



05a ov Cuaresma y conversión

1) Introducción.

Muy buenas, queridos amigos de *Vida y Contemplación*.

Un saludo más profundo y un abrazo en el corazón de Dios, en este momento de encontrarnos una vez más, compartiendo todos los grupos, todos los que estamos viviendo **sed de Dios, sed de vivirnos en comunión con Dios, y de vivirnos en comunión entre nosotros.**



Vamos a comenzar esta charla, comentando algunas, sugerencias, vivencias, orientaciones, **que nos puedan ayudar en este camino de la Cuaresma.**

En este momento de la liturgia de **la Cuaresma, que nos invita a la Conversión.**

Os sugiero también a ir acompañándonos esta época, hasta Pentecostés, con el libro **“Conviértenos a ti, Señor”**,



**desde una lectura silenciosa,
una lectura desde el corazón,
desde el alma,
que nos llegue a tocar el fondo del alma,
mirando a Dios en el centro de ella.**

2) *Comparte tú en el lugar.*

Comenzamos como siempre con esta actitud de disponernos:



Estoy aquí en este lugar, en este espacio.
Y estoy aquí
desde una vida más o menos agitada,
a veces bastante agitada y descubro que
necesito reposo, silencio,
tranquilidad, sosiego,
quedándome a solas en el corazón y en la
paz del alma.

Necesitamos quedarnos en silencio,
lo primero quedarnos en silencio, en silencio exterior,
pero más importante el silencio interior,
el silencio de nuestra mente, siempre hablando y hablando.
Silencio..., silencio de nuestra mente,
silencio de nuestro corazón, centrados aquí y ahora.

Necesitamos quedarnos vacíos.
Qué curioso, estamos llenos de infinitas cosas,
que no nos permite **vivir en el sosiego del alma.**
Vacío exterior, soltar...soltar...,
Y soltarnos por dentro...

Necesitamos entregarnos al silencio, a la soledad,
al sosiego de nuestra alma en este momento,
para encontrarnos con nosotros mismos,
para encontrarnos entre nosotros, este grupo,
unidos en el corazón de Dios,
y **para encontrarnos con Dios en el centro del alma.**

Sentimos que venimos de fuera, a quedarnos dentro, a estar ahí asentados,
asentados por dentro.

Pausa...
Silencio...
Quietud... quietud del alma...
Sosiego...

Permanecemos muy conscientes de nuestro cuerpo relajado,
soltando los hombros, el cuello,
asentándonos al echar el aire en cada espiración.

Soltándonos en cada espiración en silencio, muy conscientes,
muy conscientes de nuestra respiración, en silencio, en paz...

**Todo yo respirando...,
Consciente de mi propia presencia,
en silencio,
en paz,
en armonía.**

**Silencio...
Calma interior...
Serenidad...**

**Consciente de la luz del alma encendida.
Presencia...
Espacio interior, calma,
armonía de todo mi ser.**



3) *Cuaresma y conversión.*

< Introducción a la Cuaresma.

Todos estamos ya muy habituados en este tiempo de Cuaresma,
Que nos suena a tiempo de penitencias, vigiliias, ayuno, sacrificio, desierto,
conversión, oración.

Todo esto que ya, años y años viviendo la Cuaresma, nos deja a veces,
un poco fríos, como que no nos dice mucho,
y estamos un poco indiferentes

Nos hemos ido, yo diría, liberando de muchos aspectos de la tradición,
a veces tristes, angustiosos de nuestra vida y actitudes cristianas.

Sin embargo, la Cuaresma, ocupa en el ciclo litúrgico un papel importante y
fundamental, por eso vamos a dedicar esta charla, a intentar encontrarle un
sentido más profundo, más hondo, dentro de nuestro camino *Vida y
Contemplación.*

Cuaresma, todos lo sabemos, es:

Preparación para la Pascua,

es la preparación
**para celebrar, vivir intensamente
la muerte y la resurrección de Jesús,
la venida del Espíritu Santo,
y si queréis la plenitud del Reino de Dios
en medio de nosotros,
como nos decía Jesús:**



La plenitud del Reino de Dios dentro de nosotros.

Preparaos durante estos cuarenta días,
para acoger el misterio de Jesús en su muerte en su resurrección,
para despertar a la venida del Espíritu Santo y nos llene de su luz,
de su vida,
de su amor,
de su paz.

¡Preparad, preparad vuestros corazones va a pasar el Señor!
¡El Señor siempre viene!

Hacemos una pausa.

Silencio...
Calma interior...
Serenidad...
Espacio interior...
Espacio de Dios

< Sugerencias sobre la Cuaresma y la Conversión

Vamos a comentar algunas sugerencias sobre la Cuaresma y la Conversión.

¿Qué tenemos que hacer para prepararnos a esa Pascua, a esa venida del Señor, a esa celebración de la muerte, y resurrección de Jesús?

Decimos: **“Convertíos”**, pero:

¿Qué significa convertirse?

De alguna manera, ya estamos acostumbrados y tenemos respuestas automáticas, diría yo:

*“Cambiar de vida”,
“hacer una serie de propósitos”
“volvernos a Dios”
“arrepentirnos de nuestra vida, más o menos ajetreada”...*

La necesidad de la conversión nace de tener una conciencia profunda,
de que: **como vivo, no vivo, no me satisface,**
de que: **me vivo fuera, disperso, alejado,**
enredado en mil cosas,
alejado de mi centro,
alejado de Dios.



Es despertar una necesidad profunda de que:
Dios cuente más en mi vida, cada vez más.
Ahora cuenta, es verdad,
Dios cuenta en nuestra vida,
pero tiene que contar más,
queremos que cuente más.

Es también, necesidad.

La conversión nace de la conciencia de una vida,
a veces, muy rutinaria, muy mecánica, automatizada,
casi todo lo tenemos automatizado, todo, el salir,
el entrar, el comer, el convivir, el rezar, el leer.
Todo es automático.

Por eso nuestra búsqueda de Dios no acaba nunca,

tenemos continuamente que volver,
volver a conectarnos, volver a empezar.
Tenemos que vivir cada día esa búsqueda de Dios,
en cada momento, en este momento,
y a lo largo de toda nuestra vida.

Es una conversión individual, muy personal.

Esta es la conversión de la que hablamos,
y de la que surge como necesidad en Cuaresma,
No nos convertimos en lugar de otro,
ni nos convertimos grupalmente, todos a la vez.
Cada uno tenemos nuestro ritmo, y a mí me toca descubrir,
esa necesidad que tengo de centrar mi vida cada vez más en Dios,
de verdad, plenamente.

Pausa un momento, con esta reflexión, ahora:

¿Qué significa para mí la Cuaresma, hoy, en este momento de mi historia?

**¿Hay muchas cosas que me separan de Dios, que me enredan fuera
y me impiden entrar dentro?**

**¿Por qué no me tomo en serio esas cosas que me enredan fuera
y me impiden centrarme dentro?**

¿Qué nos dice Jesús hoy sobre la Cuaresma?

**¿Qué me dice a mí Jesús, en la intimidad de mi alma, cuando me centro
en la oración?**

¿Qué me dice en la intimidad de mi alma?

Nos quedamos en silencio, centrados en este momento,
conscientes y atentos
para escuchar esta invitación de Jesús a la conversión.

Vamos a intentar vivir esta invitación de Jesús,
en este momento, cada uno.



Escuchamos a Jesús con toda nuestra alma,
con todo nuestro corazón,
con todo nuestro ser.

***“Se ha cumplido el tiempo,
el Reino de Dios está cerca.
Convertíos y creed la buena noticia”***

“Se ha cumplido el tiempo”,

**¿De qué tiempo hablas, Señor?
¿De qué tiempo hablas, Jesús?
¿Cuál es el tiempo de Dios?
¿Cuál es el tiempo de Dios para mí?**

“El Reino de Dios está cerca...”

**El gran misterio de nuestra vida.
El gran misterio de nuestro corazón
Vivir el Reino de Dios y vivir en el Reino de Dios.**

“Y está cerca...”, dice Jesús.
“Dentro de vosotros...”
“En el alma...”, nos dirá en otro momento.

¡Qué misterio, Señor, qué misterio!

“Convertíos y creed la buena noticia”

Fijaros bien que Jesús, en primer lugar, dice:

“El tiempo se ha cumplido...”

El tiempo de Dios

Y además otra revelación, dos cosas:

“Se ha cumplido el tiempo...”
“El Reino de Dios está cerca...”

Y ante esas dos revelaciones que nos hace Jesús, nos invita:

“Convertíos, y creed la buena noticia”

Convertíos en este momento concreto de mi historia,

yo y tú y el que está a tu lado,

en la edad concreta que tenemos,
en las circunstancias reales que estamos viviendo,
con la salud o la enfermedad que tengamos,
en este momento real de mi vida.

Escuchamos a Jesús, tú y yo y cada uno de nosotros.

Su invitación:

***“El tiempo se ha cumplido,
el Reino de Dios está cerca”***

Una gran revelación, y nos invita:

“Convertíos, creed la buena noticia”



Conviértete tú, Manolo, Antonio, Luisa, Juan, Inés, Tere, Charo...

y cree en la buena noticia.

Tú, conviértete tú y cree la buena noticia.

**Dejamos que el eco de esa palabra de Jesús,
se quede ahí en mi alma.**

Conviértete...

Convertíos, el Reino de Dios está cerca.

**Se ha cumplido el tiempo,
este es el momento.**

Silencio...

Calma interior...

Serenidad...

**Despertamos así la sed de conversión,
de quedarnos así en silencio.**

Conviértete...

El tiempo ha llegado, el tiempo se ha cumplido.

Estamos en el momento de Dios.

Convertíos...

Creed la buena noticia.

Silencio...

Calma interior...

Serenidad...

Conviértete, convertíos en este momento.

Abrir los ojos del corazón, la mirada del alma.

“Se ha cumplido el tiempo...”

Nos dejamos guiar por Jesús.

Escúchalo en tu alma.

Escúchalo en tu corazón.

***“Se ha cumplido..., convertíos”
“El Reino de Dios está cerca...”***

**Señor conviértenos a ti,
Conviérteme a ti Señor.
Señor, vacíame de mí.
Señor, lléname de ti.**

Nos quedamos así en silencio,

escuchando ahora la canción:

“En la paz del alma”,

y seguir luego orando en nuestro corazón,
en comunión con todo el grupo.

