



### **Lectura del santo Evangelio según san Mateo 11, 28-30**

*En aquel tiempo Jesús dijo: «Vengan a mí todos los que están fatigados y agobiados, y yo les daré alivio. Tomen mi yugo sobre ustedes y aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontrarán descanso, porque mi yugo es suave y mi carga ligera».*

### **Oración introductoria**

Jesús mío, vengo hoy ante Ti para pedirte ayuda. Tengo el profundo deseo de acercar mi corazón al tuyo. Debo confesarte que me encuentro algo cansado de todo el ajetreo diario, la rutina me desgasta. Tú que dijiste: «Vengan a mí todos los que están fatigados y agobiados, y yo les daré alivio», aquí me tienes. Quiero en esta oración descansar en Ti.

### **Petición**

Señor Jesucristo, que eres manso y humilde de corazón, haz mi corazón semejante al tuyo.

### **Meditación del Papa Francisco**

El yugo de Jesús es yugo de amor y, por tanto, garantía de descanso. A veces nos pesa la soledad de nuestras fatigas, y estamos tan cargados del yugo que ya no nos acordamos de haberlo recibido del Señor. Nos parece solamente nuestro y, por tanto, nos arrastramos como bueyes cansados en el campo árido, abrumados por la sensación de haber trabajado en vano, olvidando la plenitud del descanso vinculado indisolublemente a Aquel que hizo la promesa.

Aprender de Jesús; mejor aún, aprender a ser como Jesús, manso y humilde; entrar en su mansedumbre y su humildad mediante la contemplación de su obrar. Poner nuestras iglesias y nuestros pueblos, a menudo aplastados por la dura pretensión del rendimiento bajo el suave yugo del Señor. Recordar que la identidad de la Iglesia de Jesús no está garantizada por el “fuego del cielo

que consume”, sino por el secreto calor del Espíritu que “sana lo que sangra, dobla lo que es rígido, endereza lo que está torcido” (*Homilía de S.S. Francisco, 23 de septiembre de 2015*).

### **Reflexión**

El seguir a Cristo amerita por ley divina cargar nuestra cruz, el yugo del cual habla el Señor en el Evangelio; ese yugo que es suave y ligero. El yugo de la caridad, que es en sí misma mansedumbre para tratar a los demás, y humildad, que es la perla preciosa del trato con Dios. Sin estas dos cualidades, nuestro trato con los demás se nos hace insufrible. Nosotros fuimos creados por Dios para amar y ser amados, y nuestro verdadero descanso está precisamente en esto. El camino más fácil para llegar a Él, es ser -como Jesús nos pide- mansos y humildes de corazón.

### **Propósito**

El día de hoy trataré con gran caridad a la persona que no me sea tan simpática, para imitar así la mansedumbre de Jesús.

### **Diálogo con Cristo**

¡Jesús, que eres manso y humilde de corazón, aligera mi carga porque estoy cansado! Muéstrame el camino de la mansedumbre y de la humildad, que es en sí la misma caridad. Enséñame a ser caritativo con los demás, porque en ellos hallaré mi descanso a tu lado.

**“La humildad y pobreza de Jesús se convierten en principio de nuestra exaltación”** (Pablo VI, Audiencia general, miércoles 11 de enero de 1978)

[Preguntas o comentarios al autor Sérgio Mourao, LC](#)



