

12 semanas de Paz Franciscana  
3 de octubre – 25 de diciembre



Carolyn D. Townes, OFS  
Creador y Animador  
Justicia, Paz e Integridad de la Creación

**Semana 1, octubre 3 - 9:** El pensamiento para esta semana es **la Oración**. El artículo 8 de la Regla de la OFS comienza: "Así como Jesús fue el verdadero adorador del Padre, así que la oración y la contemplación sean el alma de todo lo que son y hacen".

La oración es ante todo en nuestras vidas como seguidores de Jesús. Todo lo que hacemos y decimos debe ser encarnado en un espíritu de oración. El autor Henri Nouwen escribió: "Cuando nos sentamos a orar, entramos en la presencia del Dios de paz que desarma nuestros corazones, dijo. Hacemos nuestra paz con Dios, y Dios nos da el don de la paz".

En la vida de oración, nuestras voluntades y la gracia de Dios actúan juntas. Cuando oramos, debemos rendirnos a la voluntad de Dios y no a nuestras propias voluntades y deseos. Esto puede ser difícil, especialmente cuando queremos nuestro propio camino. Sin embargo, debemos recordar que Dios quiere lo mejor para nosotros y sus caminos son más grandes que nuestros caminos. Sólo Dios puede ver el panorama general.

*Al comienzo de la conversión de Francisco, vive con un sacerdote pobre en la capilla de San Damián. Sus padres no saben dónde está, por lo que su padre va por la ciudad preguntando por su hijo. Cuando se entera de dónde está Francisco, convoca a sus amigos y vecinos y baja a San Damián.*

*Francisco es todavía nuevo en el servicio de Cristo; así que cuando se entera de sus perseguidores y sabe que vienen, se esconde de la ira de su padre arrastrándose a una cueva secreta que ha preparado como escondite. Allí se queda un mes entero. Él come comida que se le trae en secreto y ora continuamente con lágrimas para que el Señor lo libere de la persecución y le conceda el cumplimiento de su deseo de servirle solo.*

*Ayuna y ora incesantemente, no confiando en su propia fuerza, sino confiando totalmente en Dios; y Dios llena su alma de una alegría indescriptible y una luz maravillosa hasta que, brillando con un resplandor interior, abandona la cueva, listo para enfrentar a sus perseguidores. Luz de corazón, sube por el camino a Asís*

*Cuando sus amigos y familiares lo espían, lo asfixian con insultos, llamándolo tonto y loco, y le arrojan piedras y barro.*

*Pero Francisco, que se ha convertido en siervo de Dios, no les presta atención. Indiferente a sus insultos, agradece a Dios por todo.*

Inicialmente, Francisco se esconde de la ira de su padre arrastrándose a una cueva secreta que ha preparado como refugio. Como todos nosotros al comienzo del surgimiento del verdadero yo, teme la ira de su padre, atrae hacia adentro y se esconde, y ora por lo incorrecto porque aún no tiene el coraje de convertirse en sí mismo. Ora para que el Señor lo libere de la *persecución y le conceda el cumplimiento de su deseo*. Todavía no sabe que el cumplimiento de su deseo implica persecución.

Pero debido a que persevera, el Señor llena su alma de luz, y abandona la cueva donde se esconde y se enfrenta a los insultos y golpes de sus perseguidores. Al superar su vergüenza, descubre su verdadero yo y no se conmueve por la persecución. Y agradece a Dios por todo, no solo por lo que es agradable, como su deseo equivocado de ser liberado de la persecución. Al actuar, al enfrentar las consecuencias de su compromiso con Cristo, Francisco aprende a orar correctamente. [Del *Camino de San Francisco* por Bodo, OFM]Murray

### **Fragmento de Salmo:**

*"El Señor ha oído mi súplica;  
el Señor recibirá mi oración."* Salmo 6:9

**Pregunta de reflexión:** ¿Oras solo por tu voluntad o por tu voluntad de cumplir con la gracia de Dios?

**Esta semana:** Ora para que tu voluntad y la gracia de Dios siempre se encuentren, convirtiéndote en un instrumento de la paz del Señor.

### **Oración por la Semana:** La Oración por la Paz

*Señor, haz de mi un instrumento de tu paz.  
Que allá donde hay odio, yo ponga el amor.  
Que allá donde hay ofensa, yo ponga el perdón.  
Que allá donde hay discordia, yo ponga la unión.  
Que allá donde hay error, yo ponga la verdad.  
Que allá donde hay duda, yo ponga la Fe.  
Que allá donde hay desesperación, yo ponga la esperanza.  
Que allá donde hay tinieblas, yo ponga la luz.  
Que allá donde hay tristeza, yo ponga la alegría.*

*Oh, Señor, que yo no busque tanto ser consolado, cuanto consolar,  
ser comprendido, cuanto comprender,  
ser amado, cuanto amar.*

*Porque es dándose como se recibe,  
es olvidándose de sí mismo como uno se encuentra a sí mismo,  
es perdonando, como se es perdonado,  
es muriendo como se resucita a la vida eterna.*



**Semana 2, octubre 10 - 16:** El pensamiento para esta semana es **Empatía**. Se ha dicho: "La gente olvidará lo que dijiste, la gente olvidará lo que hiciste, pero la gente nunca olvidará cómo los hiciste sentir".

La empatía es la capacidad de imaginarse a sí mismo en el lugar de la otra y comprender los sentimientos, deseos, ideas y acciones del otro, poniéndose en los zapatos del otro. En lugar de empatía, tendemos a tener un fuerte impulso de dar consejos o tranquilidad y de explicar nuestra propia posición o sentimiento. La empatía, por otro lado, requiere centrar toda la atención en el mensaje de la otra persona. Damos a los demás el tiempo y el espacio que necesitan para expresarse plenamente y sentirse comprendidos.

*Hubo un tiempo al principio en que Francisco y sus hermanos vivían en un lugar cerca llamado Rivotorto...Assisi*

*En Rivotorto ayunaron e hicieron penitencia con todo el entusiasmo y a veces la imprudencia de los novicios en la vida del Espíritu, como muestra la siguiente historia.*

Una noche, mientras todos dormían profundamente, un fuerte grito irrumpió en sus sueños: "¡Me estoy muriendo! ¡Me estoy muriendo! ¡Ayúdame!"

Y los hermanos, sorprendidos por su sueño, vieron a San Francisco ya al lado del hermano aterrorizado. "¿Qué es, hermano? Dime".

Y aunque ahora estaba avergonzado, el hermano superó la vergüenza y dijo: "Perdóname, padre Francisco; pero me estoy muriendo de hambre".

Entonces San Francisco inmediatamente ordenó a los hermanos que encendieran una antorcha y salieran a recoger algunas hierbas y verduras y cualquier otra cosa que pudieran encontrar para que todos ellos tuvieran una buena y nutritiva comida. Dijo esto para que el pobre hermano no tuviera que ser humillado comiendo solo.

Y así, todos los hermanos se dieron a la tarea de preparar una comida y luego todos se sentaron con el hermano hambriento y comieron una cena de medianoche. [De Cuentos de San Francisco por Bodo, OFM] Murray

El ingrediente clave de la empatía es la presencia: estamos totalmente presentes con la otra parte y lo que están experimentando. Esta cualidad de la presencia distingue la empatía de la comprensión mental o la simpatía.

Francisco no solo fue comprensivo, sino que empatizó con el hermano y reunió a todos los hermanos para no dejar que este hermano hambriento fuera humillado comiendo solo.

#### **Fragmento de Salmo:**

*"Me has dado a conocer la senda de la vida;  
me llenarás de alegría en tu presencia,  
y de dicha eterna a tu derecha."* ~ Salmo 16:11

**Pregunta de reflexión:** Cuando alguien está en necesidad, ¿le ofreces tu presencia o tu consejo?

**Esta semana:** Ofrézcase a ser un ministro de presencia para alguien que está sufriendo o necesitado y busque primero entenderlo.

**Oración por la semana:** "Señor, concédeme el espíritu de paciencia para estar presente a alguien que está herido o necesitado. Que yo sea Tu presencia para ellos. Oro en el nombre de Jesús. Amen."



**Semana 3, octubre 17- 23:** El pensamiento para esta semana es **la Escucha Activa**. Cuando escuchamos, escuchamos solo con los oídos. Cuando escuchamos, escuchamos con todo el cuerpo – oídos, ojos, corazón, postura, mente – abierto y vacío.

Muchas personas asumen erróneamente que escuchar es un proceso pasivo de estar en silencio mientras otra persona habla. Incluso podemos creer que somos buenos oyentes, pero lo que a menudo estamos haciendo es escuchar selectivamente, hacer juicios sobre lo que se está diciendo y pensar en formas de terminar la conversación o redirigir la conversación de manera más agradable para nosotros mismos.

*Al no encontrarlo, volvieron a Jerusalén en busca de él. Al cabo de tres días lo encontraron en el templo, sentado entre los maestros, escuchándolos y haciéndoles preguntas. Todos los que le oían se asombraban de su inteligencia y de sus respuestas. [Lucas 2:45-47]*

El trabajo de la escucha activa tiene lugar en tu cabeza; requiriendo un esfuerzo disciplinado para silenciar toda la conversación interna mientras se intenta escuchar a otro ser humano. Requiere un sacrificio, una extensión de uno mismo, para bloquear el ruido y entrar realmente en el mundo de otra persona, incluso durante unos minutos. La escucha activa es intentar ver las cosas como el hablante las ve e intentar sentir las cosas como el orador las siente. Esta identificación con el hablante se conoce como *empatía* y requiere un gran esfuerzo.

Nuestro Señor Jesús era un oyente activo, al igual que su madre. Se necesitó una gran disciplina para escuchar las palabras del ángel Gabriel. María no oyó lo que quería oír; escuchó las palabras, hizo una pregunta aclaratoria y luego le dio su fiat: su sí a Dios. Debes escuchar verdaderamente para responder adecuadamente.

#### **Fragmento de Salmo:**

*“Si mi pueblo tan solo me escuchara,  
si Israel quisiera andar por mis caminos! ~ Salmo 81:13*

**Pregunta de reflexión:** ¿Cuándo fue la última vez que te sentaste en silencio y escuchaste a Dios hablar a tu corazón?

**Esta semana:** Tenga en cuenta escuchar las conversaciones en las que está involucrado, sin interrupciones ni distracciones. Luego, pase un tiempo tranquilo escuchando activamente a Dios en las Escrituras.

#### **Prayer for the Week:**

*El Espíritu del Señor está sobre mí, por  
cuanto me ha ungió para anunciar buenas  
nuevas a los pobres. Me ha enviado a  
proclamar libertad a los cautivos  
y dar vista a los ciegos a poner en libertad  
los oprimidos, 19 a pregonar el año del favor  
del Señor. [Lucas 4:18-19]*



**Semana 4, 24 – 30 de octubre:** El pensamiento para esta semana es **Compasión**. El autor Robert Wright dijo: "*Al principio había compasión*".

La compasión es el reconocimiento del sufrimiento de otra persona acompañado de la disposición a aliviar ese sufrimiento. La compasión es un tipo de sentimiento en el que tiendes a sentir por la persona en cuestión. Sientes mucha pena por el estado de una persona sin intentar saber lo que hay en su mente. Sin siquiera entender la intensidad de su problema o situación, simplemente sientes lástima por una persona; que es diferente de la empatía. Pero la compasión tiene un segundo componente: aliviar ese sufrimiento. Eres testigo del sufrimiento de otro, y tu corazón se conmueve a hacer algo al respecto. Pasas de la empatía a la compasión; del sentimiento a la acción.

*“Al ver a las multitudes, tuvo compasión de ellas, porque estaban agobiadas y desamparadas, como ovejas sin pastor.”* [Mateo 9:36]

*“Jesús se compadeció de ellos y les tocó los ojos. Al instante recobraron la vista y lo siguieron.”* [Mateo 20:34]

La compasión nos mueve de algo a otra cosa: de la empatía a la acción. Jesús se conmovió con compasión e hizo algo al respecto. Siendo portador de paz, no basta con ser el guardián de tu hermano o hermana; *eres* tu hermano y tu hermana. Ellos te pertenecen y tú les perteneces en el Reino de Dios.

La Madre Teresa dijo: "*Si no tenemos paz, es porque hemos olvidado que nos pertenecemos unos a otros*".

#### **Fragmento del Salmo:**

*“Ha hecho memorables sus maravillas.*

*¡El Señor es clemente y compasivo!”* ~ Salmo 111:4

**Pregunta de reflexión:** ¿Cuándo fue la última vez que te conmoviste con compasión? ¿Qué hiciste al respecto?

**Esta semana:** Tenga en cuenta que nos pertenecemos el uno al otro y deje que la compasión guíe su día.

**Oración por la semana:** *“Sumo, glorioso Dios, ilumina las tinieblas de mi corazón y dame fe recta, esperanza cierta y caridad perfecta, sentido y conocimiento, Señor, para que cumpla tu santo y verdadero mandamiento.”* ~ San Francisco, después de que el Señor Crucificado le dijo que reparara la Iglesia.



**Semana 5, 31 de octubre – 6 de noviembre:** El pensamiento para esta semana es **el Amor Evangélico**. San Bernardo Abad declaró: "*El amor es suficiente de sí mismo, da placer por sí mismo y por sí mismo. Es su propio mérito, su propia recompensa. El amor no busca ninguna causa fuera de sí mismo, ningún*

*efecto más allá de sí mismo. Su beneficio radica en su práctica.... Porque cuando Dios ama, todo lo que desea es ser amado a cambio; el único propósito de su amor es ser amado, sabiendo que aquellos que lo aman son hechos felices por su amor a él".*

El amor incondicional, o agapé, arraigado en el comportamiento hacia los demás sin tener en cuenta lo que les corresponde es el amor con el que Jesús ama y habla; Amor evangélico: agapé. Este es el amor que no espera nada de la amada. Es el amor a la elección deliberada.

Jesús nos dejó dos grandes mandamientos: Amar a Dios y amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. Por lo tanto, el mandamiento más grande es amar. Parece un poco tonto tratar de ordenar a alguien que se sienta de cierta manera por otra persona. Pero Jesús está diciendo que debemos *comportarnos* bien con ellos. No siempre puedo controlar cómo me siento acerca de otras personas, pero tengo el control de cómo me comporto con otras personas.

San Francisco se dedicó a amar a los hermanos y hermanas de Assisi. Saludó a cada uno con "¡Pace e bene!" "¡Paz y bien!" Cuando puedas saludar a otro con el saludo de la paz, entonces no tendrás malicia en tu corazón.

Thomas Merton escribió: "*El comienzo del amor es dejar que aquellos que amamos sean perfectamente ellos mismos, y no torcerlos para que se ajusten a nuestra propia imagen. De lo contrario, solo amamos el reflejo de nosotros mismos que encontramos en ellos*".

#### **Fragmento de Salmo:**

*"El SEÑOR da vista a los ciegos,  
el SEÑOR sostiene a los agobiados,  
el SEÑOR ama a los justos."* ~ Salmo 146:8

**Pregunta de reflexión:** ¿A cuántas personas has reconocido hoy con un saludo de paz?

**Esta semana:** Amaré como Jesús ama, sin esperar nada a cambio y solo queriendo lo mejor para la persona amada. Escribe en un diario cómo te afectó esta experiencia.

#### **Oración por la semana:**

*"Te exaltaré, mi Dios y Rey,  
y alabaré tu nombre por siempre y para siempre.  
Te alabaré todos los días;  
sí, te alabaré por siempre.  
¡Grande es el Señor, el más digno de alabanza!  
Nadie puede medir su grandeza."* [Salmo 145:1-3]



**Semana 6, noviembre 7 - 13:** El pensamiento para esta semana es **Mindfulness**. El autor James Baraz dijo: "*Mindfulness es simplemente ser consciente de lo que está sucediendo en este momento sin desear que fuera diferente; disfrutar de lo agradable sin aferrarse a cuando cambia (que lo hará); estar con lo desagradable sin temer que siempre será así (que no será)*".

La atención plena no es pensar, interpretar o evaluar; es una conciencia de percepción. Es un estado mental con propósito y sin prejuicios que no anticipa el futuro ni reflexiona sobre el pasado. Cualquier actividad se puede hacer con atención plena: hablar por teléfono, limpiar su hogar, conducir, trabajar y hacer ejercicio. Siendo consciente, estás completamente presente en este momento, que es el único momento que tienes, estando enfocado en lo que estás haciendo, sabiendo por qué lo estás haciendo.

*"Al practicar la atención plena, no estoy emprendiendo mi propia espiritualidad. No estoy abandonando el mundo ni dando la espalda a la acción por la justicia y la paz. Por el contrario, estoy ayudando a la transformación no violenta del mundo guiada por el espíritu de paz.*

*"El mundo no necesita más caos. El mundo necesita paz. No podemos ofrecer paz al mundo si nosotros mismos carecemos de paz interior, y la atención plena es un ingrediente clave para la paz interior diaria.*

*Ya sea en una ermita, una oficina ocupada, un metro abarrotado, una celda de prisión o una zona de guerra, la atención plena puede ayudarnos a experimentar en el presente la paz que anhelamos. En un mundo sin sentido de violencia, la atención plena hace toda la diferencia. Transforma nuestra paz interior en una acción pública radiante. A la luz de esto, vemos lo suficiente para dar el siguiente paso y caminar hacia adelante en nuestro mundo devastado por la guerra ofreciendo la sabiduría de la paz".*

~ De **Living Peace** por John Dear, SJ

### **Fragmento de Salmo:**

*"El Señor se acuerda de nosotros y nos bendecirá.  
Bendecirá al pueblo de Israel y bendecirá a los  
sacerdotes, los descendientes de Aarón."* ~ Salmo 115:12

**Pregunta de reflexión:** ¿Eres consciente en cada una de las tareas diarias que emprendes? ¿O estás distraído y permites que tu mente divague?

**Esta semana:** Practica ser consciente en cada actividad que realices. Evite la multitarea y concéntrate en atender conscientemente una actividad a la vez. Observe cómo está cobrando mientras está siendo consciente. Escribe en un diario tu experiencia.

### **Oración por la semana:**

*Dios de Paz, gracias por el don de tu gran amor y todo lo que me das. Concédeme la gracia y el coraje de vivir una vida de atención plena para que pueda ser fiel a los Evangelios y a la misión de paz. Espíritu Santo, ayúdame a ser un instrumento de paz y amor para todos con los que en contacto. Guíame por el camino de la no violencia consciente y desarma mi corazón para que pueda ser más como tu Hijo, Jesús; en cuyo nombre hago esta oración. Amén.*





**Semana 7, noviembre 14 - 20:** El pensamiento para esta semana es **la humildad**. En su Cántico de las Criaturas, Francisco escribe: "*Alabado y bendice a mi Señor, y dale gracias; Y sírvelo con gran humildad*".

La humildad no es pensar menos en ti mismo, es pensar menos en ti mismo. Es conocer tu lugar ante Dios, y tomarlo. Ser humilde es un verdadero conocimiento de ti mismo y de tus limitaciones. La humildad se trata de ser real y auténtico con las personas y descartar las máscaras falsas. Aquellos que se ven a sí mismos como realmente son seguramente serían humildes.

El pastor sudafricano Andrew Murray dijo una vez: "*La humildad es la perfecta tranquilidad del corazón. Es no esperar nada, maravillarse de nada de lo que se me hace, no sentir nada hecho contra mí. Es estar en reposo cuando nadie me alaba, y cuando me culpan o me desprecian. Es tener un hogar bendito en el Señor, donde pueda entrar y cerrar la puerta, y arrodillarme ante mi Padre en secreto, y estar en paz como en un profundo mar de calma, cuando todo alrededor y arriba es un problema*".

Cuando tienes una visión modesta de tu propia importancia, entonces Dios puede entrar en tu pequeñez y crear obras grandes y poderosas.

#### **Fragmento de Salmo:**

*"Ciñe tu espada sobre el muslo, oh valiente, Con tu gloria y con tu majestad. En tu gloria sé prosperado; Cabalga sobre palabra de verdad, de humildad y de justicia, Y tu diestra te enseñará cosas terribles. Tus saetas agudas, Con que caerán pueblos debajo de ti, Penetrarán en el corazón de los enemigos del rey."* ~ Salmos, 45:3-5

**Pregunta de reflexión:** ¿En qué parte de tu vida necesitas humillarte ante el Señor y, ante los demás?

**Esta semana:** Toma un consejo del filósofo griego Epicteto: Si alguien te dice que cierta persona habló mal de ti, no hagas excusas sobre lo que se dijo de ti, sino que respondas: "¡Él ignoraba mis otras faltas o de lo contrario también las habría mencionado!"

**Oración para la semana:** Bendición (Dada al hermano Leo en La Verna)

*El Señor los bendiga y los guarde, les muestre su rostro y tenga misericordia de ustedes, vuelva su divino rostro y les conceda su paz.*



**Semana 8, noviembre 21 - 27:** El pensamiento para esta semana es Pobreza. Cuando pensamos en la pobreza, tendemos a pensar en renunciar a las cosas que amamos. Pero para los franciscanos, la pobreza significa separarse de lo que te mantiene atado. Significa rendirse a la voluntad de Dios y dejar ir tu propia voluntad y deseo; especialmente aquellas cosas que te impiden vivir los valores del Evangelio.

*Un día, mientras cabalgaba a caballo por la llanura que se encuentra debajo de la ciudad de, se encontró con un leproso. Este encuentro imprevisto lo golpeó de horror. Pero recordó su resolución de ser perfecto y recordó que primero debía conquistarse a sí mismo si quería convertirse en un caballero de Cristo. Se resbaló de su caballo y corrió a besar al hombre. Cuando el leproso sacó la mano como para recibir una limosnera, Francisco le dio su dinero y un beso. Inmediatamente montando su caballo, Francisco miró a su alrededor; pero aunque la llanura abierta se extendía en todas las direcciones, no podía ver al leproso en ninguna parte. Lleno de asombro y alegría, comenzó devotamente a cantar las alabanzas de Dios, resolviendo a partir de esto siempre esforzarse por hacer cosas más grandes en el futuro ... Assisi*

*A partir de ese momento se vistió con el espíritu de pobreza, un sentido de humildad y un sentimiento de devoción íntima. Antigamente solía horrorizarse no sólo por los tratos cercanos con los leprosos, sino por su propia vista, incluso desde la distancia; pero ahora prestaba un humilde servicio a los leprosos con preocupación humana y bondad devota...*

*Visitaba sus casas con frecuencia, les repartía generosamente limosnas y con gran compasión besaba sus manos y sus bocas. (St. Buenaventura, Legenda Major)*

El Papa Francisco exhorta: " *No tengas miedo de ir y llevar a Cristo a todos los ámbitos de la vida, a los márgenes de la sociedad, incluso a los que parecen más lejanos, más indiferentes*". Y, san Francisco nos dice: " *Recordar que cuando te vayas de esta tierra no puedes tomar nada de lo que has recibido, sino sólo lo que has dado: un corazón lleno, enriquecido por el servicio honesto, el amor, el sacrificio y el coraje.* "

#### **Psalm Fragment:**

*"Con manos limpias e inocentes camino,  
Señor, en torno a tu altar, proclamando en voz alta  
tu alabanza y contando todas tus maravillas."* Salmos 26:6-7

**Pregunta de reflexión:** ¿A qué pensamientos o creencias estás apegado que te impide "confiar en la presencia de la similla divina en todos" (Art. 19)?

**Esta semana:** Piensa en las "cosas" a las que estás apegado o que tienes dificultades para dejar ir. Resuelve regalar una cosa a alguien necesitado. Escribe en un diario tu experiencia.

#### **Oración por la semana:**

*Dios, dame la gracia de aceptar con serenidad las cosas que no se pueden cambiar,  
Coraje para cambiar las cosas que deberían cambiarse,*

y la Sabiduría para distinguir lo uno de lo otro.  
 Vivir un día a la vez, e alegrarse de un momento a la vez,  
 Aceptando las dificultades como camino hacia la paz,  
 Tomando, como lo hizo Jesús, su mundo pecaminoso tal como es, no como yo lo quisiera,  
 Confiando en que harás todas las cosas bien, si me entrego a Tu voluntad,  
 Para que pueda ser razonablemente feliz en esta vida,  
 Y supremamente feliz contigo para siempre en el próximo. Amén. (Reinhold Niebuhr)



**Semana 9, 28 de noviembre – 4 de diciembre:** El pensamiento para esta semana es la **bondad**. La Madre Teresa dijo: "*Prefiero cometer errores en bondad y compasión que hacer milagros en la falta de amabilidad y la dureza.*"

La amabilidad es la cualidad de ser amable, generoso y considerado. Ser amable es una elección que debemos hacer todos los días. Puede ser una elección difícil, especialmente cuando otros no están siendo muy amables contigo. Pero aquí es donde ejercemos nuestra santidad, nuestro ser "apartados" de aquellos que eligen no seguir los Evangelios. No creemos que seamos mejores que; elegimos comportarnos como Jesús a la manera de San Francisco.

Mahatma Gandhi dijo una vez: "*Los actos más simples de bondad son mucho más poderosos que mil cabezas inclinadas en oración*". Sí, la gente olvidará lo que dijiste. La gente también olvidará lo que hiciste. Pero nunca olvidarán cómo los hiciste sentir. Los actos pequeños y aleatorios de bondad no cuestan nada, excepto el tiempo y el amor.

"El más pequeño acto de bondad vale más que la mayor intención". ~ Kahlil Gibran

**Fragmento del Salmo:**

*“¡Alaben al Señor, naciones todas!  
 ¡Pueblos todos, cántenle alabanzas!  
 ¡Grande es su amor por nosotros! ¡La fidelidad del Señor es eterna!” ~ Salmos 117:1-2*

**Pregunta de reflexión:** ¿Cuál es un pequeño acto de bondad que puedes hacer en este momento? Así que... ¡ve y hazlo!

**Esta semana:** Practica pequeños y aleatorios actos de bondad – sin ninguna razón: Sonríe a alguien que no conoces. Dale un abrazo a un extraño solitario. Cómprale a alguien una taza caliente de té de hierbas. Escribe en un diario tu experiencia.

**Oración para la semana:** *Señor, que yo sea un expreso vivo de tú bondad, todos y cada uno de los días; especialmente cuando alguien está siendo cruel conmigo. Hago esta oración en el nombre de Jesús. Amén.*



**Semana 10, 5 - 11** de diciembre: El pensamiento para esta semana es silencio. ¿Puedes tolerar el silencio? El silencio es algo más que la ausencia total de sonido.

La Madre Teresa dijo: " *En el silencio del corazón, Dios habla. Si te enfrentas a Dios en oración y silencio, Dios te hablará. Entonces sabrás que no eres nada. Es sólo cuando te das cuenta de tu nada, de tu vacío, que Dios puede llenarte de Sí mismo. Las almas de oración son almas de gran silencio*".

En silencio, las cosas están sucediendo. Dios está hablando mientras te estás vaciando; y mientras te estás vaciando, Dios te está llenando de Él. En nuestra ajetreada sociedad, se ha vuelto más difícil apagar todo el ruido y los dispositivos y apagarse por completo y quedarse quieto. Esto es parte de lo que estamos llamados a ser. Si vamos a seguir a Jesús a la manera de San Francisco, entonces debemos apagar todo el ruido y quedáramos quietos. Jesús y Francisco se tomaron el tiempo de robar a los demás para convertirse en uno con el Padre en soledad y silencio. Esto fue cuando estaban siendo vaciados para permitir que Dios los llenara con Su santa voluntad.

*Es justo decir que si nunca pasas tiempo con otra persona, sería difícil justificar que te describas a ti mismo como en relación con el otro. Para fomentar una relación sana y significativa con alguien, se debe reservar tiempo durante el cual la otra persona es su enfoque y su presencia mutua tiene prioridad."* ~ De Dating **God: Live and Love in the Way of Francis** por Daniel St. P. Horan, OFM

Haga que pasar tiempo tranquilo con el Señor sea su enfoque y prioridad, luego vea cómo mejoran sus otras relaciones. El poeta sufí Rumi dijo: " *En el silencio hay elocuencia. Deja de tejer y mira cómo mejora el patrón*". Apague el ruido, calme el ajetreo en su día, quédese quieto y vea cómo mejora el patrón.

¡Y luego hablar, pero solo si mejora el silencio!

**Fragmento del Salmo:**

*"A ti, oh Dios de Sión,  
te pertenece la alabanza.  
A ti se te deben cumplir los votos,  
porque escuchas la oración.  
A ti acude todo mortal,"* ~ Salmo 65:1-2

**Pregunta de reflexión:** Si apagara su teléfono inteligente o sus dispositivos móviles durante una hora, ¿qué se estaría perdiendo? ¿Vale eso una hora con el Señor?

**Esta semana:** Durante una hora, apaga todo el ruido y los aparatos electrónicos y cae quieto ante el Señor. Recita lenta y reverentemente el Padre Nuestro y el Oro por la Paz. Escribe en un diario tu experiencia.

### Oración por la semana:

“Señor, tú me examinas,  
tú me conoces. Sabes cuándo me siento y cuándo me levanto;  
aun a la distancia me lees el pensamiento. Mis trajines y  
descansos los conoces; todos mis caminos te son familiares.” (Salmos 139: 1-3)



**Semana 11, 12 - 18 de diciembre:** El pensamiento para esta semana es conversión. El artículo 7 de la Regla de la OFS comienza: "Unidos por su vocación de 'hermanos y hermanas de penitencia' y motivados por el poder dinámico del evangelio, que conformen sus pensamientos y hechos a los de Cristo por medio de ese cambio interior radical que el evangelio llama 'conversión. 'La fragilidad humana hace necesario que esta conversión se lleve a cabo diariamente'.

Conversión significa cambiar (algo) a una forma diferente, para que pueda usarse de una manera diferente. Esta es una definición impresionante. La conversión no es solo cambiar de algo a otra; pero también que se puede utilizar de una manera diferente. Esta segunda parte es clave: **ser utilizado de una manera diferente:** ir del Evangelio a la vida y de la vida al Evangelio.

La conversión no es un evento de una sola vez. Nuestra Regla dice, *la fragilidad humana hace necesario que esta conversión se lleve a cabo diariamente.* Cada día, volveremos a lo que sabemos, a lo que es cómodo. Este es el resultado de la fragilidad humana. No te castigues porque no has "llegado". Mientras seamos humanos, caeremos. Pero la buena noticia es que Dios está allí para recogerlos de nuevo, si así lo deseamos.

El clérigo inglés John Bunyan llama a la conversión "trabajo hiriendo"; es una ruptura constante del corazón. Pero sin las heridas, sin la ruptura, no puede haber un cambio radical.

*"Decir: 'Me he convertido y eso es todo', es decir que has decidido dejar de crecer. Si de algo se trata la vida, se trata de crecer. El día que dejé de cambiar y aprender es el día en que muero". ~ Steve Goodier, Autor y ministro.*

*"Dios exige una conversión de la mente y del corazón como base de la paz y de la seguridad"(cf. Is 26, 3).*

### Fragmento del Salmo:

“Crea en mí, oh, Dios, un corazón limpio,  
y renueva la firmeza de mi espíritu ...

*Devuélveme la alegría de tu salvación;  
que un espíritu obediente me sostenga. ~ Salmos 51: 10, 12*

**Pregunta de reflexión:** ¿Cuáles son las pequeñas conversiones diarias en tu vida? ¿Cómo se usa de una manera diferente debido a ellos?

**Esta semana:** Piensa en dónde el Señor puede estar llamándote a la conversión en tu vida diaria y queriendo usarte de una manera diferente. Diario de cualquier nueva conciencia.

**Oración para la semana:** "mi Señor Dios, no tengo idea de a dónde voy. No veo el camino por delante. No puedo saber con certeza dónde terminará. Tampoco me conozco realmente a mí mismo, y el hecho de que piense que estoy siguiendo tu voluntad no significa que realmente lo esté haciendo. Pero creo que el deseo de complacerte de hecho te agrada. Y espero tener ese deseo en todo lo que estoy haciendo. Espero que nunca haga nada aparte de ese deseo. Y sé que si hago esto, me guiarás por el camino correcto, aunque no sepa nada al respecto. Por lo tanto, confiaré en ti siempre, aunque parezca que estoy perdido y a la sombra de la muerte. No temeré, porque siempre estás conmigo, y nunca me dejarás enfrentar mis peligros solo. Amén"(Thomas Merton)



**Semana 12, 19 - 25** de diciembre: El pensamiento para hoy es la **Paz**. El activista por la paz Claude Thomas escribe: "La paz no es una idea. La paz no es un movimiento político, ni una teoría ni un dogma. La paz es una forma de vida: vivir conscientemente en el momento presente. Simplemente debemos detener las guerras interminables que se libran dentro de ... Imagínese, si todos detuvieran la guerra en sí mismos, no habría semillas de las cuales la guerra pudiera crecer".

La paz es un don antes de que se convierta en una tarea. Es un regalo de nuestro Señor Jesús: "La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden."(Juan 14:27). Hemos sido dotados con la paz del Señor; con su propia paz. Es un regalo que nadie más puede darte. Siéntate y medita en ese raro y precioso regalo.

*Sucedió, tres años antes de su muerte, que Francisco decidió celebrar en la ciudad la memoria del nacimiento del Niño Jesús con la mayor solemnidad posible, para despertar la devoción. Para que esto no se considerara un tipo de novedad, solicitó y obtuvo permiso del Supremo. Greccio Pontiff.*

*Tenía un pesebre preparado, heno llevado y un buey y un conducían al lugar. Los hermanos son convocados, el pueblo llega, el bosque se amplifica con sus gritos, y esa venerable noche se vuelve brillante y solemne por la multitud de luces brillantes y por los himnos resonantes y armoniosos de alabanza.*

*El hombre de Dios está delante del pesebre, lleno de piedad, bañado en lágrimas y vencido por la alegría. Se celebra una misa solemne sobre el pesebre, con Francisco, un levita de Cristo, cantando el santo Evangelio. Luego predica a las personas que están a su alrededor sobre el nacimiento del pobre Rey, quien, cada vez que quiere llamarlo, llama en su tierno amor, el Niño de. Bethlehem (San Buenaventura, Legenda Major)*

En su Testamento, Francisco nos dice que "el Señor me reveló un saludo que deberíamos decir: 'Que el Señor os dé la paz'". San Buenaventura recuerda: "Al principio y al final de cada sermón [Francisco]

*anunció la paz; en cada saludo deseaba la paz". Tanto Francisco como Clara saludaron a la gente de con Pace e Bene! ¡Paz y bien! Como franciscanos, la paz debe estar en el centro de todas nuestras idas y venidas. Assisi*

**Fragmento de Salmo:**

*"Brindarán los montes bienestar al pueblo,  
y fruto de justicia las colinas." ~ Salmos 72:2-4*

**Pregunta de reflexión:** ¿Cuándo no estás siendo paz, incluso si pudieras estar haciendo paz?

**Esta semana:** Saluda a todos los que encuentres con "¡Paz y bien!" Haga una pausa sagrada para meditar en la solemnidad de la natividad de Nuestro Señor, el pobre Rey.

**Prayer for the Week:**

*"Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios (Mt 5,8). 2Son verdaderamente limpios de corazón quienes desprecian las cosas terrenas, buscan las celestiales y no dejan nunca de adorar y ver, con corazón y alma limpios, al Señor Dios vivo y verdadero. (cf. Amonestaciones de San Francisco)*



Justicia Paz Integridad de la Creación  
Contemplar Educar Animar