



Asunción  
CATELCO MEXITO BLANQUE

# CÓMO APROVECHAR ESTE TIEMPO...



**YO VOY A CREAR CIELOS NUEVOS  
Y TIERRA NUEVA... HABRÁ GOZO Y  
REGOCIJO POR SIEMPRE JAMÁS POR  
LO QUE VOY A CREAR...  
("ISAÍAS 65, 17-21)**

Este texto de Isaías de la misa del lunes 23 me inspira en estos momentos. Mucho se ha escrito ya sobre la crisis actual: noticias nacionales e internacionales, estadísticas, críticas, consejos, memes... a veces todo esto nos acelera más en vez de ayudarnos a sacar partido de estas circunstancias. Al momento

que escribo estas líneas, una hermana de la Asunción de Lourdes me escribe **"...muchos quisieran sacar la lección de todo esto, pero para eso, hay que ahondar uno mismo, y cultivar una mirada amplia..."**

Entonces, la pregunta podría ser, cómo cada uno puede hacer de esto un espacio fecundo, un tiempo nuevo de ahondar y ampliar la mirada... veamos algunos ejemplos inspiradores de la historia:

**San Ignacio**, herido de guerra, tuvo que confinarse varios meses en un cuarto del castillo de Loyola. Allí, escuchando sus movimientos interiores, hizo una profunda experiencia espiritual, base de sus Ejercicios Espirituales, que hoy, después de 4 siglos siguen guiando el crecimiento interior de muchas personas alrededor del mundo.

**Henry David Thoreau** se confinó en el bosque durante 4 años, **para afrontar los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que tenía que enseñar y no, a la hora de la muerte, descubrir que no había vivido...** en este tiempo escribió un libro lleno de sabiduría y sentido común llamado Walden.

**Ana Frank** tuvo que encerrarse en una pieza reducida durante 25 meses para salvar la vida, allí escribió su diario, que sigue marcando generaciones, traducido en más de 20 idiomas...

**Santa María Eugenia**, después de su conversión, se retiró un año al monasterio de las Benedictinas, donde leyó, oró, releyó su vida, estudió filosofía y teología... al final dirá que ese tiempo realizó en ella un gran cambio de perspectiva, una profunda renovación intelectual y espiritual: está lista para ser fundadora.



**Nelson Mandela**, arrestado injustamente y confinado a la prisión durante 27 años, no se deja carcomer por la amargura, al contrario, cuando sale, ha alcanzado la estatura necesaria para gobernar Sudáfrica con un espíritu pacificador, conciliador e inclusivo.

La **sabiduría bíblica** nos recuerda la fecundidad del confinamiento con narraciones llenas de simbolismo como el Arca de Noé, la cuarentena del pueblo de Israel en el desierto, del profeta Elías, de Jesús... el significado bíblico del número 40 es **"tiempo de preparación para un cambio fundamental" ...**

**INDUDABLEMENTE  
RETIRARSE, CONFINARSE  
DEBE, PUES, TENER ALGUNA  
UTILIDAD, PERO NO ES  
AUTOMÁTICO, REQUIERE  
CIERTAS CONDICIONES.**

Lo característico de todos los personajes citados es su capacidad de entrar en el interior, no solo de su casa, sino de su persona; su asentimiento para centrarse en lo esencial. Es difícil resistir a la inercia y los efectos de vivir en la superficie incluso ahora. El acceso a las redes y a las comunicaciones instantáneas lejos de unificarnos, nos sigue dispersando.

Hace poco publicaron en la web una serie de consejos de una Carmelita Descalza, hoy tomo como base este texto para **sugerir algunas pistas que hagan de nuestro confinamiento algo creativo, un tiempo de gestación de vida nueva:**

**1** Descubre cuál es **tu grado de libertad interior**: tu capacidad de adherir voluntariamente a la situación, de asumir lo que hay que hacer, con libertad creativa y no padeciéndola.

**2** **Escucha tus propias inspiraciones** y hazte consciente de la belleza de la que eres capaz.

**3** Trabaja tu paz interior: **obsérvate, conoce tus impulsos, tu imaginación y tus pasiones y canalízalos**, corta el hilo estéril del miedo, la tristeza o la apatía.

**4** **Ama**: estamos más susceptibles e incluso irritables. Cultiva la paciencia y el sentido común. Acepta y respeta las opiniones y sentimientos de los demás. Se inventivo en pequeños detalles de amor.

**5** **No mates el tiempo**: toma consciencia de tus deseos profundos, que no despierten en el trajín normal de la vida. Plantéate objetivos para este tiempo: lee, aprende algo nuevo, cultiva el arte, haz ejercicio físico, escribe un diario o tus memorias, haz una lista de personas a las que quieres agradecer algo, haz el inventario de tus talentos, ordena closets, cajones, tus documentos en la computadora.

**6** **Ensancha tus fronteras**: no te conformes con lo que ya conoces y sabes, el mundo es más vasto que tus certezas. Date la oportunidad de **abrirte a cosas que te aporten sabiduría y una alegría más profunda.**

**7** **Discierne**: se selectivo con lo que recibes de fuera, lo que lees, lo que ves en las pantallas, para evitar entrar en círculos viciosos que te atrapen en la desesperación o te hagan perder el control. ¡El exceso de pantallas nos pone nerviosos!

**8** **No te sientas aislado**: el cariño de los que amas sigue allí, aunque las manifestaciones cambien. Tenemos la ventaja de las redes, los teléfonos, internet. Escribe cartas o mensajes nacidos del alma, en vez de transferir cualquier baratija.

**9** **Ofrécete una jornada de reflexión individual** para pensar, meditar, relajar mente y cuerpo, valorar la vida, ordenar tus ideas, valores, etc.

**10** **Ora**: si tu relación con Dios se quedó en stand by con el trajecito o el vestido blanco de tu primera comunión, vuelve a intentarlo, ahora hay tiempo y serenidad para conversar con Él, que está siempre esperando que le abras la puerta.

Cada viernes, les estaremos proponiendo **otras pistas para seguir viviendo este tiempo de manera creativa y generadora de vida.**

**UN ABRAZO A TODOS,  
NUESTRA ORACIÓN LES ACOMPAÑA**

**ANA SENTÍES RA.**

Hna. Referente del IAQ

Qro, 23 marzo 2020

Cfr: [https://www.lavozdigital.es/cadiz/alvdi-diez-consejos-monja-clausura-para-vivir-dias-confinamiento-202003171543\\_noticia.html](https://www.lavozdigital.es/cadiz/alvdi-diez-consejos-monja-clausura-para-vivir-dias-confinamiento-202003171543_noticia.html)



# PRESTARSE AL EMERGER — DE UN — NUEVO MUNDO

**H**ace algunos días, en un noticiero francés, entrevistaban al neurólogo y psiquiatra Boris Cyrulnik sobre la situación actual y la resiliencia. Desde una visión retrospectiva explicaba cómo las transformaciones profundas en las sociedades han ocurrido a partir de crisis, que han llevado a replanteamientos radicales, como sucedió en Europa en varios hitos de la historia: pestes, epidemias, guerras.

Estos momentos han provocado una metamorfosis en la vida social y cultura, una inversión en la jerarquía de valores, un emerger de otros estilos de vida, de nuevas instituciones, etc. Superando el trauma y la tragedia con una actitud resiliente, así ha emergido la etapa nueva.

*La resiliencia*, decía, es la capacidad de forjarse un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles, disponerse proactivamente a un nuevo comienzo, siendo flexibles para adaptarse a nuevas circunstancias, replanteándose lo esencial...

Ayer hablaba con una joven francesa y me compartía: *"ciertamente estamos viviendo un periodo difícil con el aislamiento, pero se están fortaleciendo nuestros vínculos, dando espacio y tiempo para comunicar, saber cómo está el otro... y hemos decidido no ceder a la tentación de mensajes instantáneos que lo único que hacen es agotar nuestra energía"*.

Esto me dejó pensando en la actitud con la que estamos viviendo esta crisis. Una es "matar el tiempo" hasta que el confinamiento termine. Pero también podemos cultivar otra actitud. Ety Hillesum, filósofa holandesa que decidió partir con su pueblo a Auschwitz, donde murió, escribió en su diario:

*«Si llegase a sobrevivir esta etapa, surgiré como un ser más sabio y profundo. Más si sucumbo, moriré como un ser más sabio y profundo».*

Para ello, dice, hay que *"permanecer humildemente disponible, para que nuestra época haga de nuestro corazón un campo de batalla donde se libren los buenos combates..."*

El Papa nos invita a reflexionar sobre los acontecimientos: *"Con la tempestad, se cayó el maquillaje de esos estereotipos con los que disfrazábamos nuestros egos siempre pretenciosos de querer aparentar; y dejó al descubierto, una vez más, esa (bendita) pertenencia común de la que no podemos ni queremos evadirnos; esa pertenencia de hermanos... En nuestro mundo, que Tú (Dios) amas más que nosotros, hemos avanzado rápidamente, sintiéndonos fuertes y capaces de todo. Codiciosos de ganancias, nos hemos dejado absorber por lo material y trastornar por la prisa... No es el momento de tu juicio (de Dios), sino de nuestro juicio: el tiempo para elegir entre lo que cuenta verdaderamente y lo que pasa, para separar lo que es necesario de lo que no lo es. Es el tiempo de restablecer el rumbo de la vida hacia ti, Señor, y hacia los demás"*.

*Algunas tareas nos pueden ayudar a prestarnos a gestar la etapa nueva en actitud resiliente:*

**AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA:** alimentar nuestras esperanzas y vigilar nuestros fantasmas, procesar más eficazmente factores estresantes y crecer en autonomía vital.

**EMPATÍA Y SOCIABILIDAD:** entender al otro y ponerse en su lugar. Cultivar la amistad y la capacidad de crear vínculos. Ampliar nuestro campo de atención, el Papa invitaba el domingo pasado a aprender como Jesús a *"llorar con los que lloran"*.

**ENFOQUE POSITIVO ANTE LA ADVERSIDAD:** *"lo que aprendemos en medio de las plagas es que hay entre los hombres más cosas a admirar que a despreciar"* (Camus). Como el Papa y muchas personas lo han hecho, descubrir la nobleza de las personas en esta coyuntura, los héroes anónimos que arriesgan su vida en los hospitales, con personas mayores o solas, los que siguen haciendo posible que en nuestra mesa haya comida..

**CONCIENCIA DEL PRESENTE Y OPTIMISMO:** capacidad de vivir el aquí y ahora, sin dejar que el zapping de los medios de comunicación, absorban nuestra atención y energía. Aprender a asombrarnos de los pequeños detalles la vida.

**FLEXIBILIDAD Y PERSEVERANCIA:** *"no sobrevive el que es el más inteligente, sino el que se adapta mejor"* (Darwin). Esto implica soltar la ilusión del control de lo que no depende de nosotros, aprender a vivir con la incertidumbre, confiar humildemente en la vida, en los demás, en Dios.



Un cuento de Carl Gustav Jung en la década del 60 y publicado en su Libro Rojo, narra la desesperación de un chico agitado al no poder bajar a tierra, durante una cuarentena en un barco. El capitán se acerca a dialogar con él, le invita a no "padecer" esa privación de libertad, sino a privarse -a su vez- de algo más, a fin de sacarle provecho a la situación, y le comparte su propia experiencia durante otra cuarentena, hacía 7 años:

*"Tenía que esperar más de 20 días en el barco. Llevaba meses esperando gozar de la primavera en tierra, pero hubo una epidemia en Port April, y nos prohibieron bajar. Los primeros días fueron duros."*

Yo sabía que, tras 21 días, un comportamiento repetido se hace costumbre, y en vez de lamentarme y crear costumbres desastrosas, empecé a portarme de manera diferente a todos los demás. Reflexioné sobre aquellos que tienen muchas privaciones cada día de su miserable vida y decidí vencer. Me impuse comer la mitad de lo comía habitualmente, Empecé a seleccionar los alimentos más digeribles, para que no sobrecargar mi cuerpo, luego empecé a nutrirme de alimentos que, se sabía, mantenían a las personas en salud.

El paso siguiente fue depurar pensamientos malsanos y cultivar cada vez más pensamientos elevados y nobles. Me impuse leer al menos una página cada día sobre un tema que no conocía; hacer ejercicios sobre el puente del barco. Un viejo hindú me había dicho que el cuerpo se potenciaba reteniendo el aliento: me impuse profundas respiraciones completas cada mañana. Creo que mis pulmones nunca habían llegado a tal capacidad y fuerza.

La tarde era la hora de las oraciones, de dar gracias a un ser superior por no haberme dado como destino privaciones serias durante toda mi vida.

El hindú me había aconsejado también imaginar la luz entrar en mí y hacerme más fuerte. Podía funcionar también para la gente querida que estaba lejos. Integré esta práctica en mi rutina diaria.

En vez de pensar en todo lo que no podía hacer, pensaba en lo que haría bajando a tierra. Vivía intensamente esas escenas y gozaba de la espera. Todo lo que podemos obtener inmediatamente, nunca es interesante: la espera sirve para sublimar el deseo y hacerlo más poderoso. Me había privado de alimentos succulentos, de botellas de ron, de imprecaciones, de jugar a las cartas, de dormir mucho, de ociar, de pensar solo en lo que me habían quitado.

*- ¿Cómo acabó esto, Capitán?, le preguntó el niño*

*- Me dejaron bajar después de mucho más tiempo del previsto, pero adquirí todas aquellas costumbres nuevas.*

*- ¿Le privaron de la primavera, entonces?*

*-Sí, aquel año me privaron de la primavera,  
y de muchas cosas más, pero yo había florecido igualmente.  
Me había llevado la primavera dentro de mí y nadie  
nunca más habría podido quitármela."*



Estamos a punto de empezar la Semana Santa, que puede ser un tiempo fecundo de trabajo interior, como escribía Santa María Eugenia: *"Jesús presente en nosotros por la gracia, quiere trabajar en cada uno para la gran obra del Reino de Dios, cada uno entre en su proyecto, sea para rezar o para sufrir, o para actuar..."*

Prestémonos a este trabajo en la confianza, como nos invita el Papa: *"... la fuerza de Dios es convertir en algo bueno todo lo que nos sucede, incluso lo malo. Él trae serenidad en nuestras tormentas, porque con Dios la vida nunca muere. ...nos invita a despertar y a activar esa solidaridad y esperanza capaz de dar solidez, contención y sentido a estas horas donde todo parece naufragar. El Señor se despierta para despertar y avivar nuestra fe pascual. Tenemos un ancla: en su Cruz hemos sido salvados. Tenemos un timón: en su Cruz hemos sido rescatados. Tenemos una esperanza: en su Cruz hemos sido sanados y abrazados para que nadie ni nada nos separe de su amor redentor. En medio del aislamiento donde estamos sufriendo la falta de los afectos y de los encuentros, experimentando la carencia de tantas cosas, escuchemos una vez más el anuncio que nos salva: ha resucitado y vive a nuestro lado. "*

*Colaboremos con Jesús para que la primavera que describe Jung en el cuento  
emerja desde nuestro interior, para poder, con Cristo, ofrecer vida renovada  
a un mundo que necesitará no menos que esto de cada uno de nosotros.*



## ANA SENTÍES RA.

Hna. Referente del IAQ

Qro, 01 abril 2020

1- De origen Judío, Boris Cyrulnik, catedrático neuropsiquiatra de la universidad de Toulon, Francia, ha explorado y escrito mucho sobre la resiliencia

2-<https://www.aciprensa.com/noticias/meditacion-de-papa-francisco-en-bendicion-al-mundo-e-indulgencia-plenaria-por-coronavirus-43852>

3- Homilía del Papa, domingo 29 de marzo

4- Mensaje del Papa 27 marzo, Op Cit

5- Carta al P. Lacordaire OP, Libro Origenes, tomo II

6- Meditación del Papa 27 marzo Op Cit

Asunción  
CATÓLICO MIXTO BILINGÜE

# PASA CON CRISTO RESUCITADO A UNA NUEVA VIDA

CRISTO



**C**uando este nuevo mensaje llegue a ustedes, ya estaremos en plena Semana Santa. Una celebración de la pasión, muerte y resurrección de Cristo que este año se nos vuelve dramáticamente real. No es solo una liturgia solemne en la que conmemoramos el sacrificio de Jesús, su vida entregada por todos, como otros años. Esta vez la pasión de Cristo se está haciendo realidad a lo largo y ancho del planeta en tantos hermanos de humanidad.

Nuestras hermanas de la Asunción de Italia, nos comparten con dolor y esperanza su dura experiencia, a la luz de textos bíblicos que leemos estos días... **“¿Qué ves Jeremías? 1 “Los caminos están desolados, no hay más transeúntes en su camino ... somos huérfanos, sin padre; nuestras madres son como viudas ...” 2: veo manos y miradas pidiendo ayuda. Sufrimiento y soledad. Personas arrancadas del afecto familiar, aisladas, muriendo sin poder dar ni recibir el último adiós... ríos de lágrimas que se pierden en el vacío... Caras transformadas por la fatiga, el sudor detrás de máscaras protectoras... Celebraciones litúrgicas prohibidas, así como los besos, abrazos, apretones de mano... Algunas personas en la calle, a toda prisa, solo para comprar comida, medicinas ...**

**Algunos 'egoístas' que todavía corren por la mañana, despreocupados por ser un peligro para los demás y para ellos mismos ... Las luchas entre los políticos ... incluso frente a todo esto, acusándose mutuamente ... - Las desigualdades sociales, económicas y de salud entre las regiones del Norte y del Sur ... el temor de que el virus pueda “descender” al Sur... - El cierre de fábricas, de actividades de producción, tiendas, restaurantes, hoteles, fuente de vida para tantas familias ... - La desesperación de tantas personas solitarias. El grito de los prisioneros ...**

**¿Qué ves Jeremías? 3 ...los favores del Señor no se han terminado, ni agotada su ternura, cada mañana se renuevan: ¡grande es tu fidelidad! ¡Mi porción es Yahvé, me digo, por eso en él esperaré! Bueno es Yahvé para quien lo espera, para todo aquel que lo busca. ... veo ojos que escuchan, manos que sostienen a otras manos, que sanan y acarician con amor. Los profesionales de salud se convierten en hermanos y hermanas. Compasión, incluso si hay contagio, hasta el don de la propia vida... Empresarios, comerciantes, trabajadores**

**que brindan personal y servicios: transporte, alimentos, pompas fúnebres, farmacias, supermercados, panaderías, restaurantes que atienden a todos a bajo precio o gratis. La policía que se pone al servicio de la vida. Aplausos de médicos y enfermeras por cada vida salvada. Medios de comunicación al servicio de la comunión: reuniones, celebraciones, eucaristías. El sonido de las campanas para recordar que Dios existe... los aplausos desde los balcones y el canto del himno nacional cada noche... y ante todo esto me digo: tenemos tiempo, sí, tiempo para probar el regalo de la vida y de la salud, para poner todo en su lugar y darnos cuenta de lo que es importante, para regresar con todo nuestro corazón al Señor nuestro Dios. Si... ahora tenemos tiempo".**

Que estos días de **Triduo Pascual** (jueves y viernes santos-domingo de Pascua), sean un espacio de recogimiento interior, de darnos tiempo para que el misterio de Jesús -tan presente y actual- nos trabaje. Un tiempo para contemplarlo, como nos decía Santa María Eugenia: **"mirándolo se aprende a amar"**. Él nos enseña que el camino de la felicidad pasa por la renuncia, la entrega, el servicio, la solidaridad.

Dejemos así emerger una nueva mirada interior que nos permita ver diferente a como siempre vemos. Salir de nuestras posiciones, de nuestras certezas, de nuestras quejas. Dejar que el ejemplo de tantos que reviven la entrega incondicional de Cristo hoy, nos convierta. Dejemos que la situación de dolor y esperanza que vivimos **nos regrese a lo importante, tomemos el tiempo de volver nuestro corazón a Dios y su proyecto.** Dejemos que todo esto engendre en nosotros un nuevo paradigma: la vida puede ser de otra manera. La transformación de la mirada genera un cambio en nuestras actitudes, palabras y acciones, nos hace personas nuevas.

Santa María Eugenia habló mucho de estos procesos, ella nos dice **"...ustedes saben lo que significa la palabra Pascua. ¡Cómo los apóstoles fueron transformados! Cómo, de débiles que eran... se volvieron fuertes, llenos**

**de fe y de ardor!, cómo comenzaron a ser decididos... la fiesta de Pascua puede producir todos esos efectos de transformación y de tránsito... cada una sabe dónde se encuentra el terreno de su lucha, cuáles son sus fragilidades, sus apegos..."**<sup>4</sup>

La transformación es, pues, una tarea interior, no pierdas esta oportunidad de renovarte desde la raíz.

Te invito a regalarte **tiempo** e invitar a los que te rodean a hacerlo. Medita estos textos u otros que te ayuden -la liturgia es muy rica en este tiempo. Hazlo sin "zapear" brincando de uno a otro: lee varias veces el texto y deja que cale dentro. Mira tu vida y la del mundo a la luz de este texto.

Crea un **espacio** de oración común en torno a una vela, con una música suave que les ayude a entrar dentro. Algunas preguntas podrían ayudar:

- Qué ha cambiado en ti durante estos días/semanas
- Qué gestos o actitudes nuevas para ti, has descubierto en los que te rodean, y en ti mismo... a pesar de todo...
- Cómo la situación nueva ha modificado tu manera de ver la vida: el tiempo, tus deberes actuales o trabajo. Nombra las pérdidas, vislumbra las oportunidades...
- Exprésalo escribiendo, dibujando, con una canción u otro medio a la mano en este momento.
- Después de un tiempo de meditación, cada uno puede compartir lo que desee de este último punto. Pueden intercalar entre cada compartir un "Gracias Señor" o "Te lo pedimos"
- Terminen con un tiempo de oración dirigida

a Cristo o a Dios, puede ser de acción de gracias, de confianza en El, de esperanza...

También sigue participando, como seguramente lo estás haciendo, en celebraciones virtuales de estos días santos.

Pascua significa **"paso a una vida nueva"**. Podríamos darnos tiempo de preparar juntos una fiesta íntima, preparar la casa, fabricar algún detalle nacido del corazón que haga felices a los demás que exprese esta novedad.

**FELICES PASCUAS DE RESURRECCIÓN A CADA UNO, SEGUIMOS ACOMPAÑÁNDOLES CON NUESTRA ORACIÓN Y CARIÑO!**

**Ana Senties, ra**  
Hermana Referente  
Instituto Asunción de Qro.



**Un cuento que nos puede ayudar a la meditación - oración y a hacernos un programa de vida para este tiempo, ¡si todavía no lo tenemos!:**

-Maestro, ¿cómo puedo enfrentar el aislamiento?

-Limpia tu casa. A fondo. En todos los rincones. Incluso los que nunca tuviste ganas de tocar. Haz que tu casa sea brillante y cuidada. Quita el polvo, las telarañas, las impurezas. Incluso las más ocultas. Tu casa te representa a ti mismo: si cuidas de ella, también te cuidas.

-Maestro, pero el tiempo es largo. Después de cuidar de mí a través de mi casa ¿cómo puedo vivir el aislamiento?

-Arregla lo que se puede arreglar y elimina lo que ya no necesitas. Remienda, borda los arranques de tus pantalones, cose bien

los bordes deshilachados de tus vestidos, restaura un mueble, repara todo lo que vale la pena reparar, el resto, tíralo. Con gratitud. Y con conciencia de que su ciclo ha terminado. Arreglar y eliminar fuera de ti permite arreglar o eliminar lo que hay dentro de ti.

-Maestro ¿y luego qué? ¿Qué puedo hacer todo el tiempo solo?

-Siembra. Incluso una semilla en un jarrón. Cuida una planta, riégala todos los días, háblale, dale un nombre, quita las hojas secas y las malas hierbas que pueden asfixiarla y robarle energía vital preciosa. Es una forma de cuidar tus semillas interiores, tus deseos, tus intenciones, tus ideales.

-Maestro ¿y si el vacío viene a visitarme?... ¿Si llegan el miedo a la enfermedad y a la muerte?

-Háblales. Prepara la mesa para ellos también, reserva un lugar para cada uno de tus temores. Invítalos a cenar contigo. Y pregúntales por qué llegaron desde tan lejos hasta tu casa. Qué mensaje quieren traerte. Qué quieren comunicarte.

-Maestro, no creo que pueda hacer esto...

-No es el aislamiento tu problema, sino el miedo a enfrentar tus dragones interiores. Esos que siempre quisiste alejar de ti. Ahora no puedes huir. Miralos a los ojos, escúchalos y descubrirás que te pusieron contra la pared. Te han aislado para poder hablar contigo.

**Como las semillas que solo pueden brotar si están solas. . .**

- 1- Jeremías 1, 11, Biblia
- 2- Libro de las Lamentaciones 1, 4ss. Biblia
- 3- Libro de las Lamentaciones 3, 22, Biblia
- 4- Capítulo 13 abril 1879





Asunción  
CATÓLICO - MIXTO - SILVINO

# ¡FELICES PASCUAS DE RESURRECCIÓN!

**E**n muchas familias la Pascua es todo un acontecimiento: se viste el hogar de fiesta, se estrena ropa y se disfruta comida especial. También se suele ir al campo o a algún parque y contemplar el irrumpir de la primavera. Se pintan cascarones previamente coleccionados, rellenos de dulces o se compran chocolates en forma de huevitos, pollitos o conejos, luego se esconden y los niños disfrutaban encontrándolos. Los hermanos mayores siempre atentos al pequeño que no alcanza a verlos, permiten que encuentren alguno y se sientan tan audaz como los grandes, todos estos gestos son símbolos de la fecundidad y la vida nueva que nos trae la resurrección de Jesús.

San Pablo, habiendo tenido una experiencia personal de Jesús resucitado escribe: "si Cristo no hubiera resucitado, vana sería nuestra fe"<sup>1</sup>. Y si, la misión de Jesucristo llega a su plenitud cuando el Padre lo resucita de entre nos muertos. De este modo, no solo tiene sentido lo que Él ha dicho y hecho durante su vida, sino que su manera de padecer y de morir da sentido a toda la experiencia humana, incluso la más dura, como la del dolor y la muerte. Su redención alcanza toda la creación y la historia, porque rebasa el "cronos" del tiempo y se sitúa en otra dimensión, la Biblia la llama "kairós": **el acontecer de Dios**, que se actualiza en cada hito histórico.

Este año el Papa nos ha recordado: **"Dios nos salvó sirviéndonos. Normalmente pensamos que somos**

**nosotros los que servimos a Dios. No, es Él quien nos sirvió gratuitamente, para que cuando nos sintamos entre la espada y la pared, cuando nos encontremos en un callejón sin salida, sin luz y sin escapatoria, cuando parezca que ni siquiera Dios responde, recordemos que no estamos solos. El drama que estamos atravesando nos obliga a tomar en serio lo que cuenta, a no perdernos en cosas insignificantes, a redescubrir que la vida no sirve, si no se sirve. Porque la vida se mide desde el amor. ...No pensemos tanto en lo que nos falta, sino en el bien que podemos hacer..."<sup>2</sup>.**

Esta vez, ha sido seguramente difícil celebrar la Pascua como lo hacíamos cada año. De pronto nos hemos visto sumergidos en una situación inédita e incómoda. Nuestra agenda que nos dictaba lo que teníamos que hacer, en un frenético activismo que nos daba la impresión de ser útiles e importantes, ya no sirve para nada. Los humanos hemos tenido que aceptar que no dominamos todo, que somos vulnerables, que nuestro poder es limitado y que podemos sentirnos inseguros en este planeta. "La pandemia nos ha



despertado bruscamente del peligro mayor que siempre han corrido los individuos y la humanidad: el del delirio de omnipotencia. ... Ha bastado el más pequeño y deforme elemento de la naturaleza, un virus, para recordarnos que somos mortales, que la potencia militar y la tecnología no bastan para salvarnos. «El hombre en la prosperidad no comprende —dice un salmo de la Biblia—, es como los animales que perecen» (Sal 49,21). ¡Qué verdad es!»<sup>3</sup>

De estas constataciones difíciles pueden brotar actitudes humanas como la sabiduría y la humildad. Humildad viene de "humus", que significa tierra, Jesús habló de la buena tierra en una parábola: limpia de piedras y abrojos, lejos del ir y venir de un camino, puede dar mucho fruto. También dijo "si el grano de trigo no muere, queda infecundo, pero si muere, produce mucho fruto..."<sup>4</sup>. Dejarse sumir en la estrechez oscura del suelo, es condición fundamental para que la semilla se transforme totalmente y produzca vida en abundancia.

Después de varias semanas de confinamiento, podríamos sentirnos un poco así. Podríamos preguntarnos qué tipo de tierra somos, cómo la estamos cuidando y mejorando; cómo la estamos alimentando de buenos nutrientes. Podríamos tratar de descifrar, con una mirada interior, qué está germinando -nuevo y diferente- por dentro.

### Un bello soneto atribuido a Santa Teresa de Ávila puede alimentar nuestra reflexión:

Si para recobrar lo recobrado  
tuve que haber perdido lo perdido.  
Si para conseguir lo conseguido  
tuve que soportar lo soportado.

Si para estar ahora enamorado  
fue menester haber estado herido,  
tengo por bien sufrido lo sufrido,  
tengo por bien llorado lo llorado.

Porque después de todo he comprobado  
que no se goza bien de lo gozado  
sino después de haberlo padecido.

Porque después de todo he comprendido  
que lo que el árbol tiene de florido  
vive de lo que tiene sepultado.

Qué hemos perdido y qué hemos recobrado, qué hemos sufrido y que hemos llorado, qué hemos comprendido y qué hemos gozado, qué comprobamos que está floreciendo, cómo nombramos lo que ha quedado sepultado.

No hemos podido vivir los "gestos habituales" de Semana Santa y Domingo de Pascua, pero si hemos podido vivir, en pequeña medida, lo que significan.

En la Costa Azul (Francia) se han vuelto a ver delfines y otros grandes cetáceos gracias a la baja actividad pesquera. Allí y en otros lugares la naturaleza está recuperando su vigor y sus espacios. Los pequeños agricultores de Europa encuentran una buena clientela local y se recupera una dimensión más humana del comercio... **"No hay mal que por bien no venga"**.

Sigamos, desde casa, aprovechando lo que este tiempo ofrece de posibilidades diferentes para amar y servir; y no dejemos de orar por tantos que lo necesitan.



**¡Les acompañamos durante esta cincuentena pascual con nuestra oración y cariño!**

*Ana Senties, ra.*  
Hermana Referente  
Instituto Asunción de Oro.



## EN POSDATA, UN CUENTO CHINO PARA SEGUIR ESTE PROCESO DE DESPLAZAMIENTO INTERNO, ESTE APRENDER A MIRAR DE OTRA MANERA:

**¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?**

Un anciano labrador tenía un viejo caballo para cultivar sus campos. Un día, el caballo escapó a las montañas. Cuando los vecinos se acercaban para condolerse con el anciano, y lamentar su desgracia, el labrador les decía: **«¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe?»**

Una semana después, el caballo volvió trayendo consigo una manada de caballos salvajes. Entonces los vecinos fueron a felicitar al anciano por su buena suerte.

Él les respondió:

**«¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?»**

Luego, el hijo del labrador, intentando domar uno de aquellos caballos salvajes, cayó y se rompió una pierna. Todo el mundo

consideró esto como una desgracia. No así el labrador, quien se limitó a decir: **“¿Mala suerte? ¿Buena suerte? ¿Quién sabe?»**.

Una semana más tarde, el ejército entró en el poblado y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones. Cuando vieron al hijo del labrador con la pierna rota le dejaron tranquilo.

**¿Buena suerte? ¿Mala suerte? ¿Quién sabe?**

Todo lo que a primera vista parece un contratiempo puede ser un disfraz del bien. Y lo que parece bueno a primera vista puede ser realmente dañoso. Así, pues, será postura sabia detenernos a discernir qué es buena o mala suerte, y agradecer a Dios que **“todas las cosas se conviertan en bien para los que le aman”** (Romanos 8,28).<sup>5</sup>

1- Corintios 15:14

2- [http://www.vatican.va/content/francesco/es/homilies/2020/documents/papa-francesco\\_20200405\\_omelia-palme.html](http://www.vatican.va/content/francesco/es/homilies/2020/documents/papa-francesco_20200405_omelia-palme.html)

3- <https://www.vaticannews.va/es/papa/news/2020-04/homilia-completa-raniero-cantalamessa-pasion-del-senor.html>

4- Juan 12, 24

5- del libro "Sadhana, un camino de oración", Anthony de Mello SJ (1931-1987)



# EN EL DINAMISMO PASCUAL DE LAS PRIMERAS COMUNIDADES CRISTIANAS



#SOMOSASUNCIÓN



Al escribir estas líneas en este tiempo pascual<sup>1</sup> pienso en la Iglesia primitiva, ese grupo de discípulos y discípulas de Jesús de las primeras décadas. Cuando leemos los Evangelios de la resurrección y las primeras confesiones apostólicas reconociéndolo como Hijo de Dios, Mesías, Enviado, Señor, etc., del libro de los Hechos de los Apóstoles, olvidamos quizá la situación histórica de los primeros cristianos: estaban escondidos y temerosos. No solo habían vivido el trauma del martirio de su amigo, sino que las autoridades judías y romanas los buscaban para disolver esa "secta" naciente, como solían considerarla.

Algunos buenos libros y películas<sup>2</sup> nos describen la vida de estas primeras comunidades: a pesar de *vivir confinados*, oraban juntos y partían el pan en memoria de Jesús, convencidos de que Él estaba allí presente, en medio de ellos. Compartían todo y velaban porque a nadie le faltara lo necesario para vivir. Su alegría en la adversidad era un testimonio para la gente, de manera que -al verlos- muchos se convertían a la fe<sup>3</sup>. La persecución fue una experiencia

difícil, pero favoreció la propagación de la Buena Noticia; gracias a los viajes de Pedro, Pablo y otros discípulos, fundaron comunidades que visitaban aún en medio de peligros, amenazas, falsas acusaciones y el martirio, llevando noticias de unas a otras que estimulaban la fe y la esperanza de todos los creyentes... el Evangelio pronto alcanzó toda la costa mediterránea, el norte de África y se consolidó en el corazón del imperio, en Roma.

Ya no estamos en esos tiempos, y antes de llegar al hoy, la Iglesia ha pasado por hitos históricos de gloria, donde ser cristiano ha sido un privilegio o, al menos, una buena costumbre. Quizá en los tiempos actuales en que los que no podemos asistir a las celebraciones, orar en las iglesias, etc. se nos ofrece la oportunidad de volver a estos orígenes de nuestra fe. Como los primeros cristianos, la mayoría de nosotros estamos confinados en nuestras casas, otros están arriesgando la vida para cuidar a los enfermos o las personas solas, para proporcionar los servicios básicos a la sociedad, o el pan a su familia. Lo cierto es que

todos estamos buscando sentido desde la fe a estos acontecimientos que cayeron repentinamente sobre nosotros, alimentando la esperanza en la intimidad de nuestras pequeñas comunidades domésticas, y comunicándonos la convicción de que el Señor está vivo y acompaña este momento difícil de la humanidad abriendo nuevos caminos, como lo hiciera en aquellos primeros tiempos, allí donde solo se veía un callejón sin salida.

En red internacional, las comunidades Asunción repartidas en el mundo compartimos también nuestras experiencias en medio de esta crisis mundial. Cada una desde su contexto, reflexiona y trabaja para dar sentido a lo que vive. Recojo algunos párrafos, les invito a leer los artículos en la página [www.assumpta.org](http://www.assumpta.org). Que la fe, que se traduce en valentía y creatividad, nos estimule y que esta comunicación de buenas noticias reavive nuestros esfuerzos cotidianos:

**EN FRANCIA** nuestras comunidades viven el encierro en la diversidad de situaciones geográficas de la Provincia... todas con la preocupación de mantener las relaciones fraternas de manera diferente, ad intra y ad extra: la creatividad está en el centro, para tejer redes de amistad y de apoyo en nuestros lugares de vida y con los vecinos, familiares, etc. ... también acompañan a quienes pueden dedicar un tiempo para conocer los retos de la transición ecológica, en una perspectiva reflexiva e interior, atenta a las emociones que provoca esta crisis sanitaria, con vistas a compromisos varios <sup>4</sup>.

**EN FILIPINAS Y LOS PAÍSES DE ASIA-PACÍFICO CONSTATAN QUE...** una nueva perspectiva está emergiendo lentamente, que el mundo de repente pasa por sus meses de "Noviciado" - un tiempo y espacio apto para permitir a todos **RECONOCERSE, RECONECTARSE,** para **CONECTARSE** de nuevo



a la misma **FUENTE** de nuestra existencia...<sup>5</sup> Uno notaría un aire fresco que ha estado soplando desde que comenzó esta pandemia: si tan solo fuéramos lo suficientemente conscientes para estar quietos y saber que **Él está haciendo nuevas todas las cosas...**

**EN RUANDA Y CHAD ...**el confinamiento ha sumido a mucha gente en una gran pobreza. A petición de la autoridad local, de Cáritas, y por iniciativa del pueblo, se intensifican los gestos de solidaridad para acudir en ayuda de los necesitados. Estamos haciendo algunos sacrificios para responder a este urgente llamamiento. La población, aunque angustiada y confusa, se compromete generosamente con estos actos de solidaridad y muchos se sumergen con fe en una confiada oración para que Dios nos libre de la pandemia del coronavirus. <sup>6</sup>

**EN LA INDIA, ...** dado que la crisis actual es mundial, no podemos esperar ayuda de otros países. Así que estamos haciendo uso de nuestros escasos recursos para mitigar el sufrimiento de los pobres y los marginados... En estos días, el coronavirus perturba nuestra paz y energía. Nos obliga a dejar nuestras zonas de confort y a empezar a pensar y actuar de forma diferente. Hay un sentimiento nuevo de solidaridad y conectividad desarrollado con Dios y con la gente. ... Cada uno según su capacidad, talentos y tiempo está tratando de facilitarles la vida a estas personas. Reconocemos en estos momentos la manifestación de "corazones de oro" de nuestra gente. ... El difícil período de ataque del coronavirus ha producido ángeles para servir a la humanidad. <sup>7</sup>

**EN ESPAÑA ...**cada día se rompe la monotonía de un silencio de calles desiertas, de este aislamiento en el que nos encontramos, al abrir nuestras ventanas a las 20 h, uniéndonos a todos, con un sonoro aplauso, reconociendo y aplaudiendo la entrega de tantos sanitarios, policías, protección civil, bomberos,



*transportistas...que viven para ayudar y sostener...y aprendemos que nuestro Dios está en esta historia, acompañando, acariciando y sosteniendo nuestras esperanzas.* <sup>8</sup>

Les invitamos a leer y compartir otras noticias de nuestra red internacional, que nos ayuden a ampliar nuestra mirada y nuestra comunión. Hoy como ayer, la experiencia de Jesús resucitado presente en medio de la noche<sup>9</sup> nos impulsa, nos anima y nos abre caminos nuevos.

*Unidos durante esta cincuentena pascual!*

**ANA SENTÍES RA.**

Hna. Referente del IAQ  
Qro, 01 abril 2020

1- El tiempo pascual va desde el domingo de resurrección hasta el de Pentecostés: 50 días.

2- Por ejemplo "Pablo, apóstol de Cristo"[https://www.youtube.com/results?search\\_query=pablo+apostol+de+cristo+pelicula+completa+2018](https://www.youtube.com/results?search_query=pablo+apostol+de+cristo+pelicula+completa+2018)

3- Hechos de los Apóstoles 2, 41

4- <https://assumpta.org/es/noticias/poniendo-los-ojos-en-la-provincia-de-francia>

5- <https://assumpta.org/es/noticias/poniendo-los-ojos-en-la-provincia-de-asia-pacifico>

6- <https://assumpta.org/es/noticias/poniendo-los-ojos-en-la-provincia-de-rwanda>

7- <https://assumpta.org/es/noticias/poniendo-los-ojos-en-la-provincia-de-la-india>

8- <https://assumpta.org/es/noticias/poniendo-los-ojos-en-nuestra-provincia-de-espana>

9- Jesús resucitado aparece a los discípulos al alba, después de haber tratado de pescar toda la noche. Bajo la palabra de Jesús y la confianza de ellos, se produce el milagro de la pesca milagrosa... (Evangélio de Juan, capítulo 21)

**#SOMOSASUNCIÓN**

## PERMANECER — EN LA — ALEGRÍA

Muchas lecturas bíblicas de este tiempo nos invitan a la alegría pascual. *“Los discípulos se llenaron de alegría al ver al Señor”*<sup>1</sup>, dice el evangelio de Juan al narrar las apariciones del resucitado. San Pablo les desea a los cristianos de Roma *“que el Dios de la esperanza los colme de alegría y paz, para que rebosen de esperanza”*<sup>2</sup>, San Pedro, a su vez, escribe: *“salten de gozo aunque de momento tengan que sufrir por diversas pruebas...”*<sup>3</sup>.

Esto refleja el contexto difícil en que vivían: amenazados, calumniados, llevados injustamente a la cárcel o al martirio... ¿cómo podrían, pues, estar alegres? La razón evidente es que habían hecho la experiencia decisiva de Jesús vivo y resucitado. Esto les había cambiado de perspectiva, daba sentido a su vida y les impulsaba a vivir con otros creyentes las palabras y ejemplos que Jesús les había dejado.

Imaginando la vida de aquellos primeros cristianos, diríamos que su alegría parece ser algo más que un contento, una diversión, alboroto o afán de positivar. No es producto de emociones humanas, como decía el Papa Francisco en una de sus homilias, sino que es un don del Espíritu, un fruto de la acción de Dios, otorgado a pesar de las adversidades o,



### ¿SABÍAS QUÉ?

El ángel sonriente de la catedral de Reims (Francia 1236 - 45), que ha enfrentado múltiples incendios, guerras y ha sido destruido y restaurado, se ha convertido en símbolo de esperanza alegre y tenaz, en signo de reconciliación, porque nos recuerda que Dios nos ama y está cerca.





precisamente, al atravesar por ellas.

Santa María Eugenia, que habla de la alegría en términos de **desprendimiento gozoso**,<sup>4</sup> es decir, una alegría que viene del desapego, empieza por alertar a las hermanas de los males de la sociedad de su tiempo: la agitación de los parisinos que describe como **las ardillas que corren en su rueda sin parar**<sup>5</sup>... un círculo vicioso y sin sentido, que no aporta nada ni a Dios ni a la humanidad, pero que entretiene con alegrías intensas y fugaces, de manera que hay que recomenzar cada vez subiéndolo la potencia del estímulo...

El tiempo que vivimos ahora nos ha hecho súbitamente parar la rueda de la ardilla, y de pronto nos podemos sentir confrontados a un cierto aburrimiento, a falta de esa vida agitada y febril que María Eugenia describe ya en su tiempo. Para muchos, ha sido una bendición entrar en un periodo de calma y serenidad, de escucha del otro y de sí mismo; tiempo para el arte, la cultura, la conversación, la reflexión, la creatividad, la contemplación, etc. Estos momentos nos han permitido acceder a otro modo de alegría, que nace del interior y no de estímulos externos. Ha sido difícil pero los frutos, además de lo que hemos aprendido, es la libertad interior, la autonomía, la serenidad, la resiliencia, **la capacidad de estar a gusto en sus zapatos**.

Para algunos no habrá sido fácil vivir el aburrimiento y el tedio. Los autores espirituales lo llaman acedia, es decir, un sentimiento de **cansancio, desgana, desaliento, pérdida de sentido por lo que se hace, depresión, tristeza**.<sup>6</sup> La acedia es parte de la experiencia humana espiritual, no es agradable, pero permite conocerse mejor, poner al día los deseos profundos y las convicciones fundantes.

**José Cristo García Paredes**<sup>8</sup> explica que para

luchar contra este virus espiritual de la acedia, **necesitamos poner al día la alianza con Dios**,<sup>8</sup> renovar la confianza en su Providencia, en su gracia, haciendo, como decía San Ignacio, todo lo que podemos, como si dependiera de nosotros, y confiar, sabiendo que todo depende de Dios. García Paredes propone algunas estrategias, retomando la sabiduría de **Evagrio Póntico**<sup>9</sup> para hacer frente a la acedia:

**-Trabaja por conocer y encauzar tus deseos, reduce tus necesidades**

**-Se paciente, resiste y no cambies tus decisiones fundamentales**

**-Acoge tus emociones y sentimientos transformándolos en energía que construya y ayude**

**-Abre el corazón a alguien que te pueda escuchar**

**-Haz todo con cuidado y medida, márcate una rutina sencilla y haz las cosas a su tiempo**

**-Haz el ejercicio de la muerte: piensa que todo acaba, reflexiona en lo que lamentarías no haber hecho o vivido, toma conciencia de que no merece la pena agobiarse por un futuro que no podemos controlar...**<sup>10</sup>

Madre Rekha, nuestra Superiora General, nos recuerda que el desprendimiento gozoso al que Santa María Eugenia nos invita, implica un crecimiento en la verdadera libertad de los hijos de Dios. Y nos dice: Una vez un discípulo le preguntó al Maestro Zen: "¿qué puedo hacer para llegar a ser libre?" La respuesta fue: "No hay que hacer nada para ser libre, sino desprenderse de algo, entonces eres libre". Dejar caer nuestros apegos es un proceso

gradual y progresivo de liberación...

El desprendimiento gozoso nos vincula a los demás y nos ayuda a mantenernos alerta, prestando atención a los movimientos del Espíritu en nosotros y a nuestro alrededor. Como hijas e hijos de Marie Eugenia, cuando vemos las cosas a la luz del amor y la bondad de Dios, sus opciones cautivan nuestros corazones, entonces surge dinamismo incansable y creatividad infinita en todo: lo que somos y cómo lo hacemos, ya sea en la vida de oración, en la vida comunitaria - familiar o en nuestra misión.

*¡Que la alegría de Dios, que ha acompañado a tantos creyentes en hitos históricos difíciles, nos habite y nos permita permanecer en la alegría pascual!*

## NUESTRA ORACIÓN LES ACOMPAÑA

### ANA SENTÍES RA

Hna. Referente del IAQ

Qro, 01 abril 2020



1- Juan 20, 19-31  
2- Romanos 15, 13  
3- 1ª Carta de Pedro 1, 6  
4- Cfr. Conferencia capitular "El desprendimiento gozoso". Santa María Eugenia. 1a mayo 1878  
5- ídem  
6- Encíclica del Papa Francisco "Evangelii Gaudium", no. 81  
7- Misionero Claretiano. Doctor en Teología. Catedrático de Teología en Madrid.  
8- Dios ha hecho alianza personal con cada uno, especialmente en el Bautismo, Comunión, Confirmación  
9- Evagrio Póntico, padre de la Iglesia y monje (345-399)  
10- Cfr. "Acedia: tristeza sin esperanza que socava el gozo del Evangelio" <http://www.xtores.es/?p=2825>  
11-Cfr. Mensaje de Madre Rekha <https://assumpta.org/es/archivos-s-xx-xxi/s-xx-y-s-xxi/capitulo-10-marzo-2020>

#SOMOSASUNCIÓN