



En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.
Amén.

Cristo, Rey nuestro.
¡Venga tu Reino!

Oración preparatoria *(para ponerme en presencia de Dios)*

Concédeme, Señor, poder expresarte todo lo que hay en mí y que sea dócil a lo que me pides.

Evangelio del día *(para orientar tu meditación)*

Del santo Evangelio según san Marcos 6, 30-34

En aquel tiempo, los apóstoles volvieron a reunirse con Jesús y le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. Entonces él les dijo: "Vengan conmigo a un lugar solitario, para que descansen un poco". Porque eran tantos los que iban y venían, que no les dejaban tiempo ni para comer. Jesús y sus apóstoles se dirigieron en una barca hacia un lugar apartado y tranquilo. La gente los vio irse y los reconoció; entonces de todos los poblados fueron corriendo por tierra a aquel sitio y se les adelantaron. Cuando Jesús desembarcó, vio una numerosa multitud que lo estaba esperando y se compadeció de ellos, porque andaban como ovejas sin pastor, y se puso a enseñarles muchas cosas.

Palabra del Señor

Medita lo que Dios te dice en el Evangelio

El Evangelio de hoy invita a que busques en lo más profundo de tu corazón y te recojas en silencio, para que descansas de lo cotidiano - "Vengan aparte, ustedes solos, a un lugar solitario, y descansen un poco" - Dios conoce tus afanes, por eso cuando te invita, puedes sentir que Él camina contigo, te lleva a un encuentro contigo mismo; y esto es posible recogíendote, alejándote del ruido cotidiano para que puedas escuchar el sonido del silencio.

Cuando llegues a tu casa luego de una jornada laboral, de estudio o de un encuentro con tus amigos, date tiempo para estar contigo en silencio. Olvídate de los pendientes en el trabajo, colegio o universidad, de los planes que estás haciendo con tus amistades, descansa de los medios electrónicos - teléfonos, computadores, ipads, redes sociales, etc. -; aprende a conocerte y superar tus miedos a la soledad; descansa del mundo y aprenderás a ser feliz.

Esto es lo que hicieron los apóstoles, luego de que llegaron de su misión. Era necesario estar lejos de los demás, pues solamente se puede dar lo mejor de uno cuando se está descansado y cuando uno ha tomado nuevamente aquello que compartirá o entregará a otros. Los discípulos tenían que estar en comunión con Dios en la oración para poder llevarlo a los demás.

Tú puedes llevar lo mejor de ti en la medida que descanses y te adentres al mundo más fascinante, pero que muchas veces evitas, tu yo interior. No temas en recogerte y descansar un poco, luego verás que, aunque no sea fácil, todo tendrá más sentido y será más llevadera la carga de actividades.

«El cansancio de uno mismo. Es quizás el más peligroso. ... Este cansancio, en cambio, es más auto-referencial; es la desilusión de uno mismo, pero no mirada de frente, con la serena alegría del que se descubre pecador y necesitado de perdón, de ayuda: este pide ayuda y va adelante. Se trata del cansancio que da el "querer y no querer", el haberse jugado todo y después añorar los ajos y las cebollas de Egipto, el jugar con la ilusión de ser otra cosa».

(Homilía de S.S. Francisco, 2 de abril 2015).

Diálogo con Cristo

Ésta es la parte más importante de tu oración, disponte a platicar con mucho amor con Aquel que te ama.

Propósito

Proponte uno personal. El que más amor implique en respuesta al Amado... o, si crees que es lo que Dios te pide, vive lo que se te sugiere a continuación.

Durante media hora antes y después de las comidas en familia apagaré los medios electrónicos.

Despedida

¡Cristo, Rey nuestro!
¡Venga tu Reino!

Virgen prudentísima, María, Madre de la Iglesia.

Ruega por nosotros.

En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.
Amén.