

MARZO  
2025

# MÁS AÑOS, MÁS VIDA



“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



## CUIDARNOS

A veces vivimos sin darnos cuenta de cómo estamos, qué sentimos, cómo nos sentimos, en el lugar en el que estamos. Os proponemos un método para respirar, haceros conscientes de vuestra respiración, haceros conscientes de vosotras mismas, vivir y experimentar la calma mental.

Técnicas de respiración para la calma mental:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_rr8b2xu5mw](https://www.youtube.com/watch?v=_rr8b2xu5mw)



## ACOMPAÑARNOS ES NUESTRA MISIÓN.

La Cuaresma que conduce al encuentro deseado con el Señor en su Pascua.

**“Huye, calla y ora”.** Este era el imperativo que proponían los Padres del desierto en los primeros siglos del cristianismo,

Para comenzar, como paso primero propongo que intentemos descubrir la verdad luminosa que guardan estas palabras y cómo interpretarlas en el hoy que nos ha tocado vivir.

### HUYE

Necesitamos huir de la mundanidad. Estamos llamados a estar como peregrinos, de paso; como trabajadores, colaboradores mano a mano con el Creador y con los hermanos; y como custodios, responsabilizándonos, no destruyéndolo, ni poseyéndolo, ni agotándolo, sino como un don que ha de dar fruto abundante. De él porque nos ha sido dado,

Se trata de huir de la mundanidad, es decir, huir de lo que, siendo aparente, pretende ser eterno, porque con frecuencia escogemos la apariencia en lugar de la realidad. La mundanidad hace referencia a lo que pasa – a lo que es caduco, equivoco, ambiguo, desorientador, falso...



Esto tiene una concreción: abandonar el mundo del consumo, del egoísmo, de la comodidad, de la pereza, del capricho, de lo que percedero... para poder atender a otro "mundo" al que nadie se entrega. Podía ser éste el tiempo oportuno para ofrecernos en un voluntariado, cubriendo las necesidades más primarias de los demás, entrar en los ámbitos de la misericordia, acompañar a presos, a enfermos, ancianos, a solos... Huir de un mundo fácil para entrar en un mundo que nadie visita, ni acompaña, ni compadece. Si esto no lo vivimos en Cuaresma con verdadero compromiso, ¿cómo podemos entrar en la Pasión del Señor con la que se abre la Pascua? Si olvidamos las pasiones de los hombres, sus dolores y sus carencias, ¿cómo entrar sinceramente en la Pasión del Señor?

## CALLA

La Cuaresma es peregrinación y por eso mismo tiempo de silencio. Nuestra sociedad es ruidosa, si no hay tiempo de escuchar, ¿cómo va a tener tiempo de callar?

Este nuevo paso nos lleva a buscar el silencio en nuestras relaciones personales que puede significar escuchar, o suprimir la palabra acusadora de nuestros hermanos, dominar un lenguaje agresivo, mordaz, despiadado, desechar la cháchara, que no dice nada ni es vínculo de unión y comunión con los demás, ni da al otro el consuelo y el consejo que puede necesitar.

Buscar silencio para reflexionar, sobre todo lo que sucede a nuestro alrededor que tantas veces nos pasa desapercibido, para captar lo que le puede estar pasando a nuestro mundo y al vecino con el que comparto portal o mesa de trabajo o cama de hospital.

La búsqueda de la intimidad con Dios que lleva consigo la necesidad verdaderamente vital de un silencio de todo el ser". De este modo, el silencio exterior sólo será fecundo cuando proceda del silencio interior. que manifiesta la manera profunda que en presencia de Dios no hay nada más que decir. Él existe. Eso basta.

## ORA

Hablar con Dios. Si algo estamos perdiendo a paso gigante es esto, la oración, el espacio destinado al encuentro existencial, al diálogo con Aquel que da sentido a la vida y consistencia y luz y fuerza.

Hablar con Dios para recordar sus maravillas con los hombres, las grandes proezas que ha llevado a cabo en nuestra vida, su amable compañía, su presencia.

*Cfr. Madre Prado, Monasterio de la Encarnación  
(Humanitate)*

## ACOMPañAR EN EL MOMENTO FINAL

¿QUÉ SENTIMOS AL MORIR? ¿Y de qué nos solemos arrepentir?:

<https://www.youtube.com/watch?v=n48NKtTtme0>



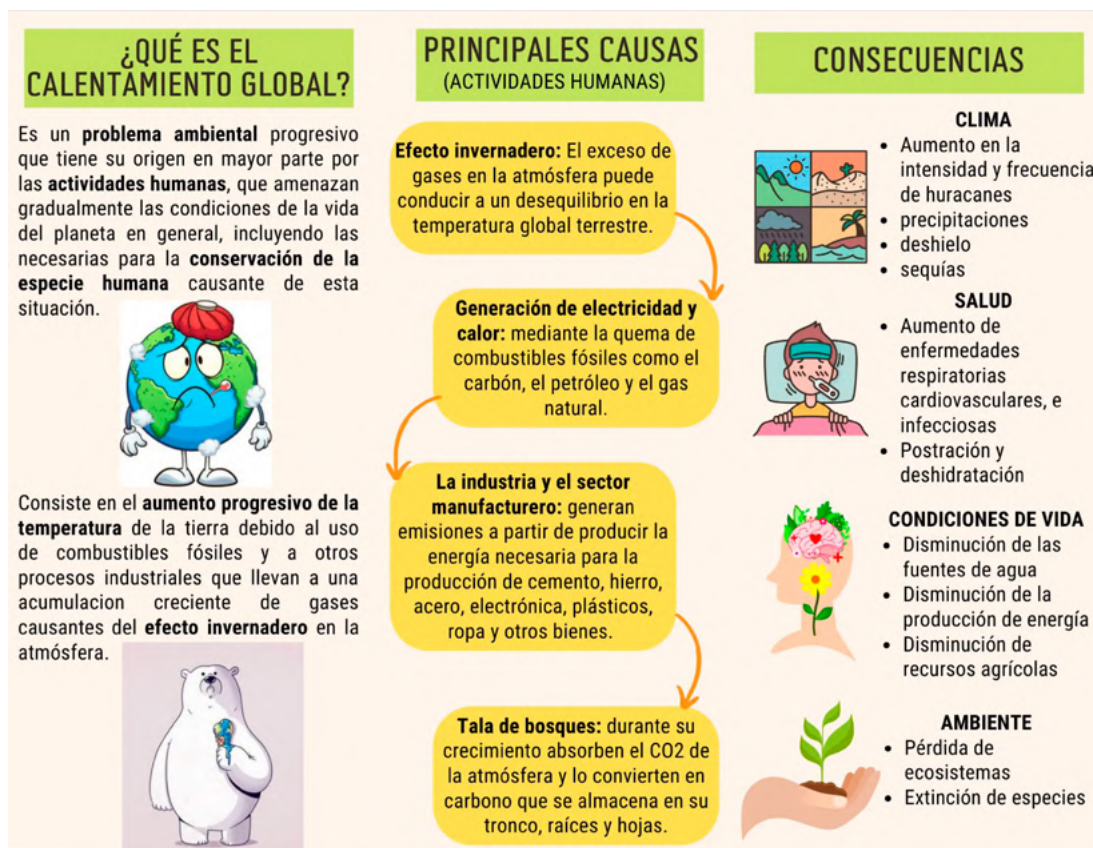
# CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

## PROTEGEMOS LO QUE AMAMOS, AMAMOS LO QUE CONOCEMOS

La vida en la tierra depende de un delicado equilibrio, donde el ser humano cumple un rol fundamental y ha sido responsable de un gran impacto en los últimos 120 años y es nuestro deber revertirlo. Cuidar el medio ambiente es cuidarnos a nosotros mismos, uno no está separado del otro -por el contrario- está fuertemente unidos.



Proteger ecosistemas a gran escala y resguardar el medioambiente donde vivimos es una obligación, porque de esta forma estaremos cuidando a nuestras futuras generaciones.



# CUIDAR NUESTRA MENTE

1. Rodea con círculos sólo los números que encuentres:

b j 6 r z j e 7 q 5 8 i k  
0 w 7 k 7 d s 9 d 0 l 8 ñ 9 o 9 1  
s 7 5 c 8 0 y 0 5 9 x 3 4 p 2 y h 6  
3 q v 1 4 9 e 3 f x 1 4 p 6 y 7 j p  
6 a 2 6 1 c 9 0 z 1 i n 2 8 g 7 j p  
4 2 f 8 6 0 m 2 5 3 5 w 5 u 4 2 3  
k r 8 a 0 b 2 8 g t 8 5 7 o 8 b 6  
7 4 5 6 3 s h 9 v r h f 8 q 7 o  
l 3 l 1 g 9 4 7 d 3 4 0 1 v w 9 1  
9 t 5 u 2 n 3 1 3 4 m y 6 a 0 t i  
z 0 m n 5 6 u 4 ñ 1 e 2 7 ñ 0 x

2. Rodea con un círculo las letras que se repiten en cada fila:

f g u n m h u v

r t x s r j k ñ

q g b d p t ñ p

x z s r h u x n

s a e a u d o i

z s d c o p h c

### 3. Ordena las palabras para escribir una frase debajo:

1	me	larga	apetece	una	dormir	siesta	Frase:
2	el	está	nubes	de	repleto	cielo	Frase:
3	en	tomamos	fresca	leche	pueblo	el	Frase:
4	muchos	televisores	estropeado	la	tormenta	ha	Frase:

## CUIDAR EL ESPÍRITU

### “La esperanza es un anhelo permanente

¿Qué anhelamos? ¿Cómo está nuestra esperanza? Francisco ya mayor como nosotras, nos estimula a tener esperanza y a trabajar para quienes la han perdido y buscan recuperarla, viendo cumplidas sus necesidades más básicas como personas: pan, casa, cobijo, amor. Y para ello es bueno preguntarnos ¿Cómo está nuestra Esperanza?

Entiendo por esperanza ese anhelo que nos anida en lo hondo y nos acompaña permanentemente a ser felices, a ser amadas y amar a los demás para hacerlos felices tal como nosotras lo somos. Anhelo que nos invita a tender permanentemente hacia un más allá mejor, para mí y para los demás, a una comunión con Dios fuente de nuestra vida, con todo y con todos. La imagen del banquete de fiesta expresa el objetivo de ese anhelo profundo. Banquete ya anunciado en el A.T., que Jesús hace posible en las Bodas de Caná. El anhelo de ser amadas para amar nunca desaparece, cuando parece que está muerto, se levanta como lamento, lo que nos estimula a ponernos de nuevo en marcha para lograrlo. Anhelo que tiene su raíz en el proyecto y sueño de Dios al crearnos. “Y vio Dios que todo era bueno”, y en su invitación a nosotras para hacer que todo sea bueno. Anhelo expresado en el saludo del Shalom judío “Que vivas en buena armonía contigo mismo, con la naturaleza, con los demás”. Este proyecto y sueño de Dios al crearnos, restaurado por Jesús se refleja en las Bodas de Caná.



Jesús fue un creador incansable de esperanza. Toda su existencia consiste en contagiar a los demás la esperanza que él mismo vivía desde lo más hondo de su ser” (J.A. Pagola). Jesús trabajó intensamente por hacer felices a todos comenzando por quienes más lo necesitaban y por eso le mataron, de ahí que como dice Václav Havel **“La esperanza no es la convicción de que las cosas saldrán bien, sino la certidumbre de que algo tiene sentido, sin importarle su resultado final”**.

A Jesús no le salieron bien las cosas en su vida, pero su esperanza en el Padre “En tus manos encomiendo mi vida” dio sentido a su vida y muerte en cruz. Su muerte y resurrección dio sentido a las nuestras y nos estimula a seguirle.

Nos hizo felices cuando decidimos en nuestra juventud entregarnos a él para darle a conocer y hacer felices a otros y otras, pero con el tiempo, tal vez la intensidad del deseo se ha ido apagando, pero el anhelo de ser amadas para amar permanece siempre, y con ello la esperanza aunque parezca que está dormida. La esperanza, es como una llama que peligró apagarse, pero nunca del todo, siempre permanecen rescoldos que pueden reavivar el fuego.

\* Hoy y ahora **¿Cómo andamos de esperanza?**, el hecho de participar en este encuentro nos dice que estamos esperanzadas, aunque tal vez también conscientes de que necesitamos alimentarla, ayudarnos mutuamente para aumentarla en nosotras y a poder infundirla en otros irradiándola”.

*(Texto tomado de la conferencia de Teresa Ruiz Ceberio, 31 de enero 2025).*



### **Reflexionamos personalmente y compartimos en Comunidad:**

\* Recuerdo mi vida, ¿qué iluminó, que alentó la esperanza en mi a lo largo de los años? ¿Cómo vive Sara, la mujer de Abraham la esperanza?

\* ¿Qué gestos de esperanza vivo hoy y transmito a mi alrededor?



Hermanas de la Caridad  
de Santa Ana

Vuestra opinión nos interesa:  
Si quieres darnos ideas, si podemos mejorar algo... ¡cuéntanoslo!  
Hna Crisanta Cordero: [crisantacor@gmail.com](mailto:crisantacor@gmail.com)  
Hna Rosa M Muñoz: [delegformacion@gmail.com](mailto:delegformacion@gmail.com)