

## RETIRO PARA CUARESMA 2026

NOS DISPONEMOS ORANDO DE FORMA COMUNITARIA

Ayúdanos a cambiar, Señor,  
para mirar el mundo, la vida, a los seres humanos  
con tu mirada y desde tu corazón.

Sana nuestras cegueras que nos impiden  
ver el dolor y el sufrimiento  
de quienes caminan a nuestro lado,  
de quienes viven en nuestro mundo,  
bajo nuestro mismo sol.

Sacude nuestro corazón para que aprendamos a ver  
con los ojos llenos de Evangelio y esperanza en el Reino.

Corre ya el velo de nuestros ojos  
para que, viendo, podamos conmovernos por los otros,  
y movernos desde lo profundo del corazón,  
para acudir a dar una mano, y la vida toda,  
a las personas caídas y rotas en las cunetas de los caminos.

Ayúdanos a ver y a cambiar,  
a verte y a optar,  
a utilizar esa mirada del Evangelio  
para ver con tus ojos de Divinidad,  
para sentir con tu corazón compasivo,  
para actuar llevadas por la fuerza de la  
*Ruah*,  
para hacer posible, ya aquí en la tierra,  
el mundo nuevo del Reino prometido.

Amén.



## TEXTO EVANGÉLICO

**<sup>25</sup> Estaban junto a la cruz de Jesús su madre, y la hermana de su madre, María mujer de Cleofás, y María Magdalena. <sup>26</sup> Cuando vio Jesús a su madre, y al discípulo a quien él amaba, que estaba presente, dijo a su madre: Mujer, he ahí tu hijo. <sup>27</sup> Después dijo al discípulo: He ahí tu madre. Y desde aquella hora el discípulo la recibió en su casa. (Juan 19, 25-27)**

## RETIRO DE CUARESMA – María al pie de la cruz

Allí estaba María, la madre de Jesús. No solo como una mujer rota por el dolor, sino como la mujer fuerte que había aprendido a confiar sin garantías. La misma joven valiente que, treinta y tres años atrás, dijo sí sin tenerlo todo claro; la que acogió en su vientre al Amor y, siendo madre, se dejó convertir cada día en discípula. Sostenida por el Espíritu, María permanece. No huye. No se esconde. No se derrumba. Permanece de pie porque sabe que no está sola, porque confía en la fidelidad de Dios Madre y Padre que nunca abandona lo que ama.

Su dolor es inmenso, pero no la paraliza. Su corazón está atravesado, como anunció Simeón, y aun así sigue creyendo. María ha aprendido a leer la historia con los ojos de Dios: sabe que la vida no se pierde cuando se entrega, que el amor no fracasa cuando parece vencido. Por eso, incluso al pie de la cruz, María confía. Confía contra toda esperanza.

«Te recuerdo, amor mío —susurra María—. Te recuerdo desde el primer latido en mi vientre, cuando todo cambió y nada estaba asegurado. Te recuerdo llenándolo todo con tu presencia. No importaron las miradas de soslayo, ni los miedos, ni las dudas. Aprendí a vivir sostenida por Dios Madre y Padre. Te recuerdo jugando con el barro, compartiendo el pan, durmiendo en mis brazos. Te recuerdo perdido en Jerusalén, llorando por Lázaro, sanando heridas, defendiendo la vida. Yo sabía que amar así tendría un precio. Lo supe el día que dije sí. Y aun así volvería a decirlo».

María Magdalena la abraza con fuerza. Juan se acerca y rodea a ambas. No hacen falta palabras. El dolor compartido se vuelve más llevadero. Las lágrimas mojan los rostros mientras miran a Jesús, y él les devuelve la mirada que conocen bien: una mirada que sigue amando, perdonando y sosteniendo incluso en el límite.



María Magdalena, quebrada, pero sabiendo que ha de permanecer allí acompañando con su presencia, sus lágrimas y su dolor, dice con voz temblorosa: «No te vayas todavía. Me sacaste de la oscuridad donde vivía encogida por el miedo y la rabia. Me miraste con una ternura que me devolvió la dignidad. Desde entonces aprendí a vivir en pie, libre, amada. Soy discípula porque tú me enseñaste que amar es entregarlo todo sin poseer nada». Juan, con el rostro empapado de lágrimas, dice: «Jesús, no entendí cuando hablaste del sufrimiento. No entendí este camino». Y mira a María buscando respuesta.

María, con casi un susurro, responde: «No todo se entiende. Hay cosas que solo se sostienen. Su muerte no es el final. El amor que hemos vivido con él no puede morir. Nos lo dijo: amaos como yo os he amado. Ese amor es más fuerte que la cruz. No abandonemos el camino. Sigamos sanando, cuidando la vida como él nos enseñó».

Juan asiente mientras piensa: «Gracias, María. Nos enseñas a permanecer, a confiar, a amar incluso cuando duele». Y en ese abrazo nace una nueva familia, una comunidad llamada a cuidar la vida herida del mundo.

Lloraron hasta que el cuerpo de Jesús fue depositado en el sepulcro. El silencio del desierto que atravesaban se hizo profundo, pero en medio del llanto comenzó a germinar una esperanza frágil, pequeña, pero invencible. No era ingenuidad. Era memoria viva. Era confianza aprendida. Era sentir que les sostenía la Divinidad, les abrazaba la *Ruah*, que consuela y empuja a seguir.

El camino de la Cuaresma no es una huida de la vida, sino un regreso a lo esencial. Como María, María Magdalena y Juan, nos situamos ante el misterio con todo lo que somos: con fe y dudas, con heridas y amor. Aprendemos que la fidelidad no siempre consiste en comprender, sino en permanecer. En no huir del dolor del mundo. En quedarnos junto a la vida crucificada, confiando que el amor es más fuerte que la muerte.

La Cuaresma atraviesa la cruz, pero no se queda en ella. Camina hacia la Resurrección. Y lo hace en comunidad, porque nadie se salva en solitario. Dios Madre y Padre eligió llegar al mundo desde el vientre de una mujer, pobre y vulnerable, necesitado de cuidados. Así nos recuerda que sin comunión, sin cuidado mutuo, sin ternura compartida, no hay vida nueva posible.

Sintamos la llamada a continuar con esta misión, a permanecer, cuidar, amar y confiar. *El amor no muere nunca.*

### **CANTO María de Nazaret, de Ain Karem**

<https://www.youtube.com/watch?v=7jrPsZ2oZ8A>



Ahora mismo estamos con María de Nazaret, con María Magdalena, María de Cleofás, María Salomé... y ponemos nuestro nombre a su lado, nos pensamos allí, como tantas discípulas y discípulos que compartieron su vida con Jesús, que amaron, cuidaron, sostuvieron con su trabajo o sus bienes, se equivocaron, rieron y también lloraron con todas las hermanas y hermanos que le seguían. Ahora, delante de la cruz. Solo nos abandonamos ante el regalo que nos ofrece la cruz.

## REFLEXIONAMOS

(Podemos compartirlo en libertad, o escribirlo y guardarla como semilla para el camino.)

### Escuchamos lo que hoy se nos regala.

- ¿Qué palabra, gesto o escena del texto ha resonado con más fuerza en mí?

**Nos colocamos ante la cruz, como estamos hoy.  
Sin máscaras. Sin respuestas preparadas.**

- ¿Cómo me sitúo yo ante Jesús en la cruz: desde la cercanía, la distancia, el desconcierto, el silencio...?
- ¿Qué sentimientos aparecen en mí al contemplar este misterio: dolor, gratitud, rebeldía, ternura, esperanza...?



## Miramos a María, a las mujeres, a la comunidad que permanece.

- ¿Me sostiene Dios Madre y Padre en los momentos de cruz de mi vida?
- ¿Puedo creer —aunque sea débilmente— que su amor por mí no depende de mis méritos, de mi fidelidad ni de mis fuerzas?

## Recordamos nuestra propia historia.

- ¿Qué momentos de mi vida han estado marcados por el cuidado recibido o compartido?
- ¿En qué ocasiones me he sido presencia que acompaña? ¿Y ahora, a quién sostengo o siento la llamada a sostener?

Permanecemos un momento en silencio.  
Dejamos que *Ruah* nos abrace por dentro.  
No necesitamos entenderlo todo.  
Basta con quedarnos.  
El amor ya está obrando.



## Oración a Jesús Obrero (Adaptación para Cuaresma)

Jesús, obrero de Nazaret,  
fiel amigo del alma,  
te ofrecemos todo nuestro día  
y la vida que despierta cada mañana:  
nuestro trabajo, nuestras luchas,  
nuestras alegrías y nuestras penas.

Concédenos a quiénes te seguimos,  
y a todas las hermanas  
y hermanos de trabajo,  
compañeras y compañeros de vida,  
pensar como Tú, trabajar contigo  
y vivir en Ti.

Porque donde somos capaces  
de poner amor compartido,  
allí te haces presente.  
Ese es el milagro sencillo y profundo  
de la vida en comunión.

Danos la gracia de amarte de corazón  
y de servirte con todas nuestras fuerzas,  
sabiendo que en cada mirada que sufre,  
que padece o que necesita,  
estás Tú.

Que tu Reino sea un hecho ya presente,  
no una promesa lejana,  
porque Tú habitas  
en las fábricas que deshumanizan,  
en los talleres donde se sobrevive,

en la precariedad de las minas,  
en los campos marcados por el abuso,  
en un mar explotado  
que no siempre da para vivir,  
en las escuelas que hoy más que nunca  
necesitan leyes justas  
que garanticen una educación pública y  
de calidad,  
también para la clase obrera,  
en los despachos donde se deciden  
caminos difíciles,  
y en nuestros hogares,  
cuando tener una vivienda digna  
se vuelve casi imposible.

Por el mundo obrero,  
que necesita tu luz  
y nuestro compromiso  
para hacerla llegar  
a los corazones cansados y abatidos.

Que cuando la militancia  
sufra desánimo  
encuentre la alegría y el gozo  
permaneciendo en tu amor  
de ternura infinita.

Y que las obreras y los obreros  
muertos en el campo de honor  
del trabajo y de la lucha,  
descansen en tu paz.

María,  
madre de las personas empobrecidas,  
ruega por nosotros y nosotras.

