iglesia Episcopal bajo la presidencia del Obispo Michael Curry, fue cofundadora del movimiento Good News Garden y supervisó las iniciativas Way of Love y Evangelism para la Iglesia en general. También es autora de dos libros, *At Home in this Life: Finding Peace at the Crossroads of Unraveled Dreams and Beautiful Surprises* y *A Homemade Year: The Blessings of Cooking, Crafting and Coming Together*, ambos publicados por Paraclete Press, así como de múltiples currículos episcopales, incluida su contribución a los recursos del Abundant Life Garden Project® de la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo.

Jerusalem completó recientemente su maestría en artes del Seminario Teológico de Wartburg con énfasis en el ministerio rural. Jerusalem es miembro de la junta de Edible Theology y del Consejo de Asesoramiento del Equipo Faith & Community Engagement de la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo. Es asociada de la Comunidad de St. Mary, Provincia del Sur, y presentadora del podcast *Spade, Spoon, Soul*. Jerusalem es una conferenciante, predicadora y colaboradora muy solicitada en lo relacionado con los temas del ministerio al aire libre y agrario, el discipulado, la evangelización, el liderazgo y el ministerio de pertenencia en una era de soledad.



Miércoles de Ceniza 5 de marzo

Mi vida y mi muerte no son pura y simplemente asunto mío. Vivo por y para los demás, y mi muerte los involucra. —Thomas Merton, *Contemplación en un mundo de acción*

Cuando mi hermana menor, Judea, tenía tres años, se negaba a tomar a nadie de la mano al cruzar la calle o caminar por una acera con mucha gente. En lugar de eso, decía obstinadamente con su vocecita de niña: “¡Yo me tomo mi propia mano!”.

Existe la tentación de iniciar la Cuaresma como un viaje solitario, de oír las palabras “Recuerda que eres polvo y en polvo te convertirás” como una invitación individual en lugar de comunitaria. Sin embargo, la oración que precede a la puesta de ceniza en la frente empieza así: “Dios todopoderoso, tú nos has creado del polvo de la tierra”. Ofrece un conmovedor recordatorio de nuestros lazos comunes de nacimiento, respiración y muerte.

A pesar de esta época de grandes divisiones y de soledad epidémica, el Espíritu Santo está aquí entre nosotros. Me pregunto cómo se movería el Espíritu durante esta temporada de Cuaresma si nos dedicáramos a las prácticas espirituales del autoexamen y el arrepentimiento como un esfuerzo común en lugar de solitario. ¿Y si intentáramos empezar de nuevo, recorriendo juntos la naturaleza salvaje de la Cuaresma con el propósito expreso de volver a unirnos y a toda la creación mediante Cristo? ¿Y si pasáramos juntos este tiempo en oración, ayuno, autonegación, lectura y meditación de la sagrada Palabra de Dios, considerando con valentía cómo podemos corregir los errores y pecados del pasado y esforzarnos por arrepentirnos de esos pecados y de los que hayamos seguido cometiendo?

Nunca dejamos que Judea cruzara sola una calle muy transitada o que deambulara por una acera llena de gente. Caminábamos a su lado, detrás de ella y con ella, guiándola suavemente por el codo cuando era necesario (al fin y al cabo, tomaba su propia mano) y recordándole que su jornada era también la nuestra y que unidos llegaríamos a nuestro destino.

Para reflexionar

En esta Cuaresma, ¿qué práctica espiritual podría adoptar su comunidad como esfuerzo comunitario? ¿Cómo podríamos recorrer juntos la naturaleza salvaje con intencionalidad?



Jueves 6 de marzo

La espiritualidad monástica dice que debemos honrarnos los unos a otros. Debemos escucharnos unos a otros. —Sor Joan Chittister, *La Regla de San Benito*

Cuando pensé en escribir una serie de devociones cuaresmales, lo primero que me vino a la mente fue la naturaleza salvaje. Después de todo, la Cuaresma es el tiempo de la naturaleza salvaje: un tiempo de vagabundeo, un tiempo marcado por la sencillez y el ayuno, de enterrar las aleluyas, un tiempo en el que es tentador preguntarse: “¿Ya llegamos?” mientras avanzamos hacia la tierra prometida de la Pascua. Pero la Cuaresma no es un tiempo que caminamos solos. Al igual que el pueblo hebreo vagó por la naturaleza salvaje durante cuarenta años en comunidad, nosotros pasamos cuarenta días deambulando por la Cuaresma con nuestras comunidades de fe, nuestros hogares y, a veces, incluso con amigos de todo el mundo.

Es por eso que decidí empezar la meditación de cada día con la sabiduría y la inspiración de nuestros hermanos monásticos. Las Madres y Padres del Desierto, San Benito, San Agustín, San Francisco, Santa Hildegarda, la Sor Joan Chittister y Thomas Meredith. Joan Chittister y Thomas Merton eran (y son) seres humanos corrientes que recorren una senda humana corriente, juntos y solos. Sus escritos y biografías reflejan los retos de vivir una vida en común dedicada a Cristo, anclada en prácticas espirituales como la quietud, el silencio, el ayuno, la autorreflexión, el escucharse mutuamente y el servicio. Estas prácticas se ven a menudo frustradas o puestas a prueba por los conflictos y las presiones de vivir en comunidad.

Todos vivimos en comunidad. Es verdad que la mayoría de nosotros no vivimos en monasterios ni en comunas de tierras salvajes, pero vivimos en hogares y familias; formamos parte de iglesias, escuelas y lugares de trabajo. Seguir a Jesús juntos y en medio de los demás es esencial para llegar a ser una comunidad amada, y a menudo resulta frustrante, es por eso que las palabras y enseñanzas de los monjes son útiles. Nos recuerdan que no estamos solos en nuestras experiencias; nos dan palabras y herramientas para unirnos en una plenitud compartida mientras tratamos de difundir la esperanza y la sanación de una vida pascual.

Para reflexionar

¿Qué palabras o qué ejemplos lo inspiran a amar como Jesús nos ama?



Viernes 7 de marzo

Nos llevamos a nosotros mismos dondequiera que vamos. —Matrona 1,
Las madres olvidadas del desierto, de Laura Swan

Los salmos nunca habían sido mis favoritos. Durante años, la mayoría me parecieron repetitivos, demasiado dramáticos y hasta quejumbrosos. Los atribuidos a David me resultaban especialmente molestos. Después de todo, me parecía que las dificultades de David eran a menudo las consecuencias naturales de sus actos. Empecé a entender los salmos de una manera nueva cuando me uní a un proceso de discernimiento para pasar a ser oblata de la Comunidad de la Provincia Sur de St. Mary. Un oblato es un miembro laico de la Comunidad que aspira seguir la *Regla de San Benito* en el mundo, una extensión de las prácticas de fe de los monjes y monjas.

Todos los días de este año de discernimiento, leí los salmos en la oración de la mañana y de la tarde y reflexioné por escrito sobre una parte de al menos un salmo. Después de unos trescientos sesenta días así, empecé a preguntarme si el sentido de los salmos no era realmente quejas y lamentos, ira o súplica. Tal vez la intención era que Dios estaba con los salmistas y presente para ellos, aunque ellos mismos se hubieran buscado su situación.

Tal vez la revelación de los salmos sea la misma que la de la Cuaresma: Puede ser que Dios no nos rescate de las tierras salvajes que nos hemos creado, pero Dios siempre está presente para nosotros. Dios está presente en nuestra desesperación, ira, dudas, lágrimas y arrepentimiento, independientemente del tiempo que tardemos en llegar a ellos. Dios está presente para nosotros cuando las cosas tardan demasiado y cuando van demasiado deprisa. Dios está presente cuando nosotros causamos el problema y cuando el problema ocurre sin ninguna razón discernible. ¿Y si lo que debemos aprender de los salmos y de las prácticas de ayuno, arrepentimiento y sencillez en Cuaresma es que Dios, el amor divino, está siempre con nosotros, en la fosa, en las tierras salvajes, en la niebla y en las consecuencias?

Para reflexionar

La gente siente la presencia de Dios de maneras diferentes. Algunos sienten la presencia de Dios como una emoción física, otros oyen o ven la presencia de Dios en la naturaleza y otros en una obra de arte. ¿Cómo experimenta usted la presencia de Dios, especialmente en tierras salvajes? ¿La experimenta en el momento o al reflexionar meses o años después?



Sábado 8 de marzo

¿Qué palabras o ejemplos te estimulan a esforzarte a amar a Jesús como Jesús nos ama? —Hildegarda de Bingen, *Libro de los méritos de la vida*

La primavera pasada, organizamos una jornada de plantación de árboles en nuestro campamento diocesano, y una dulce familia con cuatro niñas, todas menores de seis años, se unió a nosotros en esta tarea. Aunque no estaba especialmente interesada en plantar árboles, una de las niñas estaba muy interesada en encontrar y rescatar gusanos. Cada vez que encontraba un gusano, lo ponía reverentemente sobre un diente de león, uno de los miles que ese mes coloreaban los campos.

Aquí en el campamento, nos gustan los dientes de león porque a las abejas les gustan los dientes de león. Y nos gustan las abejas porque nos gustan las calabazas, los tomates y las manzanas que polinizan y, por supuesto, también nos encanta la miel que producen para nosotros. Pero la decisión de tener un campus lleno de dientes de león no fue casual. Es algo que seguimos haciendo como signo de reverencia, como signo de deleite por lo que Dios estableció.

A menudo, pensamos en la creación de Dios en términos de elementos individuales o categorías. Damos gracias a Dios por el árbol, la lluvia y la semilla de manzana. Nos esforzamos en salvar un río, una especie o una persona. Luchamos por una causa determinada. Y sin embargo, el ecosistema total que Dios estableció requiere nuestra reverencia: las abejas, los dientes de león, la calabaza anaranjada, la miel y las familias son solo unos pocos miembros del ecosistema general. Para cuidar a estos miembros, debemos arrepentirnos de nuestra frecuente negligencia hacia el todo y recordarlo dondequiera que estemos, porque Dios nos ama y estamos pisando tierra sagrada.

Para reflexionar

Considere el ecosistema de una comunidad en su vida. ¿Qué prácticas relacionadas con un miembro dañan potencialmente al conjunto? ¿Qué cambios podrían afectar positivamente a todo el ecosistema?



Lunes 10 de marzo

Si quieres conservar la paz en la comunidad, júzgate a ti mismo y a nadie más. —Juan Trithemius

El que dice: “Si decimos tener comunión con Él”, debemos caminar como Él caminó. —1 Juan 2:6

Una de las cosas hermosas del año eclesiástico y de vivir los tiempos litúrgicos es que recorreremos juntos la profundidad y la amplitud de la experiencia humana. Cada tiempo está lleno de experiencias comunes: alegría (Navidad), vida cotidiana (Tiempo Ordinario) y anhelo (Adviento). Durante la Cuaresma, se nos invita a participar en un tiempo de vulnerabilidad. La Cuaresma nos brinda la oportunidad colectiva de compartir nuestro dolor, nuestras luchas (incluida nuestra tentación de juzgar), nuestros errores y nuestros miedos unos con otros como hermanos en Cristo, para que conozcamos y seamos conocidos, amemos y seamos amados, perdonemos y seamos perdonados.

¿No es interesante que una temporada basada en el arrepentimiento y la autorreflexión también nos dé oportunidades para distraernos juzgando la piedad de nuestro prójimo? Sin darnos cuenta, muchos de nosotros juzgamos la reverencia (o la falta de ella percibida) de alguien de nuestra comunidad: un hermano en Cristo, un feligrés o un conocido en Facebook. Vemos un *selfie* del Miércoles de Ceniza y expresamos nuestra desaprobación ante el despliegue público de esta marca sagrada asegurándonos de no hacer clic en el botón «me gusta». Oímos a alguien a la hora del café mencionar su cita con el pedicuro antes del Jueves Santo, y hacemos todo lo posible para mantener nuestra cara con expresión benigna mientras nos felicitamos internamente por llevar nuestros humildes dedos de los pies sin pedicuro a la liturgia del lavatorio de pies. Pero juzgar la forma en que otros se desplazan en este tiempo santo no nos ayuda a caminar como Jesús. Es simplemente trabajo espiritual que daña nuestra relación con el Cuerpo de Cristo, creando divisiones entre nosotros y ellos en lugar de abrirnos a lo que Dios podría estar revelando mediante ellos.

Para reflexionar

¿Hay algún aspecto del juicio con el que usted esté luchando en esta Cuaresma? ¿Cómo podría reemplazar esos pensamientos por un acto de vulnerabilidad?



Martes 11 de marzo

Solo Dios, su Creador, que es incomparablemente mejor y digno que él, puede hacer que el espíritu humano esté satisfecho y sea feliz. —Louis De Bloise, *Doctrina espiritual*

Dios también habló a Moisés y le dijo: “Yo soy el Señor. Me aparecí a Abraham, Isaac y Jacob como Dios Todopoderoso, más en mi nombre no me di a conocer a ellos”. —Éxodo 6:2-3

Trabajo con muchos jóvenes, desde niños y adolescentes hasta adultos recientes. He luchado por encontrar una manera de expresar lo que he experimentado tanto personal como comunitariamente -que “solo Dios, su Creador... puede hacer que el espíritu humano esté satisfecho y feliz”- con palabras que resuenen con ellos pero que no sean pesadas ni manipuladoras. Muchos jóvenes de nuestras comunidades, incluso los que participan en grupos juveniles o campamentos de la Iglesia, no afirman “creer en Dios” como yo podría hacerlo. Para ellos, estas palabras son falsas y rígidas. Sin embargo, no puedo evitar el deseo, dado por el Espíritu Santo, de transmitir mi fe, de compartir la Buena Nueva de Dios en Cristo, de transmitirles el don inagotable y permanente del amor y la presencia de Dios que me consuela, me acompaña, me convence y me llama más allá de lo que yo podría reunir por mí misma. Pero las palabras que utilizo parecen caer en saco roto. Puede ser que a usted también le haya pasado.

En el Éxodo, vemos que Abraham, Isaac, Sara, Lea y Jacob conocen a Dios de una manera, mientras que Moisés lo hace de otra. Tal vez, entonces, hay todavía más formas y nombres. Por eso, el verano pasado empecé a ofrecer otros nombres y palabras para referirme a lo Sagrado, para ayudar a tender puentes en esta comprensión. De todas las opciones que probamos, Amor como nombre de Dios es la que derribó más barreras y suposiciones, permitiéndonos reunirnos como comunidad, orar y alabar, lamentarnos y maravillarnos con una mayor comprensión compartida de la labor del Espíritu Santo entre nosotros y mediante nosotros.

Para reflexionar

¿Qué pasaría si, en esta Cuaresma, remplazara los nombres de Dios por el nombre Amor en sus oraciones y en algunas lecturas de las Escrituras? Por ejemplo: «Solo el Amor, su Creador, que es incomparablemente mejor y más digno que ello, puede contentar y hacer feliz al Espíritu humano.» ¿Podría compartir su experiencia, buena o mala, con su comunidad?



Miércoles 12 de marzo

Juntos trataremos de encontrar la respuesta exacta a cada uno de los problemas. —Abba Pacomio al maestro de casa Tomás

Durante la Cuaresma, leemos que Jesús estuvo solo en tierra salvaje durante cuarenta días, hambriento, cansado y tentado repetidamente por el diablo. De todas las pruebas de este pasaje, la que me parece más perturbadora es la prueba de la soledad. Algunas personas encuentran inspiración en un Jesús fuerte, estoico y solitario, olvidando quizá que no prosperó precisamente solo. En las palabras de Mateo y Marcos, los ángeles vienen y atienden a un hombre agotado que podría estar al borde de la deshidratación y el hambre, por no mencionar la angustia mental.

No creo que sea casualidad que, inmediatamente después de ese largo viaje solo por tierras salvajes, Jesús comience a reunir a su equipo de discípulos, su comunidad de amigos y hermanos en su ministerio. Excepto en algunos momentos de oración, no volvemos a ver a Jesús solo, sino que vive, ministra, muere y revela su resurrección en el contexto de la comunidad y en el contexto de las relaciones.

Creemos que nuestro Dios dador de vida, amoroso y liberador lo da todo, lo reúne todo y nos atrae a todos hacia una plenitud compartida con los demás. Si queremos unirnos a Dios como creadores conjuntos en este trabajo, debemos seguir las enseñanzas de Jesús, recorriendo incluso nuestros caminos más desafiantes con otros, en lugar de tratar de transitar solos. Debemos liderar con vulnerabilidad y humildad, ministrando y siendo ministrados en todas las circunstancias, eliminando la soledad, soportando las cargas de los demás y sentándonos juntos en las cenizas.

Para reflexionar

¿Cómo se siente al ser vulnerable con los demás cuando está recorriendo un camino difícil? ¿Pide ayuda?

¿En qué medida sabe escuchar y crear un espacio seguro para que los demás sean vulnerables junto con usted? ¿Deja espacio para las necesidades de los demás?

¿Cómo puede aprender de las opciones de Jesús relativas a la comunidad?



Jueves 13 de marzo

Trabaja en paz. –Juan el Breve

Como cristianos, creemos que estamos llamados a corregir los errores y pecados del pasado, incluso cuando nos esforzamos por arrepentirnos de esos pecados y de los que seguimos cometiendo. A veces, esa llamada a corregir los errores significa defensa y activismo, como protestas valientes y públicas. A veces corregimos los errores con una semillita silenciosa a la vez.

En marzo de 2020, al comienzo de la pandemia de COVID-19, surgió un pequeño proyecto llamado movimiento llamado Good News Gardens – Huertos de la Buena Nueva. Este proyecto, patrocinado por los departamentos de evangelización y cuidado de la creación de la Iglesia Episcopal, nació del deseo de ayudar a la iglesia a movilizarse para compartir la Buena Nueva de Dios en Cristo justo donde estaban: en casa.

Se hizo un llamamiento, invitando a personas e iglesias a tres compromisos: 1) Plantar más de lo que plantarían en circunstancias normales para compartir los frutos. 2) Orar a diario para el restablecimiento de una relación correcta entre la Iglesia y la Creación, arrepintiéndose del daño que los seres humanos han causado a la Tierra. 3) Proclamar el amor de Dios con la palabra y el ejemplo, compartiendo la abundancia de su Huerto de la Buena Nueva y compartiendo públicamente las historias de sus compromisos y sus huertos.

En los cuatro años y medio transcurridos desde el inicio de este movimiento, han surgido cientos de Huertos de la Buena Nueva, gallineros y colmenas de abejas, y personas que nunca se habían considerado activistas del cuidado de la creación empezaron a encontrar su lugar en la enmendación de los pecados del pasado. Descubrieron su trabajo único en nuestra lucha en común por convertirnos en una comunidad bienamada con toda la creación.

Para reflexionar

Tratar de corregir errores sistémicos y generacionales como el cambio climático o el racismo puede parecer abrumador. Como sembrar una jardinera de hierbas aromáticas del Huerto de la Buena Nueva, ¿cuál podría ser su primer paso?



Viernes 14 de marzo

“No estés siempre deseando que todo salga como creas que debería, sino como a Dios le plazca, entonces estarás imperturbable y agradecido en tu oración”. – Abba Nilus

Una vez, durante una sesión de preguntas y respuestas, me preguntaron cómo discernir la voluntad de Dios. Titubee un momento y luego di una respuesta que combinaba el Gran Mandamiento (amar a Dios con todo tu corazón y amar a tu prójimo como a ti mismo), los Diez Mandamientos como fueron dados a Moisés y un poco de teología de brazalete WWJD – Qué haría Jesús. Por si fuera poco, también repasé el Pacto Bautismal y el Catecismo del *Libro de Oración Común*.

Si me hubiera preparado, habría dicho que creo que la «voluntad de Dios» es el florecimiento de toda la creación”, lo que la escritora y teóloga Verna Dozier llamó «el Sueño de Dios». Escribió: «El sueño de Dios es que toda la creación conviva en paz, armonía y realización. Todas las partes de la creación. El sueño de Dios es que la buena creación que creó Dios - lo que dice el estribillo, “y vio Dios que era bueno”- sea restituida».

Por supuesto, esta comprensión de la voluntad de Dios no nos da respuestas fáciles de sí o no sobre qué trabajo debemos buscar, qué rito litúrgico debemos usar los domingos por la mañana, o si incluso debemos seguir celebrando servicios religiosos los domingos por la mañana. En cambio, este enfoque de la voluntad de Dios nos pide que consideremos el florecimiento –la paz, la armonía y la plenitud– de cada parte de la creación afectada por nuestras decisiones. No se nos pide que consideremos lo que siempre se ha hecho, lo que sería más popular, o incluso a veces lo que queremos. En lugar de ello, se nos pide que consideremos lo que orientará el bien de la creación -en nuestros hogares, nuestro planeta y clima, nuestras iglesias y escuelas, así como nuestras comunidades y lugares de trabajo- hacia el sueño de Dios.

Para reflexionar

En esta Cuaresma, ¿con qué interrogante de discernimiento está luchando usted o su comunidad de fe? ¿Cómo podría cambiar su proceso de discernimiento si considerara el florecimiento de toda la creación como guía en lugar de hacer feliz a la gente?



Sábado 15 de marzo

La santidad... tiene algo que ver con ser quienes somos, reclamar nuestras verdades, abrir nuestros corazones, entregarnos al prójimo puros y sin adornos. —Sor Joan Chittister, *La Regla de San Benito*

Una vez, durante una temporada difícil, mi terapeuta me presentó un concepto regulador del sistema nervioso llamado Ventana de Tolerancia. Según la entiendo, la idea de la Ventana de Tolerancia es muy parecida a lo que yo llamo «margen» y a lo que algunos llaman «ancho de banda emocional». Es una forma de hablar de nuestra capacidad para manejar los retos cotidianos en función de las otras tensiones, traumas o desencadenantes de traumas que estemos experimentando. A veces, nuestras ventanas están abiertas de par en par, y podemos manejar todos los grandes y pequeños retos comunes que se nos presentan, y otras veces, a medida que aumenta el estrés o el trauma, nuestras ventanas empiezan a cerrarse, la abertura se hace cada vez más estrecha.

Durante una de mis temporadas de ventanas casi cerradas, hice un viaje a casa, Arkansas, en el que frecuentemente iba de un sitio a otro, visitando al mayor número posible de amigos y familiares. Cuando uno cohabita con sus seres queridos, aunque sea durante unos días, ocurre un nivel de intimidad diferente. Nos vemos con la cabeza en la cama, compartimos el baño, discutimos sobre los termostatos y nos quedamos despiertos hasta que es demasiado tarde para fingir. Aquí, en este estado más reducido de lo normal, se cruza una especie de continuo de tiempo y espacio que resulta en un conocimiento distinto: un conocimiento que brinda la oportunidad de vernos y aceptarnos tal como somos, entregándonos unos a otros, sin adornos, con la cabeza en la cama y todo. Es un conocimiento que brinda seguridad emocional, que nos ayuda a abrir un poco más nuestras ventanas de tolerancia al recordar que no estamos solos y que se nos quiere tal y como somos. Este tipo de seguridad emocional es parte de lo que la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo está haciendo con sus programas de desarrollo de la primera infancia, ayudando a los padres a abrir sus propias ventanas de tolerancia cada vez más para proporcionar mejor el cuidado que los niños necesitan.

Para reflexionar

¿Qué lo ayuda a entregarse a los demás, sin adornos y con honestidad, tal como es?



Lunes 17 de marzo

Este es el consejo de quien lo ama, acójalo y póngalo fielmente en práctica. —*La Regla de San Benito*, «Prólogo»

En nuestro campamento diocesano tenemos muchas prácticas, pero una sola regla. Es nuestra Regla de Vida, que expresa cómo buscamos intencionadamente conectarnos con Dios, con los demás, con nosotros mismos y con la creación mediante palabras, acciones y actitudes. La primera noche de cada sesión del campamento de verano, antes de repasar cada sección, dedicamos un tiempo a explicar la idea de una Regla de Vida, especialmente en lo referente a nuestra vida en común en el campamento. Empezamos explicando que usamos la palabra regla para referirnos a algo como regular o tener hábitos regulares. Después compartimos a menudo este ejemplo: «Nuestra regla de vida es como un conjunto de amortiguadores en una cancha de bolos, pero para nuestra comunidad. Son simplemente un conjunto de prácticas para ayudarnos a todos a mantenernos en el camino de Jesús, cuidándonos los unos a los otros, a nosotros mismos y a nuestro lugar con generosas raciones de misericordia y gracia, por muy agotados o frustrados que nos sintamos unos con otros.»

La verdad es que todos en el campamento -desde los acampantes y los huéspedes hasta los monitores y los voluntarios- luchan por mantenerse en el camino del amor cuando viven, trabajan y descansan en espacios tan reducidos. Es por eso necesitamos practicar regularmente las guías de la Regla, individual y colectivamente, para fortalecer nuestros músculos espirituales y relacionales. Como un músico que practica las escalas una y otra vez, debemos practicar preferirnos unos a otros, elegirnos unos a otros, perdonarnos unos a otros y bendecirnos unos a otros, no solo una vez, sino todos los días, momento a momento.

Para reflexionar

¿Tiene una Regla de Vida? ¿La tiene su familia o su iglesia? ¿Cómo tener una Regla podría cambiar la vida en común de una de sus comunidades?



Martes 18 de marzo

Averigua cuánto te ha dado Dios y toma de ello lo que necesites; el resto lo necesitan los demás. —San Agustín

Para muchos de nosotros, una de las cosas más difíciles de ver es cuánto nos ha dado Dios. Esto es comprensible en una cultura dominada por los influenciadores de las redes sociales que nos venden todos los productos imaginables junto con mensajes de escasez y necesidad. El teléfono, el reloj, la casa, el automóvil, las vacaciones son suficientes hasta que, de repente, dejan de serlo.

Lo mismo ocurre con nuestra vida en común, especialmente en la iglesia. Es fácil mirar a las iglesias más grandes, más jóvenes y más estables económicamente y desear tener lo que ellas tienen. Es fácil quedarse empantanado en el bucle de «si solo»: si solo tuviéramos un legado, si solo tuviéramos familias jóvenes, si solo tuviéramos un mejor equipo de transmisión en vivo. Pero «si solo» no es realmente el camino de Jesús, ¿verdad? Por el contrario, su camino son los panes y los peces, el pan crujiente compartido y una copa en común. El camino de Jesús es presencia local y bienes comunitarios. El camino de Jesús es cultivar la conciencia de la abundancia que ya se nos ha dado y luego ver quién necesita esos dones. ¿Tenemos edificios vacíos? ¿Quién busca un refugio, un lugar de reunión acogedor o una sede para su trabajo con los pobres? ¿Tenemos miembros jubilados? ¿Quién en nuestra comunidad necesita tutoría, asesoramiento empresarial gratuito o mentores para la crianza de los hijos? ¿Tenemos muchos terrenos? ¿Quién busca un lugar donde cultivar alimentos para su familia o para la despensa de alimentos? ¿Qué flora o fauna necesita un lugar donde florecer para no extinguirse? ¿Quién necesita un espacio verde para que sus hijos jueguen libremente? Todas nuestras iglesias tienen algo que Dios les ha dado en abundancia. La pregunta es: ¿estamos dispuestos a alejarnos del «si tan solo» para compartir «lo que es»?

Para reflexionar

¿Usted o su iglesia lucha por distraerse con la pregunta «si solo»? Intente hacer una lista de los dones que ya tiene durante un mes e invite al Espíritu Santo a que le revele dónde hay abundancia. ¿Quiere profundizar más? Consulte los recursos de Llamados a la transformación en calledtotransformation.org.



Miércoles 19 de marzo

Abba Moisés pregunta a Abba Silvano: «¿Puede un hombre sentar un cimiento nuevo todos los días?». El anciano respondió: «Si se esfuerza, puede sentar un cimiento nuevo en todo momento». —Silvano

Nuestro campamento diocesano tiene una pequeña granja educativa del tamaño de un mercadito. Ofrecemos programas durante los campamentos y las sesiones de retiro para cultivar productos y flores para nuestra cocina y venderlos en el mercado local de agricultores y mediante nuestro plan de agricultura respaldada por la comunidad (CSA). Cabe señalar que nuestras dos temporadas de mayor actividad -los campamentos de verano y la cosecha de la granja- coinciden. Ello significa que tanto el equipo de la granja como el del campamento empiezan a luchar casi al mismo tiempo en el verano. Repentinamente, hay quejas de los monitores cuando se les pide que canten «Pharaoh, Pharaoh» una vez más o que hagan otro brazalete de la amistad. Los granjeros empiezan a sonreír menos en el mercado y son un poco descuidados empaquetar las bolsas de la CSA. Es algo de mitad de temporada provocado por el calor, el cansancio y la repetición. Y, sin embargo, el trabajo requiere que cada vez que se les pida a los consejeros que canten, lo hagan como si fuera su canción favorita de todos los tiempos, con alegría y entusiasmo. Y el trabajo requiere que los agricultores sonrían y charlen con cada extraño como si fuera su nuevo mejor amigo.

Para los consejeros y los labradores, así es servir a Cristo en todas las personas. Pero al igual que nosotros no podemos recorrer la Cuaresma con amor y fidelidad solos, ellos tampoco pueden pasar el verano solos. Solo mediante la luz de Cristo dentro de nosotros y de los que caminan con nosotros podemos poner un nuevo cimiento de amor y misericordia momento tras momento. Solo cuando recordamos que Dios nos ha dado ayudantes -la presencia del Espíritu Santo y cada uno de nosotros- podemos encontrar los recursos que necesitamos para caminar más lejos de lo que jamás podríamos caminar o cantar o sonreír por nosotros mismos.

Para reflexionar

¿Quién o qué lo ayuda a sentar un cimiento cuando lucha por servir a Cristo en todas las personas?



Jueves 20 de marzo

Es responsabilidad del abad o de la priora tener una gran preocupación y actuar con toda rapidez, discernimiento y diligencia... debe darse cuenta de que ha asumido el cuidado de los enfermos, no la tiranía sobre los sanos.

—*La Regla de San Benito*

A principios del siglo XX, la industrialización tuvo un gran impacto sobre las prácticas agrícolas, estadounidenses, como lo hizo en casi todo en el mundo occidental. Las grandes máquinas, los productos químicos de acción rápida y la tiranía de lo urgente sustituyeron las prácticas agrarias lentas y constantes del pasado. Más de cien años después, podemos evaluar el daño que muchos de estos avances infligieron a las tierras de cultivo, las praderas, los bosques, las cuencas hidrográficas y el clima. Ahora, debemos decidir: ¿cómo vamos a vivir frente a este daño?

Aquí es donde nos ayuda ser seguidores de un Cristo resucitado. Somos gente de Pascua. Creemos en la transfiguración de lo que es. Frente a la muerte y la destrucción, no tenemos que empezar de cero; solo necesitamos transformar lo que ya tenemos. Aquí es donde entran en juego las prácticas agrarias regenerativas. La agricultura regenerativa se centra en la salud del suelo, esforzándose por trabajar con la creación en lugar de contra ella. Parece funcionar al revés, deshaciendo el daño reemplazando y permitiendo que aquello que fuera despojado florezca. Debemos encontrar formas de dejar que la tierra que tenemos descance, se restaure y sane. Debemos cuidarla como cuidamos a un niño pequeño cansado con un algo para comer y una larga siesta. Debemos hacer lo mismo los unos con los otros.

Jesús nos ordena amar a Dios con todo nuestro corazón y amar a nuestro prójimo, y creo que esto incluye los terrenos de nuestro prójimo. Sin embargo, no nos amamos bien a nosotros mismos. Empujamos y exigimos y extraemos trabajo y agotamiento de todos, incluso de nosotros mismos. Si dejamos que la tierra descance, también tendremos que descansar nosotros. Tendremos que dejar descansar a nuestro prójimo. Tendremos que cambiar nuestra mentalidad de lo que es el éxito, alejándonos de la productividad y acercándonos a un florecimiento basado en el descanso.

Para reflexionar

¿Quién o qué en su vida o en su comunidad necesita descansar? ¿Es un hábito, una persona o un programa? ¿Quién o qué necesita detenerse para que la regeneración pueda iniciar su trabajo sagrado?



Viernes 21 de marzo

Abrirse a la labor del Espíritu, tanto individual como comunitariamente, es vital y vivificante. Sin ella, habrá una persona cerrada, una comunidad cerrada. —Esther De Waal, *Un camino que da vida*

A mi amigo Anthony y a mí nos encanta cultivar cosas. Nos encanta salir por la puerta de atrás y cosechar fruta o verdura fresca de los árboles, arbustos, tallos y enredaderas. Pero vivimos en extremos diferentes del país y, aunque ambos vivimos en estados conocidos en parte por la agricultura, lo que crece en nuestros huertos es muy diferente. Por ejemplo, él puede salir por su puerta de atrás y disfrutar de limones y naranjas. Yo puedo salir por mi puerta de atrás y llenarme de castañas y pacanas. Ambos somos cultivadores, pero el fruto de nuestros esfuerzos es muy diferente.

Aprender a plantar lo que crece en su tierra y en su clima es un reto para todo jardinero, agricultor, activista del cuidado de la creación y ministro agrario. Un reto similar es aprender a sentirnos cómodos en nuestras comunidades en lugar de forzarlas a ser lo que deseáramos que fueran. Apoyar ministerios aptos para crecer en nuestro suelo y clima, en lugar del suelo que deseáramos tener, es fundamental para el florecimiento de todos. Es por ello que la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo trabaja con agricultores locales en zonas propensas a la sequía en prácticas agrícolas sostenibles para crear más resiliencia al cambio climático.

Sin crear un medio totalmente falso y fabricado, jamás podré cultivar limones como Anthony, ni él podrá cultivar castañas como yo. No son auténticos en nuestros hábitats. La pregunta para todas las personas y comunidades de fe no es: “¿Qué queremos que Dios cultive aquí?”, sino: “¿Qué quiere Dios que crezca en el suelo que tenemos?”. ¿Qué talentos y recursos hay en este lugar, tiempo y clima? ¿Cómo podemos catalizar el cambio y el desarrollo aprovechando los activos y las capacidades existentes de nuestra gente y de las comunidades circundantes? Y, tal vez lo más importante, ¿estamos dispuestos a abrir nuestros corazones y nuestra imaginación a esa labor?

Para reflexionar

Piense en sus oraciones o en las oraciones de su comunidad por el crecimiento. ¿Ha predeterminado cómo es el crecimiento? ¿O necesita reorientarse hacia donde el Espíritu Santo ya está trabajando?



Sábado 22 de marzo

Cuando vivamos en comunidad, elijamos la obediencia en lugar de la disciplina, porque la segunda enseña arrogancia, mientras que la primera exige humildad. –Sinclética

La palabra obediencia proviene de la raíz latina de *obedire*, que significa «escuchar», pero la palabra también se usaba comúnmente para significar “prestar atención a”. Cuando la sabiduría de las Escrituras, de los santos o de las madres y padres de las tierras salvajes, nos llama a «obedecer», nos está retando a escuchar con atención.

El concepto de disciplina también tiene más de un significado. Algunos oyen “disciplina” y piensan en el autocontrol: nuestras dietas, rutinas de ejercicio o prácticas de ayuno. Otros piensan en el castigo, a menudo físico, que es, desgraciadamente, la forma en que muchos monjes utilizaron erróneamente el término con más frecuencia en el siglo XIII.

Pero con una comprensión más auténtica, me he tomado la libertad de reescribir las palabras de Sinclética: Cuando vivamos en comunidad -en casa, en la iglesia, en la escuela, en el trabajo y en el vecindario- elijamos escucharnos y prestarnos atención los unos a los otros y a nuestros propios corazones, en lugar de castigarnos física, mental o emocionalmente a nosotros mismos o a los demás, porque esto último enseña arrogancia, mientras que lo primero exige humildad.

En esta Cuaresma, ¿cómo luciría hacer una pausa, escuchar y prestar atención profunda cuando nos sintamos tentados a castigarnos, castigar o criticarnos a nosotros mismos o a los demás? Quizá esta Cuaresma, en lugar de renunciar al chocolate o al vino, dejemos de lado la autocrítica y el juicio severo de quienes nos fastidian y, en lugar de ello, intentemos escuchar con el corazón de Cristo lo que hay debajo de esas cosas que tendemos a disciplinar.

Para reflexionar

¿Dónde podría empezar a escuchar más y castigar o criticar menos? ¿Cómo podría cambiar la relación o la experiencia comunitaria?



Lunes 24 de marzo

El silencio no es mudo ni hablador. –Pedro de Celle, *La escuela del claustro*

En el campamento, nadamos y andamos en bote en un lago. El lago no es grande, pero sí lo bastante grande para pescar, navegar en canoa y saltar desde un trampolín flotante gigante al que llamamos The Blob. Durante el campamento de verano, estoy en el lago durante nuestra actividad de natación, en parte para ser otro punto de seguridad, ayudando a contar cabezas y viendo si hay señales de peligro. Además, en parte voy al lago porque me encanta estar en el agua. Me restituye el cuerpo y el alma a un estado de reposo que me cuesta alcanzar en tierra firme.

Esto significa que, durante la temporada de campamentos, en una tarde cualquiera se me puede encontrar con un chaleco salvavidas, flotando en el lago Leo, donde paso la mayor parte del tiempo girando lentamente 360 grados, dando vueltas y vueltas, observando todo lo que ocurre: en The Blob, en la orilla, en el muelle, en el agua. Aquí no tengo las distracciones de la tecnología: No tengo mi teléfono, y mi *walkie-talkie* está de vuelta en la playa. La mayor parte de la actividad del campamento está alejada de mí, en una dirección u otra. En lugar de eso, simplemente estoy presente. Observo y escucho. Observo y escucho lo que sucede a mi alrededor y dentro de mí. Escucho la quietud de Dios que descansa en mi respiración, debajo de mi esternón. Escucho lo que surge y lo que se esfuma. Escucho los signos de angustia y los sonidos de alegría. Espero a ver qué pasará después.

Para mí, la Cuaresma es como balancearse en el lago. La Navidad ya pasó, en la orilla de lo que fue, y la Pascua que está por venir, llena de la promesa de nuevas aventuras y nueva vida. Desde aquí, en el centro, me siento y escucho el silencio interior, y observo el movimiento de Dios -detrás, delante, dentro- quieto y boyante a la vez.

Para reflexionar

¿Cómo practica el silencio y escuchar? Si no lo hace habitualmente, ¿cómo podría empezar a incorporarlo a su vida diaria?



Martes 25 de marzo

Anunciación del Señor

Persista en su propósito sagrado, aunque fracase mil veces al día.

—Louis De Blois, *Espejo espiritual*

Tenía diez años cuando Mary Lou Retton ganó la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Verano y cambió para siempre el deporte de la gimnasia. Hasta ese momento, nunca me había interesado por nada remotamente atlético, pero, como millones de niñas, me entró la fiebre de la gimnasia. Por dos años tomé clases de gimnasia y pasé innumerables horas en el jardín practicando paradas de manos, flexiones hacia atrás, volteretas y giros. Arriba, arriba, abajo. Arriba, arriba, abajo. Practiqué y practiqué hasta que me di cuenta de que nunca pasaría de una voltereta frontal. Dar volteretas y balancearme por encima de bóvedas y barras requería una fuerza física y un coraje que yo jamás tendría.

Esos años no fueron inútiles, a pesar de mi intento fallido de conseguir el oro olímpico. En ese entonces aprendí algo que todavía conservo. Aprendí cómo se siente al tener un propósito y un impulso. Aprendí el sabor de los frutos de la práctica, la intencionalidad y el compromiso profundo. Aprendí lo bien que se siente al crecer en destreza y habilidad. Estas lecciones me han servido como madre, agricultora, escritora, directora de campamento y predicadora, por nombrar algunos de mis santos propósitos.

La Cuaresma es un tiempo en el que tenemos la oportunidad de practicar la disciplina espiritual de oír la llamada de Dios a nuestras vidas, de ayunar de las cosas que nos distraen y, en su lugar, de centrarnos en lo que el Espíritu Santo nos llama a hacer y a convertirnos en lo cotidiano de nuestras vidas. Es un tiempo de respuesta, en el que recordamos las palabras de María al ángel Gabriel en la fiesta de la Anunciación: «Aquí estoy, sierva del Señor; hágase en mí según tu palabra». Seguimos esta respuesta con intencionalidad, practicando una y otra vez las volteretas y las paradas de manos de esa llamada, cayéndonos, levantándonos y volviéndolo a intentar.

Para reflexionar

¿De qué necesitaría ayunar para escuchar el santo propósito de Dios en su vida?



Miércoles 26 de marzo

[Debemos] ser de ayuda a todos, abstenernos de herir a los demás por amargura. –Beda, *Homilías sobre los Evangelios*

El mundo es un lugar complicado hoy en día, quizá más que nunca, o al menos más de lo que lo ha sido en mi vida. La Iglesia es complicada, las familias son complicadas y las comunidades son complicadas. Como raza humana, hemos soportado y sufrido mucho dolor y trauma últimamente. Es por eso que no les diré que no se enfaden o se sientan frustrados si se sienten así. Pero rezaré para que su enojo no se convierta en amargura, para que no le forme un resentimiento en el hombro del tamaño de la joroba en la espalda de Quasimodo. Si la energía que le impulsa a seguir adelante hoy en día es ese resentimiento, debe saber que solo le dará energía durante un tiempo. La amargura es caliente y profunda, pero no regenera. Es muerte, no vida. Le quita la alegría, lo aísla y le hace promesas que no puede cumplir. La amargura no es un buen fruto; por el contrario, es un veneno que lo consumirá, destruirá sus relaciones y lo dejará en un desierto creado por sí mismo. Pero, afortunadamente, el desierto no es el final de la historia.

En la temporada de Cuaresma, tenemos la oportunidad de empezar de nuevo. Podemos elegir, con la ayuda de Dios y las oraciones de nuestra comunidad, y quizá con ayuda profesional si es necesario, practicar el ayuno de pensamientos y hábitos amargos. Podemos empezar a desenterrar las uvas podridas de no perdonar y quemar los relatos ácidos que nos impiden dar y recibir la misericordia y la gracia de Dios. Es ahora, durante la Cuaresma, cuando podemos empezar a confiar en el Amor como nuestra guía, incluso en momentos de ira y frustración. Tal vez sea un viaje largo, pero vale la pena, y no tenemos por qué recorrerlo solos.

Para reflexionar

¿Sabe distinguir entre la amargura y la ira justa? ¿Hay un espíritu de amargura en su comunidad? Si es así, ¿qué haría falta para empezar a erradicarlo comunitariamente?



Jueves 27 de marzo

Lo que yace muerto y deforme en la letra del pergamino muerto, revive cuando se pone en práctica. —Pedro de Celle, *La escuela del Claustro*

Nuestro hijo menor, Miles, empezó a tocar el saxofón en el sexto curso. Aunque tenía cierta habilidad natural, él, como todos los demás chicos de su clase de banda, tenía que practicar para mejorar. Todos los alumnos debían practicar solos en casa, luego en la escuela con su «sección» y después, en los días próximos a un concierto, se unían al resto de las secciones y practicaban todos juntos como la Banda de Secundaria en pleno. El concierto del primer año fue del tipo que solo un padre o un abuelo pueden disfrutar. Pero, con el tiempo, Miles y los estudiantes que siguieron con el programa progresaron en sus habilidades según su talento y dedicación a la práctica, juntos y por su cuenta. En el último año, algunos incluso se habían convertido en músicos notables, capaces de tomar una partitura por primera vez y tocarla.

A lo largo de los años, he llegado a pensar que el trabajo de la vida espiritual es similar al de formar parte de un programa de banda escolar. Empezamos mal. Sí, algunos de nosotros podemos tener un talento natural inicial para cosas como la oración contemplativa o el ayuno, pero llegar a ser competentes en la vida espiritual para que cosas como la quietud, el perdón, la autorreflexión y el estudio de las Escrituras se conviertan en algo tan natural como respirar, requiere horas, días, años y vidas de práctica, solos y juntos. Requiere practicar nuestras escalas espirituales repetidamente. Requiere trabajar en grupos pequeños con personas que se encuentran en el mismo lugar o en la misma «sección» y que pueden ayudarnos a sentirnos menos solos en nuestros tropezones. Requiere practicar con la comunidad en general, con los que nos hayan superado y que puedan ayudarnos cuando perdamos una nota o un compás.

Para reflexionar

¿Qué práctica espiritual necesitaría revitalizar practicándola más regularmente, a solas y con otros?



Viernes 28 de marzo

Los miembros deben servirse entre sí. Por lo tanto, ningún miembro será excusado de servir en la cocina a menos que esté enfermo

—*La Regla de San Benito*

Todos hacen su turno en la cocina. —*Prácticas comunitarias de Procter*

Cuando entraron en vigor las órdenes de permanecer en casa al principio de la pandemia, nuestro hogar, como muchos, tuvo que adoptar nuevas rutinas y prácticas. Uno de los cambios que hicimos fue cómo preparar la cena. Como todos los miembros de nuestra familia tenían edad suficiente para cocinar y limpiar, establecimos un horario para la cena. Mi marido y yo cocinábamos dos noches de la semana y nuestros hijos una noche cada uno. La séptima noche era para las sobras o sándwiches. Este sistema nos funcionó bien durante toda la pandemia, con una sola modificación. Después de unas semanas, quedó claro que teníamos que añadir a nuestra práctica la advertencia «el que cocina, limpia». Resultó que algunos miembros de nuestra familia necesitaban prestar atención a lo que ensuciaban, cosas que no tenían ningún empacho en dejar que algún otro limpiara.

«Si cocinas, limpias» nos ayudó a todos a ser más conscientes de la causa y el efecto de nuestras decisiones y acciones, no solo en la cocina. Inspirados por esta lección y por la Regla de San Benito, los monitores de nuestros campamentos diocesanos trabajan al menos una semana en la cocina. Todos los acampantes se turnan para ser «patrulla de cocina»: limpiar y desinfectar las mesas después de las comidas, barrer el piso del comedor y llevar el compost y los desperdicios a la granja después de la cena. Lo hacemos porque es importante para la cultura de nuestro campamento que todos se consideren parte de un todo mayor, que entiendan que sus decisiones y acciones afectan a toda la comunidad del campamento. Los campamentos, como nuestros hogares e iglesias, existen para el florecimiento del todo. Solo cuando el todo trabaja con gran intencionalidad para buscar y servir amorosamente a Cristo en los demás, cada uno dispuesto a realizar las tareas más ingratas, ocurre el florecimiento.

Para reflexionar

¿Qué tareas o funciones ingratas o incómodas podría asumir durante un tiempo para contribuir al florecimiento de su hogar o comunidad de fe?



Sábado 29 de marzo

Vayas donde vayas, descubrirás que aquello de lo que huyes está delante de ti. —Anónimo

Hace años, oí a una anciana de nuestra iglesia explicar a un nuevo miembro de una tradición cristiana diferente por qué no creía que hubiera un infierno en la otra vida. «Oh, amor», dijo en su recatado y lento acento sureño, «yo ya estuve en el infierno. Estuve allí y regresé. El infierno es lo que nos hacemos los unos a los otros y a nosotros mismos. Dios no necesita infligirnos el infierno, de eso nos encargamos nosotros».

Las Escrituras están llenas de historias de expiación, juicio y confusión, lecturas que tal vez preferiríamos omitir o descartar por considerarlas arcaicas o limitantes. Sin embargo, creo que deberíamos repasarlas nuevamente, sobre todo en el contexto de la comunidad.

Mientras trabajamos para honrar la dignidad de todos los seres humanos y tender puentes entre nosotros y más allá de nosotros hacia el mundo, quizá nos beneficie a todos considerar cómo afectan todas nuestras acciones a los que nos rodean. ¿Cuántas veces usted o alguien que conoce se disgustó y cambió de iglesia, de trabajo, de barrio o de relación, solo para encontrarse con problemas y retos similares? ¿Cuántas vidas han sido dañadas en formas pequeñas y grandes porque en lugar de hacer el trabajo de sanar, aprender, crecer o cambiar donde ellos (nosotros) estaban, dentro de la comunidad en la que ellos (nosotros) fueron plantados, ellos (nosotros) buscamos la solución rápida de un césped más verde? Sabemos que las personas heridas hacen daño a otras personas. Pero, ¿somos lo suficientemente conscientes de nosotros mismos como para admitir que, a veces, somos nosotros los que hacemos daño a los demás?

Si esa anciana tenía razón y el infierno es algo que nosotros creamos, quizá el infierno también sea algo que podamos erradicar si, con la ayuda de Dios, dejamos de salir corriendo y empezamos a sanarnos a nosotros mismos y a nuestras comunidades.

Para reflexionar

¿Ha experimentado el «síndrome del césped más verde»? ¿Qué pasó? ¿Qué aprendió?



Lunes 31 de marzo

Dejen que los hermanos que saben trabajar, esforzarse y realizar el arte que entienden, si no es contrario a la salvación de su alma, puedan ejercitarlo de manera apropiada. —San Francisco

Yo no era una niña que disfrutaba estar al aire libre. Me gustaban las actividades creativas de interior, hacer cosas y pensar. Entonces, un verano en la universidad, por necesidad, trabajé en un campamento de verano cristiano donde esperaba dirigir actividades «de interior» seguras como el periódico, las manualidades y el teatro. Sin embargo, por alguna razón, a mí, la candidata menos apta, me encargaron la actividad de enriquecimiento «naturaleza». Ese verano, la «Choza de la Naturaleza» consistía en unas cuantas cabras, algunas tortugas, un edificio destartado y un viejo caballito solitario. No había un plan de estudios ni un programa que seguir, solo yo, unos cuantos acampantes y la Choza, todos unidos para encontrar nuestro camino. Así lo hicimos. Recurrí al trabajo que conocía: el juego imaginario, las manualidades, los cuentos y las fiestas. Pedí a los acampantes que me dieran su opinión y sus ideas, y juntos, a pesar de nuestros orígenes diversos, progresamos con la ayuda del Espíritu Santo.

En la Choza aprendí que todos nosotros y nuestros dones estaban vinculados: la tierra, las tortugas, los acampantes, las cabras, yo, los árboles y Dios. Experimenté directamente cómo, sin el cuidado de los humanos, las cabras, las tortugas y el caballito languidecían. Y cómo, sin ellos, los acampantes y yo -humanos que no encajábamos en el balonmano, la equitación o los cursos de cuerdas- también languidecíamos. Resultó que nos necesitábamos los unos a los otros. Necesitábamos cuidarnos y compartir nuestros talentos y seres entre nosotros. Necesitábamos amarnos unos a otros con el amor de Dios, el que se da sin egoísmo, el que es paciente y amable, el que es honesto y verdadero, el que valora a todo ser viviente como a Cristo. En ese amor, todos encontramos dónde pertenecíamos: las tortugas y las cabras, los acampantes y yo, los árboles y el Espíritu.

Para reflexionar

¿Hay algún ministerio en su comunidad de fe que esté languideciendo? ¿Es hora de dejarlo morir, o de volver a imaginarlo conforme a los dones presentes en su comunidad?



Martes 1° de abril

Quien puede llorar sobre sí mismo durante una hora es más grande que quien es capaz de enseñar al mundo entero; quien reconoce la muerte de su propia fragilidad es más grande que quien tiene visiones de ángeles.

—Isaac de Nínive

Una vez me escapé. No recuerdo el motivo ni mi objetivo, pero sí recuerdo que tomé una mochila y me adentré en el bosquecito que separaba nuestra casa de una residencia de ancianos. Una vez allí, me senté en el tocón de un gran árbol, con Dios a mi lado, durante una hora. Luego, hambrienta y aburrida, me di por vencida y volví a casa.

No creo que nadie me echara de menos, a pesar de que había intentado programar mi acto demostrativo lo más cerca posible de la cena, pensando que alguien se daría cuenta si no aparecía para comer. Pero no duré tanto; mi familia no se dio cuenta, y lo que intentaba demostrar aquel día murió junto con mi fragilidad en el bosque.

No lo sabía entonces, pero lo que practiqué allí, en aquel tocón, fue una especie de autorreflexión espiritual. Yo, Dios conmigo, llegué al final de mí misma, al final de mi voluntad de niña de doce años. Reconocí en ese momento que yo no era el centro del mundo de nadie, salvo del mío propio, y que, por tanto, la única atención que iba a cosechar en ese momento era también la mía propia, lo cual me parecía inútil. Así que volví a casa, a la lucha de la comunidad y la familia, a formar parte de un todo mayor.

Aprender a ser sinceros con nosotros mismos es uno de los mayores regalos que podemos hacernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos. Cuando, con la ayuda de Dios, mediante la presencia de Dios, llegamos a un punto en el que podemos admitir sin rencor que, de hecho, no somos el centro del universo de nadie más que de nosotros mismos (ni deberíamos serlo), nuestro lugar dentro de la gran comunidad se convierte en un don compartido en lugar de una exigencia, un honor en lugar de un derecho, una alegría en lugar de una carga.

Para reflexionar

¿Ha experimentado alguna vez la muerte de su propia fragilidad? ¿Cómo fue o cómo se sintió? ¿Cómo cambió su participación en tu comunidad?



Miércoles 2 de abril

No basta con abrir los ojos y ver. El trabajo de comprender implica no solo dialéctica, sino una larga labor de aceptación, obediencia, libertad y amor.

—Thomas Merton, *Conjeturas de un espectador culpable*

No hay nada como vivir en una granja para aprender la verdadera esencia de cada tiempo litúrgico, incluida, o quizá especialmente, la Cuaresma.

La Cuaresma es un tiempo de introspección. Para el arrepentimiento. Para recordar el desierto del alma, para reflexionar sobre una vida sin esperanza. Es una estación para la sencillez, la espera y la preparación. No es una dieta de 40 días, ni un plan de ejercicios, ni una oportunidad para ser más organizado u orgánico (¡por fin!). Por el contrario, es un tiempo para quitar las capas de distracción que empañan nuestra capacidad de ver la intersección de lo sagrado y lo común. En la granja, en este tiempo de Cuaresma, estamos a merced de la Madre Naturaleza y del Padre Tiempo. Puede llover. Puede nevar. Puede helar. Puede que el sol brille con fuerza. Los bulbos pueden desprenderse de la tierra demasiado pronto, una tormenta de nieve puede paralizar todo el trabajo, la tierra puede permanecer dura y el barro puede llegar hasta las caderas. La transición del invierno a la primavera está llena de falsos comienzos y planes retrasados.

Durante este tiempo, empiezo a rondar las tiendas de jardinería en busca de suculentas. En los últimos años, estas graciosas plantas de goma se han convertido en mis iconos de Cuaresma, una forma de salvar la distancia que aún no existe entre la Epifanía y la Pascua. Estas suculentas proporcionan pequeños estallidos de verde esparcidos por toda la casa, y su existencia constante y poco dramática me recuerda que las cosas buenas surgen de la paciencia y la satisfacción. Si puedo dejar de lado mis planes y mi tiempo, dejando a un lado las distracciones de lo que podría ser y cultivando la gratitud y el amor por lo que es en su lugar, podría ver y entender la bondad del tiempo de Dios mucho más.

Para reflexionar

En esta Cuaresma, considere las transiciones próximas o deseadas en su vida o en la vida de su comunidad de fe. ¿Cómo puede cultivar la gratitud por lo que es en lugar de centrarse en lo que podría ser?



Jueves 3 de abril

¿Qué hay más grande que ver al Dios invisible en un ser humano visible, su templo? –Vida de Pacomio

Busquen el bienestar de la ciudad a la que los he enviado al exilio y ruegen al Señor por ella, porque en su bienestar encontrarán su bienestar.
–Jeremías 29:7

La cuenta de Instagram de mi amiga Rachel se llamaba *Mixtapes from Babylon*, que era también el título del libro que estaba escribiendo cuando falleció inesperadamente. Rachel no solo era una amiga muy querida, sino también una colega, y empezaba cada nuevo proyecto en el que trabajábamos creando una lista de reproducción -una «mixtape» moderna- para inspirarnos para el trabajo que teníamos por delante. Rachel, quizá más que nadie, comprendió que hasta que como sociedad no aprendiéramos a ser una Comunidad Amada, seguiríamos en una Babilonia moderna, cautivos de las mismas prácticas que la Biblia describe en la antigua Babilonia, injusticias como el odio, la pobreza, la violencia, el hambre y la intolerancia.

Comunidad Amada, término popularizado por Martin Luther King Jr., se refiere al «motor de la reconciliación» que erradicará nuestro cautiverio, un motor que, para el Dr. King, Rachel y esperamos que para nosotros, fue alimentado por el amor de Jesús. Las listas de reproducción de Rachel, al igual que su vida, eran una mezcla de esperanza, alegría, enojo justificado y llamadas a la acción. Al igual que el Dr. King, sabía que la única forma de salir de Babilonia era amando a Babilonia: viendo y respondiendo al Dios invisible que hay dentro de cada ser humano visible, cuidando de los que tienen el corazón roto a ambos lados de la calle y luchando contra todos los prejuicios y suposiciones que enfrentan al prójimo con el prójimo. Raquel sabía que el estado actual del mundo no cumple el sueño que Dios tiene para nosotros. Ella nos recordó una y otra vez -mediante sus palabras, sus *mixtapes* y su vida- que somos los guardianes de los demás, no solo porque es lo correcto, sino porque es nuestro mandato como cristianos, nuestro mandato como amados de amar como somos amados, de palabra y de obra.

Para reflexionar

¿Qué o quién es la «Babilonia» que le cuesta amar? ¿Qué palabra o acción puede tomar esta semana para practicar amarlos como usted ha sido amado?



Viernes 4 de abril

Ordena tu alma; reduce tus necesidades; vive en la caridad; asóciate en comunidad cristiana; obedece las leyes; confía en la Providencia.

—San Agustín

En la década de las pinturas rupestres y la caza-recolección de blogs de mamás, mi amiga Shannan era conocida como Flower Patch Farmgirl, y yo como My Little Life. En aquellos tiempos, Shannan era feliz arreglando su casa en la granja y yo mi casita en la ciudad. Y entonces, ya no lo éramos.

Dios empezó a susurrar cosas extrañas en los corazones de Shannan y su marido Cory sobre mudarse a la ciudad y al lado malo de las vías y al mismo tiempo, Dios empezó a empujarnos a Nathan y a mí hacia vivir en la granja. Finalmente, después de momentos de montañas y valles para ambas familias, los Martin se mudaron a la ciudad, seguros de que Dios tenía una llamada para ellos allí, y los Greer se mudaron al campo, seguros de que Dios tenía una llamada para ellos allí. Y entonces, después de la ráfaga de mudanza y construcción (ellos) y remodelación (nosotros) y excavación y fervientes esperanzas de ver a Dios en el trabajo y sinceros deseos de transformación... grillos. Ninguna gran revelación. Como Shannan escribió más tarde en su libro, *Ministry of Ordinary Places*: «Ya no éramos nuevos. Simplemente estábamos allí. El titular se había desvanecido. El brillo se había atenuado. Nuestras preguntas anteriores: ¿Adónde vamos? ¿Por qué vamos? Y “¿cabremos alguna vez?” fueron sustituidas por una sola: ¿Y ahora qué? Seguramente Dios no nos trajo aquí para vivir».

Seguramente, Dios no nos trajo aquí para vivir... esas fueron las mismas palabras que susurré en voz baja aquel primer año en nuestra granja. Seguramente, Dios tenía un nuevo plan de acción para nosotros que sería igual de brillante e importante. Pero en lugar de destellos y titulares, lo que Dios nos mostró a Shannan y a mí en esa temporada fue algo parecido a lo que San Agustín articuló hace siglos: vivir una vida fiel y común. Eso es suficiente.

Para reflexionar

A veces, cuando buscamos la voluntad de Dios -como individuo, hogar o comunidad de fe- buscamos grandes planes o arbustos ardientes. ¿Cómo sería abrazar las palabras de San Agustín como «el plan»? Ordena tu alma, reduce tus necesidades, vive en la caridad, asóciate en comunidad cristiana, obedece las leyes, confía en la Providencia. ¿Cómo podría esta visión cambiar nuestra vida en común?



Sábado 5 de abril

Es bueno descansar después de trabajar. —Pedro de Celle, *Sobre la aflicción y la lectura*

Todos los días, durante nuestro campamento diocesano de verano, tenemos una hora «FOB». FOB significa «Flat On Bunk - plano en la litera», «plano en la cama» o «plano boca arriba», según a quién pregunte. Pero sea como sea, FOB significa hora de la siesta, que no siempre es la práctica más popular del campamento.

«¿No podemos jugar mientras que estemos en la cabaña?» o «¿Por qué no podemos dar un paseo? Eso es relajante» son solo un par de las sugerencias «útiles» que los acampantes ofrecen cuando se quejan del FOB. El concepto más difícil de entender - uno que los propios consejeros tienen que aprender y luego comunicar a los acampantes- es que “FOB no es solo para ti. Es para toda la comunidad”. FOB es para el acampante que está muy cansado pero le da vergüenza admitirlo porque no queda bien. Es para el acampante que tiene tanto miedo de perderse la diversión que correrá a toda velocidad, tratando de mantener el ritmo y luego se disolverá en lágrimas por un pequeño malentendido. Es para los líderes que están trabajando más arduamente que nunca y que necesitan un poco de paz y tranquilidad para recalibrarse. Es para las plantas en los campos, las gallinas en los huertos, los peces en el lago y el personal en la oficina que necesitan un momento para exhalar de la maravillosa actividad frenética de la vida del campamento.

FOB es importante para el bien de la vida cotidiana del campamento; es importante para todo el ecosistema. Cuando obedecemos el mandato de Dios de descansar, ya sea por medio del ayuno, la siesta, el silencio, la soledad o el juego, contribuimos al descanso del conjunto. Este descanso permite a Dios restituir y restaurar lo que se ha vaciado y desgastado en todos nosotros.

Para reflexionar

¿Cómo practica el descanso de manera que ayude a los demás en su ecosistema a descansar también?



Lunes 7 de abril

“La queja es el ácido que marchita nuestra alma y el alma de la comunidad que nos rodea”. —Sor Joan Chittister, *La Regla de San Benito*

Nada asusta tanto a los bibliotecarios como una daga en el corazón que el temible monstruo conocido como la humedad. Si se pone un solo libro húmedo en las estanterías, con el tiempo puede infectar a todos los libros. Oculta en las estanterías, la humedad se convertirá en moho, que se expandirá y reproducirá silenciosamente, viajando de libro en libro hasta que alguien note el fuerte olor a moho y haya que tirar toda una sección de libros a la basura.

Creo que la humedad y la queja son dos caras del mismo monstruo. He visto cómo una queja húmeda, amarga, sarcástica y murmurante tiene el mismo efecto en una comunidad, extendiendo el moho de la discordia o un espíritu de ingratitud, infectando conversaciones, actitudes y resultados. Cuando trabajaba en una biblioteca, solo se permitía volver a guardar un libro húmedo después de que se hubiera secado, inspeccionado y limpiado completamente.

La Cuaresma es un tiempo que nos brinda a todos la oportunidad de evaluar nuestros hábitos y actitudes, incluyendo nuestra tendencia a diseminar nuestras quejas y refunfuños, y de buscar en su lugar prácticas espirituales como el silencio, la quietud y el autocontrol que nos reorienten hacia la mente de Cristo y la presencia del Espíritu Santo en nuestros corazones y en nuestros labios. Este es un momento de nuestra vida en común en el que podemos parar, arrepentirnos y empezar de nuevo, eligiendo con gran intención y cuidado las palabras que pronunciamos y oímos.

Para reflexionar

¿Dónde se manifiestan las quejas en su comunidad? ¿Cómo puede elegir o fomentar un enfoque diferente?



Martes 8 de abril

Ofrece consejos con la deferencia de la humildad y no presumas defender obstinadamente tu punto de vista. —*La Regla de San Benito*

Hace varios años, nuestra familia pasó un año intentando vivir el mayor número posible de prácticas de la *Regla de San Benito*. Lo hicimos en parte porque yo estaba escribiendo un libro sobre el experimento y porque mi marido, Nathan, y yo sentíamos que nuestra familia estaba en una encrucijada y necesitaba volver al principio. Necesitábamos tomarnos el tiempo necesario para identificar la vocación y los valores de nuestra familia y después alinear nuestros actos. Necesitábamos incorporar prácticas como la quietud, el silencio, el servicio, la oración, el ayuno y la humildad a nuestra vida en común. Algunas funcionaron, otras fracasaron y algunas perduran hasta hoy.

Una de las prácticas que hacemos continuamos es Escucharnos Mutuamente en la cocina. Nathan y yo tuvimos un desacuerdo sobre la cocina durante la primera mitad de nuestro matrimonio. A él le gusta seguir una receta hasta el más mínimo detalle, mientras que yo prefiero leer las recetas como sugerencias. Nathan va al supermercado con una lista de ingredientes; yo abro la alacena y me las arreglo con lo que encuentro. Él pica una cebolla con precisión; yo simplemente la pico como venga. Al practicar Escucharnos Mutuamente en la cocina, todos tenemos que estar dispuestos a escuchar y aprender. Lo hacemos turnándonos para ser «chef» y «ayudante del chef». La regla principal de esta práctica de Escucharnos Mutuamente era que el ayudante del chef no podía criticar las instrucciones, la receta o la técnica del chef y que el chef no se pondría a la defensiva si su ayudante le hiciera preguntas para aclarar dudas. En lugar de ello, cada uno se comprometía a asumir la buena voluntad del otro, picando, revolviendo, liderando y siguiendo desde un lugar de amor en lugar de estar a la defensiva. Necesitamos cerca de seis meses de práctica intencionada para desarrollar los músculos de humildad y confianza necesarios para cocinar codo con codo como iguales, pero la transformación se produjo. Es notable como eso funciona.

Para reflexionar

¿Qué relaciones en su vida –en el hogar, en la iglesia y en el trabajo- podrían beneficiarse de una práctica intencional de Escucharse Mutuamente?



Miércoles 9 de abril

Cuando Dios creó a los seres humanos, les ordenó que trabajaran en las cosas creadas. —Hildegarda de Bingen, *Libro de los méritos de la vida*.

Los escritores y lectores tendemos a idealizar la vida agraria. Nos encanta escribir y leer sobre los momentos trascendentales de observar a las abejas en un girasol o cómo un tomate madurado al sol tiene el sabor del amor de Dios sin el aguijón de la abeja o la mancha del jugo del tomate en una camisa blanca y limpia. La verdad es que la vida rural a menudo puede ser aburrida, sudorosa, sucia y repetitiva. Cuanto más ecológicas sean sus prácticas, cuanto más honre a la creación, más tiempo le llevará. Cuantos menos productos químicos utilice en un huerto, más malezas tendrá que arrancar. Cuanto más alimentado con pasto quiera que sea su ganado, más tendrá que rotar y mover cercas. A menudo es un trabajo lento, sucio y repetitivo. No son cosas que me gustan especialmente, pero sé que son cosas que mi alma requiere. Necesito la transformación que proviene de hacer lo que quiero hacer en teoría, pero que en realidad no lo quiero hacer en la práctica. Necesito el espacio en mi cuerpo, mente y alma que crea la repetición, un espacio que permite al Espíritu Santo hablar y moverse en mi corazón. Necesito el huerto, las gallinas y las estaciones. Necesito arrancar malezas, mover cercas, desgranar guisantes, lavar huevos y enlatar tomates. Una y otra vez.

El trabajo rítmico y repetitivo es bueno para todos nosotros, juntos y solos. Esta sabiduría es parte en nuestra tradición anglicana. Parte del trabajo de la liturgia es crear este mismo tipo de espaciosidad en todos nosotros. Por eso es importante que nos presentemos a la tarea familiar de la mesa, cantando muchas de las mismas canciones y rezando muchas de las mismas oraciones, una y otra vez. Cuando volvemos a pasar la paz, volvemos a partir el pan, volvemos a arrepentirnos, volvemos a lavarnos los pies los unos a los otros, estamos haciendo cosas que no requieren mucho pensamiento analítico. Los movimientos y las palabras son tan familiares como bañarse o lavar los platos. Es aquí, mientras nuestros cuerpos y mentes están distraídos, donde nuestros corazones tienen la oportunidad de abrirse, creando espacio para la labor del Espíritu Santo.

Para reflexionar

¿Cómo puede crear espacio? ¿Hay alguna tarea o práctica espiritual que lo pueda ayudar?



Jueves 10 de abril

Estamos puestos en este mundo, y es en y a través de este mundo, no negándolo, como llegaremos a conocer a Dios. —Esther De Waal, *Un camino que da vida*

Cuando nuestro hijo mayor tenía catorce años, nos dijo que era homosexual. Mientras que estaba en la universidad, empezó una relación comprometida con un chico maravilloso que también era transgénero (y que desde entonces ha pasado a ser un miembro muy querido de nuestra familia). A lo largo de los años, nuestra familia ha seguido creciendo y cambiando, y ahora nuestros cuatro hijos se identifican como LGBTQ de alguna manera.

Como muchas madres, tenía expectativas para el futuro de mis hijos, la mayoría de ellas basadas en mis experiencias como cisgénero, heterosexual, blanca y de clase media de Estados Unidos.

Pero a medida que se revelaba la creación única de cada uno de nuestros hijos, se me presentaba una alternativa. Podía aferrarme a mis expectativas sobre cómo serían sus vidas -y nuestra vida en común- o podía dejar de lado mis expectativas y abrir mi corazón e imaginación a una nueva realidad, un nuevo mundo, poblado por mis seres humanos favoritos de este planeta. Si hubiera negado su verdad y me hubiera aferrado a mis expectativas sobre quiénes o qué serían, habría pasado el resto de mi vida perdiéndome la belleza y los dones de lo que son. Y también me habría perdido la manifestación única de lo Divino -la *Imago Dei*, la Imagen de Dios- que hay en ellos.

Solo en y a través de este mundo, un mundo en el que mis hijos y los hijos de ustedes son su yo auténtico, y no negándolo, he empezado a entender lo que significa cuando decimos que creemos en un Dios dador de vida, amoroso y liberador que lo da todo, lo reúne todo y lo atrae todo hacia la plenitud compartida.

Para reflexionar

¿Hay alguna parte de su mundo o de su vida diferente de lo que esperaba? ¿Qué podría aprender sobre el amor y la naturaleza de Dios a través de este cambio?



Viernes 11 de abril

Dejen que los hermanos, dondequiera que se encuentren entre los demás, sirvan o trabajen. —San Francisco

Exhalar estimula el sistema nervioso parasimpático, que controla la respuesta de relajación del cuerpo. A menudo, cuando uno oye suspirar a alguien, no es necesariamente un comentario no verbal sobre alguien o algo. Más bien, es la forma que tiene el cuerpo de regular el sistema nervioso y ayudarlo a relajarse.

Una vez, durante una temporada de grandes cambios para ambas, mi buena amiga Marna empezó a decir: «¿Y si eso pudiera ser fácil?». «Eso» era aplicable a todas las preguntas que nos hiciéramos o retos que enfrentáramos en ese momento. La pregunta de Marna no era melancólica ni deseosa. En vez, era un reto para reorientar nuestras expectativas. En lugar de esperar resistencia y negatividad, ¿qué pasaría si confiáramos en la abundancia de Dios y cambiáramos nuestros enfoques y perspectivas? ¿Y si, en lugar de ver nuestros retos como montañas demasiado difíciles de escalar, esperáramos a que se abriera ante nosotros un camino más claro, confiando en que, cuando llegara el momento, tendríamos todo lo que necesitaríamos - dentro de nosotros mismos y en nuestras comunidades- para seguirlo? ¿Y si dejáramos de presionar y engatusar, de intentar forzar y apresurar los tiempos del Espíritu Santo y nos presentáramos fielmente a diario, preparando la cena, dirigiendo el culto, recogiendo a los niños del béisbol, paseando a los perros y orando la oración de la mañana hasta que se presentaran las respuestas? De alguna manera, la frase «¿Y si so pudiera ser fácil?» se convirtió en una especie de exhalación espiritual, una forma de practicar ese viejo adagio cristiano: «Suelta y deja que Dios». Se convirtió en una forma de abrir mi corazón y mis manos a otro camino que no podía ver por mí misma.

A lo largo de los años, decir esta frase cuando me sentí bloqueada o abrumada me ayudó mucho. Me ayuda a trabajar y servir independientemente de dónde y con quienes esté, al ritmo que sea y con las herramientas que tenga a mano.

Para reflexionar

¿Hay algún reto o problema en su vida que lo haga sentir como si estuviera empujando una roca cuesta arriba? ¿Podría practicar este ejercicio de exhalación espiritual durante el resto de la Cuaresma?



Sábado 12 de abril

Y que de tal modo anuncien y prediquen a todas las gentes su alabanza, que, a toda hora y cuando suenen las campanas, siempre se tributen por el pueblo entero alabanzas y gracias al Dios omnipotente por toda la tierra.

—San Francisco, *Carta a todos los custodios*

Hace unos años, mi marido me regaló un reloj inteligente para Navidad. Yo había insinuado nada sutilmente que me lo regalara, pensando que tener un reloj inteligente podría ayudarme a rezar formalmente los Oficios Diarios de Oración Matutina, Oración de Mediodía, Oración Vespertina y Completas. El plan consistía en programar alarmas en mi reloj que me recordaran dejar de hacer lo que estuviera haciendo, abrir la aplicación en mi teléfono donde estaban los Oficios diarios y rezar.

Era una gran idea, para alguien que lleva una vida distinta a la mía. Las irregularidades y exigencias de mi vida laboral, con múltiples zonas horarias y muchos viajes, y las frecuentes interrupciones de la vida familiar, hacían que dejar de hacer lo que estuviera haciendo para rezar cuatro veces al día no fuera factible. La oración de la mañana y las Completas fueron los oficios que mejor cumplía, y normalmente solo uno u otro en un día determinado. Con el tiempo, todas las alarmas fueron apagadas, excepto una. Al parecer, la alarma que había puesto para la Oración del Mediodía era impenetrable. Ni siquiera estoy segura de cómo o dónde está programada. Pero desde hace cuatro años, a las 12:14 de cada día suena una campanilla en mi muñeca. Me gustaría poder decir que me detengo y rezo todas las veces que suena o que anuncio y predico las alabanzas de Cristo, pero la verdad es que la mayoría de los días apenas puedo poder rezar: «Gracias, gracias», antes de apretar el botón de apagar. Estoy segura de que, si me esforzara más de treinta segundos, podría determinar cómo apagar la alarma permanentemente. Pero, ¿dónde estaría la esperanza?

Para reflexionar

¿Qué campanas son frecuentes en su vida? ¿Las campanas de la escuela? ¿Las campanas del campamento? ¿Las alarmas? Tal vez vive en un lugar donde las campanas de la iglesia tañen frecuentemente. ¿Podría empezar a oír esas campanas como recordatorios para ofrecer oraciones de acción de gracias y alabanza? ¿Es algo que toda su comunidad podría practicar junta?



Lunes de Semana Santa 14 de abril

En particular este vicio debe ser desarraigado del monasterio: que alguien... tenga algo como propio. —*La Regla de San Benito*

Ahora somos una sociedad que cuenta nuestros pasos y se queja de que rezar cuatro veces al día es demasiado difícil. Damos vueltas por la cocina a las 10 de la noche para asegurarnos de que hemos alcanzado nuestro objetivo del día, mientras que nuestros libros de oraciones y Biblias permanecen cerrados en nuestras mesitas de noche. Acaparamos «tiempo para nosotros» y perdemos horas en las redes sociales. Nos sobrecargamos de tareas.

En estos tiempos a menudo difíciles, extraños, oscuros, confusos y divisivos, la tentación de estar ocupados y distraídos es poderosa. Pero no estamos hechos para eso. Fuimos hechos, como Abraham, para sentarnos en el calor del día y esperar al Señor. Fuimos hechos para sentarnos quietos a los pies del Amor y adorar juntos. Cuando el mundo parece venirse abajo, es hora de dejar de hacer todo lo que hacemos, por muy contraintuitivo que sea, y empezar a practicar Ser.

Espera. Silencio. Soledad. Quietud. No es lo mismo relajarse que ser perezoso, como Marta le sugirió a María hace tantos años. Estar quieto no es solo un acto físico. También es un acto interno. La quietud y el silencio son sobre estar presentes. Presentes para Dios y para el prójimo. Ellos cultivan la humildad para decir: “Esto no es sobre mí o de lo que yo pueda hacer o decir; se trata de lo que Dios está haciendo entre nosotros”.

Las prácticas espirituales de la Quietud y el Silencio pueden ayudarnos a tomar conciencia de que esta vida no es solo nuestra, sino que formamos parte de un todo mayor. Cuando practicamos el Ser por encima del Hacer, nos abrimos a lo que está más allá de nosotros, más allá de nuestras capacidades para arreglar, reparar, resolver o hacer por nuestra cuenta, dejando espacio para que la sabiduría del Espíritu Santo y los dones de nuestra comunidad nos guíen hacia un cambio duradero.

Para reflexionar

Parte de estar en comunidad es compartir tiempo y espacio, a menudo a un ritmo más lento del que nos gustaría. ¿Cómo cultiva una postura de humildad que permita a los demás liderar?



Martes de Semana Santa 15 de abril

Dios mismo se glorificó al convertirse en miembro de la raza humana.

—Thomas Merton

La soledad y el aislamiento dañan a comunidades enteras. —Dr. Vivek H. Murthy, jefe del Servicio Federal de Sanidad de EEUU

Piense en su familia y en sus amigos. Piense en su iglesia, en su grupo de estudio de la Biblia o en sus compañeros de coro. Piense en su barrio, en su vecino, en su ciudad. Piense en todas las discusiones, las mezquindades, la frustración, los desaires y los juicios -grandes, pequeños y ridículos- que nos hemos infligido los unos a los otros a lo largo del tiempo. Ahora, imagine que puede elegir venir a la Tierra como cualquier criatura. ¿Elegiría venir como humano? ¿Entraría voluntariamente en una comunidad llena de miembros defectuosos que lo molestarían, herirían, irritarían, decepcionarían y, en última instancia, lo matarían?

Hablamos mucho de Dios haciéndose uno de nosotros, haciéndose carne, viviendo una vida humana y muriendo una muerte humana. Pero, ¿cuán a menudo reconocemos que Dios en Cristo eligió venir y ser fastidiado, decepcionado e ignorado -no solo en los tres años de su ministerio, sino durante toda su existencia terrenal- en las mismas pequeñas maneras cotidianas por las que usted y yo pasamos? El camino de Jesús no es el camino del aislamiento. Toda la vida de Jesús, incluido su ministerio, su muerte y la revelación de su resurrección, transcurrió en el contexto de la comunidad. Para vivir como Jesús, debemos vivir sólida y activamente con gran intención en medio de la comunidad. Debemos participar. Debemos unirnos. Debemos asistir, ser voluntarios y participar en nuestra vida en común con personas que a veces nos fastidian o nos frustran. Si creemos que estamos verdaderamente llamados a compartir la Buena Nueva de Dios en Cristo, debemos empezar como empezó Jesús, reparando la trama de la conectividad en nuestras iglesias, barrios y hogares.

Para reflexionar

Considere esta afirmación: «Nuestra misión, como seguidores de Jesús, es esforzarnos en erradicar juntos la soledad». ¿Está de acuerdo o en desacuerdo? Diga más.



Miércoles de Semana Santa 16 de abril

Rezar y trabajar. —San Benito

Hace diez años, si me hubieran dicho que empezaría a ansiar la sensación de la tierra entre los dedos a finales del invierno, me habría reído a carcajadas. Cultivar un huerto nunca fue mi cosa. Era cosa de Nathan, de mi madre, de mi suegra, pero no mía. Yo era sin lugar a dudas una persona de casa, de interior. No era una hortelana. Hasta que lo fui.

Una línea en la Acción General de Gracias, una oración hacia el final de un servicio eucarístico episcopal, dice: «Te bendicimos por nuestra creación, preservación y todas las bendiciones de esta vida». Me he dado cuenta de que cuanto más cultivo y quiero cultivar, más comprendo ciertas oraciones y pasajes de las Escrituras. De pie en mi salón, leyendo la Acción General de Gracias en voz alta, con las ventanas abiertas, el canto de los pájaros, la mesa del comedor cubierta de macetas con semillas y el canto del gallo en el patio, me doy cuenta de que las palabras tienen un significado más profundo ahora que trabajo para preservar la vida de los animales, los huertos, los árboles y los niños a mi cargo, ahora que estoy cosechando bendición tras bendición de huevos frescos, hierbas, flores y copiosas cantidades de verduras, cada uno de ellos siempre llegándome como un milagro. Que sembremos una semillita más pequeña que una peca en un montoncito de tierra y meses después estemos comiendo una cantidad interminable de sándwiches de tomate, tan frescos y maduros que los jugos nos corren por la barbilla, es un milagro todas las veces.

Esta es una de las formas en que el lema de San Benito *ora et labora*-oración y trabajo- ha cobrado realidad para mí. El trabajo y la oración se unen como creadores conjuntos en la bondad de la creación, en el milagro de sembrar, cuidar y cosechar tomates, pimientos, lechuga y frijoles.

Para reflexionar

¿Qué significa para usted “rezar y trabajar”?



Jueves Santo 17 de abril

Preside para promover el bien de aquellos a quienes gobierna... Provee en lugar de dominar. —Benardmo de Clarivaux, *En consideración*

En el verano de 2023, un equipo de personal, voluntarios y consultores de la Iglesia Episcopal organizó en Baltimore un festival de cuatro días de duración llamado «It's All About Love – Es todo sobre el amor». Todas las noches, después del servicio vespertino de avivamiento, nuestro equipo se reunía en una sala de reuniones para repasar los apuntes y los planes para el día siguiente. Hablábamos sobre todas las cosas hechas y por hacer, y a menudo trabajábamos hasta muy tarde por la noche. La segunda noche, tal vez porque estábamos agotados, nadie se acordó de pedir la cena. En su lugar, vaciamos las neveritas y los refrigerios del hotel en un momento de panes y peces.

La Reverenda Marna Franson, capellana del equipo, pasó la mayor parte de la noche pensando en cómo alimentarnos con nuestras limitadas provisiones. Durante varias horas, mientras rezábamos, repasábamos los horarios y resolvíamos los problemas que habían surgido, ella nos servía platos de papel con cucharadas de queso untado en patatas fritas, manzanas cortadas con una navaja y cubiertas de mantequilla de maní, sobras de comida china recalentadas y boles de maníes cubiertos de chocolate siguieron apareciendo en la mesa, alimentándonos y sosteniéndonos. Aquella noche, Marna supo lo mismo que Jesús en la Última Cena: el liderazgo significativo y el cambio sistemático son tareas agotadoras. Para hacerlo bien, debemos alimentarnos y fortalecernos.

El trabajo al que estamos llamados como seguidores de Cristo, el mismo que Jesús pidió a los doce discípulos, requiere un liderazgo colaborador, justo y reconciliador. Requiere líderes dispuestos a hacer lo que haga falta para nutrir espiritual y físicamente a la gente, proveyendo, no dominando. Necesitamos líderes que den prioridad a ser vulnerables y claros con su gente en vez de controlar y microgestionar. A la manera de Jesús, busquemos líderes que estén dispuestos a servir a todos, priorizar la oración y partir el pan juntos, y que, en todas sus decisiones, busquen el florecimiento de todos.

Para reflexionar

La mayoría de nosotros ejercemos algún tipo de liderazgo. Lideramos en nuestros hogares, en la iglesia, en el lugar de trabajo y en la plaza pública. ¿De qué manera esta imagen del liderazgo desafía o estimula su práctica?



Viernes Santo 18 de abril

Hay un dolor útil y un dolor destructivo. –Sinclética

Los científicos han dividido nuestras lágrimas en tres categorías: lágrimas reflejas, lágrimas continuas y lágrimas emocionales. Las dos primeras categorías son el tipo de lágrimas que nos ayudan a quitar toxinas y residuos de nuestros ojos: humo, emanaciones de cebollas y polvo. El componente principal de estas lágrimas, que protegen nuestro cuerpo de elementos invasivos, es agua. El último tipo, las lágrimas emocionales, contienen diferentes hormonas y sustancias específicas del motivo emocional por el que lloramos.

Estas lágrimas nos protegen de forma diferente: ayudan a curarnos emocional y físicamente. Nos ayudan a expulsar las hormonas que no necesitamos y emiten las que sí necesitamos. El Viernes Santo parece ser un día apropiado para contemplar el dolor y las lágrimas.

Podemos pensar en San Pedro y en el dolor que causara que negara tres veces a Jesús. Podemos pensar en María, la madre de Jesús, y en su dolor al pie de la cruz. Y podemos pensar en los dos ladrones, también moribundos en las cruces a izquierda y derecha de Jesús. Uno, en su dolor, arremete con ira y amargura. El otro se acerca a Jesús con humildad y apertura. Me pregunto si el que abrió su corazón al amor estaba llorando. ¿Podría ser que sus lágrimas ayudaran a sanar su espíritu y a la vez reconfortar su carne moribunda? ¿Y el que se aferró a la amargura y a la duda? ¿Era estoico, aferrado a su ira, reacio a dejar correr las lágrimas, rechazando la curación y el consuelo? En esta imagen vemos una comunidad dolorida, con Jesús en el centro, y vemos dos enfoques diferentes. Uno está enraizado en la vulnerabilidad, el otro en el control. Uno tiene la esperanza de la resurrección; el otro solo ve desesperación. Hay un dolor útil y un dolor que destruye. Ambos son una opción.

Para reflexionar

¿Hay algún punto de dolor en su vida o en la de su comunidad? ¿Cómo está respondiendo?



Sábado Santo 19 de abril

Nadie crece simplemente haciendo lo que otro lo obliga a hacer.
Empezamos a crecer cuando por fin queremos crecer.

—Sor Joan Chittister, *La Regla de San Benito*

En la película *As Good As It Gets – Mejor imposible*, la heroína, Carol, le dice a su madre, Beverly: «¿Por qué no puedo tener un novio normal? Un novio normal, que no se vuelva loco por mí». Beverly responde: «Todo el mundo quiere eso, querida. No existe». Para mí, ésta es la esencia del ser humano. Cada uno de nosotros, de alguna manera, en algún rincón de nuestra vida, quiere ser la excepción. Queremos sacar la cañita de la suerte. Queremos deslizarnos bajo el alambre de tener que experimentar ciertas partes de ser humanos.

Pero ello es lo que ocurre con la vida en común: todos luchamos. Todos celebramos. Todos tenemos días buenos y días horribles. Todos queremos que nos amen y dar amor, aunque nos asuste. Y todos tenemos opciones. No importa en qué parte del mundo vivamos, nuestra posición en la sociedad, nuestra situación económica, nuestro género o nuestras creencias sobre Dios, todos tenemos que elegir a diario cómo actuar y reaccionar como miembros de la Creación. Los seres humanos no podemos escapar la realidad de que, como seres complicados, desordenados, emocionales, espirituales y físicos, nuestras acciones y reacciones afectan diariamente a los demás: animales, minerales y vegetales. Que hagamos esto mejor o que seamos más cariñosos, amables, considerados, generosos, pacientes, justos, flexibles y empáticos en estas acciones y reacciones, depende de nosotros. No depende de nuestras cuentas bancarias, educación, iglesias o familias. Depende de que escojamos crecer, aprender, cambiar y aceptar lo que es, con la ayuda de Dios. Aquí, en Sábado Santo, mientras esperamos la resurrección, es hora de decidir. ¿Creceremos? ¿O quedaremos donde estamos, como estamos?

Para reflexionar

Mientras espera la Pascua, piense en dónde y cómo lo llama Dios a crecer.



Día de Pascua 20 de abril

Se soluciona caminando. —San Agustín

Aquí estamos. Hoy podemos gritar aleluyas y celebrar la derrota del Amor sobre el mal. Y hemos llegado hasta aquí de la única manera posible: caminando juntos, un paso, un día a la vez.

Para mí, estas palabras de San Agustín son un recordatorio de que la única manera de crecer, la única manera de experimentar la vida abundante que se nos promete en Cristo, la única manera de llegar al otro lado de la estación en la que nos encontremos, es hacer las cosas que tenemos por delante, paso a paso. No hay atajos para llegar a ser una comunidad amada; no hay trenes rápidos hacia el sueño de Dios. Ninguna cantidad de lectura, planificación o reflexión para realizar la acción humanitaria urgente, audaz e incluyente que llegue a los más vulnerables y que forje un mañana mejor. Hay que transitar el camino que nos fijó Cristo y que nuestros hermanos monásticos modelaron para nosotros como individuos y comunidades de fe.

A menudo olvidamos que el único camino hacia la Pascua, el único camino hacia la resurrección es mediante el dolor de la muerte. Para que surja algo nuevo, tiene que terminar algo viejo. Debemos decidir si optaremos por quedarnos atrás con las cenizas de lo que fue o entrar audazmente en lo nuevo con las manos y el corazón abiertos, amando a nuestro prójimo más fastidioso, sacrificando nuestra comodidad para asegurar que los demás se sientan vistos y oídos y viviendo y adorando con sencillez para que los necesitados tengan lo suficiente. Estos son solo algunos de los pasos que conducen a la plenitud para todos.

Para reflexionar

¿Dónde busca la resurrección en su vida comunitaria? ¿Qué necesita dejar morir para que surja algo nuevo?



MI OFRENDA CUARESIMAL

Gracias por su generoso apoyo a la Agencia Episcopal de Alivio y Desarrollo. Estamos profundamente agradecidos por su continua colaboración y fe en nuestra misión. Con la ayuda de ustedes, nuestro trabajo con organizaciones locales de todo el mundo promueve cambios duraderos en las comunidades afectadas por la injusticia, la pobreza, las catástrofes y el cambio climático. El mundo nos necesita ahora para compartir actos de amor los unos a los otros. Nuestros programas vitales están alimentando el potencial de los cuidadores y los niños pequeños, reduciendo la violencia contra las mujeres y las niñas, fortaleciendo la resiliencia de las comunidades al cambio climático y facilitando la respuesta humanitaria a las catástrofes. En Eclesiastés 4:9-10, Salomón escribe: «Mejor son dos que uno, porque tienen mejor paga por su trabajo. Porque si caen, el uno levantará a su compañero». Durante esta temporada de reflexión espiritual y de dar, caminemos juntos mientras trabajamos por cambios duraderos en nuestras comunidades y en nuestro mundo.

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad, Estado, ZIP _____

Email _____

Nombre de tu iglesia y ciudad _____

Selección: \$25 \$50 \$100 \$250 \$500 \$1000 Otra Cantidad \$_____

Favor de emitir los cheques a **Episcopal Relief & Development**. Corta esta página y envía tu obsequio a: Episcopal Relief & Development, P.O. Box 3006, Harlan, IA 51593-0024

También se pueden hacer donaciones llamando al **1.855.312.4325** o visitando **episcopalrelief.org/lentengifts**.

Para **DONACIONES DEDUCIBLES DE IMPUESTOS** por tarjeta de crédito, favor de cobrarme la donación por:

Selección: VISA Mastercard American Express

Número de cuenta _____

Fecha de vencimiento _____ Código de seguridad _____

Nombre en la tarjeta _____

Firma _____

Número de teléfono *(se lo requiere para donativos con tarjeta de crédito)* _____

Cch25-2

