

# Alégreñse y regocíjense

*Reflexiones diarias de Pascua a Pentecostés 2020*

Mary DeTurrís Poust

*Traducido por*  
Luis Baudry-Simón



LITURGICAL PRESS  
Collegeville, Minnesota

[www.litpress.org](http://www.litpress.org)

*Nihil Obstat:* Sister Renee Domeier, OSB, *Censor deputatus.*

*Imprimatur:* † Most Reverend Donald J. Kettler, J.C.L., Bishop of Saint Cloud, October 10, 2019.

Diseño de portada por Monica Bokinskie. Arte de portada cortesía de Getty Images.

Las lecturas de la Misa que aparecen en este libro también son del Leccionario I © Comisión Episcopal de Pastoral Litúrgica de México, Edición Revisada 2007 © 1976, Obra Nacional de la Buena Prensa, A.C., [www.buenaprensa.com](http://www.buenaprensa.com), Ciudad de México, México, y son usadas con las debidas licencias de los dueños de derechos de reproducción. Todos los derechos © reservados. Ninguna parte del Leccionario I puede ser reproducida de ninguna manera sin antes obtener permiso por escrito de parte de los dueños de los derechos de reproducción.

© 2020 por Mary DeTurrís Poust

Publicado por Liturgical Press, Collegeville, Minnesota. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser usada o reproducida de ninguna manera, excepto citas breves en las reseñas, sin el permiso escrito de Liturgical Press, Saint John's Abbey, PO Box 7500, Collegeville, MN 56321-7500. Impreso en los Estados Unidos de América.

ISBN: 978-0-8146-6484-1

978-0-8146-6492-6 (e-book)

## Introducción

El fin de semana había planeado escribir la introducción a este libro de reflexiones, me senté con mi laptop y no salía nada. Rara vez me encuentro en la posición de no tener nada que decir (sólo pregúntenle a mi familia y amigos). Pero en este día, se sentía como si fuera un mensaje. No estaba preparada. Necesitaba más tiempo para pensar, rezar, reflexionar, así que guardé la computadora.

Esa noche, Chiara, la menor de mis tres hijos, regresó a casa después de pasar la noche en la reunión de gimnasia de la universidad del estado de Nueva York. Cuando dejó su bolso, pude ver ramas marchitas envueltas en celofán. Le pregunté qué era. Ella sacó el triste ramo y me lo entregó, diciéndome que estaban bonitas al principio del día. Sin dejarme intimidar por su aspecto más muerto que vivo, recuperé un pequeño jarrón, lo llené con agua fresca, recorté la parte inferior de los tallos y puse las flores granates y blancas sobre el mostrador. Chiara y mi marido, Dennis, me miraron como si estuviera un poco loca. Las flores estaban tan caídas que era el arreglo floral más patético que había visto en mi vida. Y, aun así, insistí en que un poco de agua las reviviría.

Cuando bajé las escaleras a la mañana siguiente, las flores me saludaron, tan hermosas y vivas como deben estar cuando estaban recién cortadas. Sonreí y me dirigí a la copia de revisión de un libro que me habían pedido que “patrocinara”, sin pensar mucho más en las flores. Cuando leí la primera meditación en este manuscrito que aún no había sido publicado

sobre cómo encontrar a nuestros maestros espirituales a nuestro alrededor, leí estas palabras: “Pregúntales a las plantas de la tierra, y te enseñarán . . .”. Y me detuve como si alguien me hubiera golpeado en la cabeza con un ladrillo y me di la vuelta para volver a mirar las flores como si realmente pudieran hablarme. Fue entonces cuando supe que había estado esperando este momento para escribir esta introducción.

Esas flores en mi mostrador —y probablemente incontables cosas que salpican los mostradores y rincones de tu propia vida en este momento— son recordatorios de que la Pascua siempre está a nuestro alrededor, incluso cuando pensamos que no hay esperanza, incluso cuando pensamos que todo está perdido. Jesús nos dice hoy, en este tiempo, que siempre hay razón para mirar hacia adelante en la fe porque él ha derrotado a la muerte por nosotros y nada puede robar nuestra salvación si nos volvemos a Dios en confianza y ponemos un pie delante del otro en el viaje del Camino día tras día.

Jesús es el agua espiritual que nos refresca, que toma nuestros espíritus caídos y nos revive, que nos da nueva vida cuando pensamos que no podemos seguir adelante. Hoy es el primer día de nuestra Pascua, del resto de nuestras vidas. Escribir estas reflexiones fue un verdadero regalo. Año tras año, me concentro en las lecturas de Cuaresma (o Adviento), pero este viaje me permitió pasar tiempo en caminos menos transitados a través de los detalles diarios de los Hechos de los Apóstoles y otras lecturas del tiempo de Pascua. Espero que tú también encuentres algo nuevo en estas historias familiares, algo que derrame agua fresca en tu alma y te devuelva a la vida.

# REFLEXIONES

## Lluvia o Sol

**Lecturas:** Hch 10, 34a. 37-43; Col 3, 1-4 o 1 Cor 5, 6b-8; Jn 20, 1-9 o Mt 28, 1-10

**Escritura:**

“No está aquí; ha resucitado, como lo había dicho”. (Mt 28, 6)

**Reflexión:** La Pascua me trae poderosos recuerdos de mis años de adolescencia, cuando era líder de la Organización Juvenil Católica de nuestra parroquia. Durante varios años seguidos, planeábamos una misa de Pascua al amanecer. Horneábamos nuestras propias hostias para la comunión (según una receta oficial, por supuesto). Hacíamos pancartas de fieltro (después de todo, eran los finales de los 70) y planeábamos y practicábamos la música. E, inevitablemente, llovía y la misa terminaba en la pequeña capilla de bloques de cemento de nuestra parroquia, que no tenía iglesia en ese momento. Pero eso no hacía nada para apagar nuestra alegría pascual. Estábamos tan llenos del Espíritu y tan dispuestos a cantar “Aleluya” que la lluvia, el frío y el cemento no nos hacían nada. Jesús había resucitado de entre los muertos. ¿Cómo podríamos estar decepcionados?

No importa dónde te encuentres hoy, sean cuales sean tus problemas y luchas, sean cuales sean tus planes y responsabilidades, hay razones para regocijarte. Jesús no está muerto; está vivo. La cruz no fue una derrota para él, y no será una

derrota para nosotros si ponemos nuestra confianza en él. No siempre entendemos los caminos de Jesús. Como aquellos primeros discípulos, podemos mirar fijamente a la tumba vacía —o cualquier otra dificultad en nuestra propia vida— y preguntarnos: “¿Cómo puede ser esto?”. Jesús no nos pide que entendamos; nos pide que confiemos en que las cosas se están desarrollando tal como él dijo.

**Meditación:** Cuando vayas a misa hoy, presta atención a tu entorno físico: el cirio pascual parpadeando, los lirios con su poderosa fragancia, la música repleta de aleluyas, los niños con zapatos de charol, el incienso que se eleva hacia el cielo, el agua bendita que se enfría en tu piel, una lluvia de bendiciones en el sentido más literal. Es hermosa la manera en que usamos las cosas físicas para ayudarnos a salvar la distancia hacia Dios, como si estuviéramos tan hambrientos de acercarnos más, que nos esforzamos por hacer todo lo posible. Si tan sólo pudiéramos mantener ese fuego de amor durante todo el año. La Iglesia nos da un comienzo ofreciéndonos este hermoso tiempo pascual de cincuenta días. Puede que no usemos sombreros pascuales [nota del traductor: la autora se refiere aquí a los sombreros con flores que se usan en Estados Unidos] todas las semanas, pero el agua y las velas, la música y la alegría estarán presentes en la liturgia. Absórbelo. Deja que alimente tu alma.

**Oración:** ¡Aleluya, Aleluya! ¡Ha resucitado! Cantamos con alegría, nos inclinamos en gratitud, nos regocijamos en la resurrección.

## Enfrentando el Miedo

**Lecturas:** Hch 2, 14. 22-33; Mt 28, 8-15

**Escritura:**

[Ellas] se alejaron a toda prisa del sepulcro, y llenas de temor y de gran alegría. (Mt 28, 8)

**Reflexión:** Temerosos pero alegres. Eso podría describir muchos momentos de nuestras vidas. Para mí, evoca recuerdos poderosos y preciosos del parto, las ansias de querer conocer a mi bebé, junto con el miedo al trabajo de parto. Sin embargo, después de que cada uno de mis tres hijos naciera, qué rápido se desvaneció el miedo de la memoria, dejando en su lugar sólo la suavidad. Me imagino que, para las mujeres en la tumba, la experiencia en el Evangelio de hoy fue muy parecida, ya que el temor del Viernes Santo, todavía tan fresco en sus mentes, es reemplazado por la comprensión de que Él ha resucitado. No sabían qué hacer con él, pero sabían lo suficiente para correr y difundir la noticia.

Tal vez por eso Jesús se apareció primero a las mujeres. Porque él sabía que aquellas que no tenían miedo de sacrificarlo todo para traer nueva vida al mundo estaban seguras de que no tendrían miedo ante lo imposible. En lugar de esconderse, las mujeres se regocijaron; en lugar de cuestionar, las mujeres creyeron. Qué fácil habría sido dejar de lado su encuentro como un producto de la imaginación, con el dolor



llevado al extremo. Pero eligieron el camino más difícil: el camino de la verdad, el camino de Jesús. Y no se contentaron con guardárselo para sí mismos. Sabían que tenían que compartir la Buena Nueva de Jesucristo con todos los que querían escuchar. ¿Escogeremos lo mismo?

**Meditación:** Piensa en un momento de tu vida en el que sentiste miedo y alegría. ¿Era un nuevo trabajo, un nuevo hijo, una mudanza a otra ciudad, una relación que exigía un riesgo? ¿Qué hizo que la alegría ganara sobre el miedo? Ahora piensa en un momento de tu vida en el que el miedo te hizo retroceder, te dejó paralizado. ¿Qué hiciste para sacudirlo? ¿Dónde estaba Dios en medio de todo esto? ¿Estaba Dios obviamente presente, o quizás sólo apenas visible, desde lejos? Hoy, deja ir cualquier temor que te esté reteniendo, y, como las mujeres en la tumba, deja que la alegría de la Pascua inunde tu corazón y te sacuda de tu sueño espiritual.

**Oración:** Jesús Resucitado, danos el valor de vivir con alegría aun cuando tengamos miedo, de saber que estás con nosotros aun cuando nos sentimos solos, de llevar tu mensaje al mundo donde pueda sanar, consolar, fortalecer, salvar.

## El Jardín de Nuestras Vidas

**Lecturas:** Hch 2, 36-41; Jn 20, 11-18

**Escritura:**

“Mujer, ¿por qué estás llorando? ¿A quién buscas?” (Jn 20, 15)

**Reflexión:** Amo la imagen de Jesús como cuidador del huerto en el Evangelio de hoy. María Magdalena, encontrando el sepulcro vacío, busca a su Maestro, sin saber que está allí mismo, delante de ella, escondido a plena vista, hasta que dice su nombre y se le abren los ojos, allí en un jardín. Lo que ella pensaba que estaba perdido había estado ahí todo el tiempo. Lo que ella pensaba que le habían quitado es de repente tan real que Jesús debe decirle que lo suelte. Tengo que admitir que esta es una de mis escenas favoritas en la Biblia, tal vez la más favorita. Es la lectura que realmente quiero escuchar en la mañana de Pascua porque para mí es la esencia del momento de la realización de la resurrección y un recordatorio de que el primer testimonio del cuerpo glorificado de Jesús no fue uno de los doce, sino María de Magdala, la mujer que llegaría a ser conocida como Apóstol de los Apóstoles. La que es la primera en anunciar: “He visto al Señor”.

¿Y si María no hubiera pasado por ese camino ese día?  
¿Qué pasaría si, por miedo, hubiera optado por no seguir

adelante con los rituales del funeral y las responsabilidades dejadas a las mujeres? Los apóstoles se escondían, temiendo que su fe los marcara para el mismo fin violento que su maestro. ¿Y si María no hubiera podido reconocer su nombre cuando fue pronunciado por el Señor porque estaba distraída por el miedo o era demasiado tímida para confrontar al cuidador del huerto con sus preguntas?

**Meditación:** ¿Dónde están los jardines de tu vida, los lugares por los que has vagado en busca de algo importante —propósito, amor, fe, coraje— y has encontrado sólo el vacío o lo que pensabas que era un vacío? Puedes conectar esa búsqueda con una ubicación física real: la playa, una montaña, una capilla. Tal vez sea un paisaje interno donde buscas sentido en medio del parloteo de tu mente preocupada. Sólo quédate quieto un momento. Entra en el silencio y escucha. ¿Dónde te llama el Señor? Tal vez estuvo ahí todo el tiempo. Vuélvete hacia él, como María, y enfréntate a esta hermosa verdad.

**Oración:** Te buscamos, Señor, en el ajetreo de nuestras vidas, en la soledad de nuestras luchas, en el caos de nuestro mundo. Ayúdanos a escuchar tu voz, a ver tu rostro en el jardín de nuestras vidas.

## Sintiendo Algo Especial

**Lecturas:** Hch 3, 1-10; Lc 24, 13-35

**Escritura:**

“¡Qué insensatos son ustedes y qué duros de corazón para creer todo lo anunciado por los profetas!” (Lc 24, 25)

**Reflexión:** Por tercer día consecutivo, nuestras lecturas nos llevan dentro del miedo y la confusión que existía en los días inmediatamente posteriores a la muerte de Jesús en la cruz. Hoy, mientras los dos hombres caminan por el camino de Emaús hablando con el extraño, podemos sentir su frustración, desesperación y decepción. Jesús, que se suponía que los salvaría, salvaría a todo Israel, ¡fue crucificado! Puedes imaginarlos hablando animadamente, agitando los brazos, mientras tratan de hacer que el extraño entienda la enormidad de su dolor.

Así como Jesús los regaña por su estupidez e interpreta las palabras de los profetas, ellos no pueden ver más allá de su apariencia y pasar a la realidad del Mesías caminando junto a ellos. Pero sí sienten algo. ¿Qué es esto? ¿Qué hay de este hombre que les hace decir: “Quédate con nosotros”? Aunque no lo reconozcan, es claro que reconocen algo en sus palabras. Él les da comodidad y estabilidad en un momento en que se están tambaleando. Y Jesús es siempre paciente con ellos, esperando que recobren el sentido y vean

su promesa hecha manifiesta. Se necesita la fracción del pan para hacer eso. La comida que se ha convertido en el corazón del mensaje abre sus ojos, y todo el miedo y la confusión desaparece. Como las mujeres anteriores, llegan a comprender, finalmente, que Jesús ha vencido a la muerte, ha vencido a la cruz y ha ganado para todos ellos, para todos nosotros, la salvación.

**Meditación:** Escuchamos las historias de la Escritura tan a menudo en el curso de nuestras vidas que podemos entumecernos al significado. Como los discípulos que caminan por el camino de Emaús, podemos escuchar la Palabra y aun así perdernos a Dios presente en medio de ella. ¿Qué se necesita para que el mensaje se adhiera, para abrir los ojos a las formas en que hemos estado viviendo fuera de los límites del Evangelio, eligiendo el consuelo por encima de la compasión, la facilidad por encima de la verdad? A lo largo de este tiempo, como lo repiten las Escrituras más conocidas, trata de verlas bajo una nueva luz. Busca una frase, una escena, una palabra, y quédate ahí un rato. Deja que se abra camino hasta una pequeña grieta en tu caparazón.

**Oración:** Palabra de Dios, te buscamos hoy y todos los días para que nos guíes y nos hagas crecer. Sabemos que tienes las palabras de vida eterna. Ayúdanos a escucharlas con el corazón y a vivirlas a través de nuestras acciones.

## Mentes Abiertas, Corazones Abiertos

**Lecturas:** Hch 3, 11-26; Lc 24, 35-48

**Escritura:**

¿Por qué se espantan? ¿Por qué surgen dudas en su interior? (Lc 24, 38)

**Reflexión:** Creer en algo que no podemos ver no es siempre fácil. Resulta que incluso ver no siempre es suficiente para creer, al menos no al principio. Con Jesús de pie en medio de ellos, los apóstoles luchaban para comprender la resurrección. Estaban preocupados, ¿y quién puede culparlos? Jesús puede ver las preguntas en sus rostros; sabe que les está pidiendo que acepten lo imposible, o lo que había sido imposible hasta ese día. Jesús tiene que “abrir sus mentes” a la Escritura. Sólo entonces pueden aceptar su muerte y resurrección y creer tan fervientemente que entonces salen y la predicán, aun a riesgo de su propia seguridad.

A veces me gustaría tener un momento así, donde Jesús abre mi mente y todo tiene sentido. Las preguntas que surgen en mi corazón día tras día se desvanecerían y de repente habría un gran ¡ajá! No veo que eso suceda pronto, así que a menudo me preocupa, me preocupa lo que no puedo entender, me preocupa que mi fe no sea lo suficientemente fuerte, me preocupa que nunca haré lo justo antes de dejar

este mundo para el próximo. Y a pesar de todo, si dejo de dar vueltas y de estresarme, Jesús pregunta: “¿Por qué?”.

¿Por qué estás preocupado? Jesús está aquí. Ahora mismo. Mira sus heridas y ve tu salvación.

**Meditación:** A mi abuela le encantaba hacer los viejos rompecabezas “Jumble” que salían en el periódico. Le gustaba el desafío de tratar de encontrarle sentido a algo sin sentido. ¿Alguna vez te has quedado perplejo ante un rompecabezas? Para mí siempre ha sido el cubo Rubik, y sin embargo tengo un primo que puede resolver ese rompecabezas en menos de un minuto. Creo que nuestras vidas espirituales pueden caer en patrones similares. A menudo luchamos para poner todo en su lugar y poner orden en el caos. Algunos de nosotros podemos suprimir la locura y llegar al corazón del asunto; otros de nosotros hacemos salidas falsas, retrocedemos, nos perdemos, pero siempre con los ojos en el cielo. No hay necesidad de preocuparse. El rompecabezas se resolverá solo cuando confiemos completamente en Dios y las escamas se nos caigan de los ojos.

**Oración:** Dios de milagros y prodigios, abre nuestras mentes a tu palabra, a tu presencia, a tu verdad. Despeja las nubes de confusión para que podamos enfocarnos completamente en ti.

## Ser Fuertes

**Lecturas:** Hch 4, 1-12; Jn 21, 1-14

**Escritura:**

Pero ya muchos de los que habían escuchado sus palabras, unos cinco mil hombres, habían abrazado la fe. (Hch 4, 4)

**Reflexión:** Cada vez que siento que la duda se cuelga en mi vida de fe, vuelvo a la única cosa que tiende a alejar la duda: la gente a lo largo de la historia, desde la escena del Evangelio de hoy hasta hoy, ha estado dispuesta a sufrir en lugar de perder su fe. Aquellos que conocieron a Jesús de primera mano estaban dispuestos a arriesgarse a sufrir abusos, encarcelamiento e incluso la muerte para difundir el Evangelio. Pedro, que una vez negó incluso conocer a Jesús y que más tarde muere una muerte de mártir en una cruz, en la lectura de hoy dice de modo desafiante que ha curado a un hombre lisiado en el nombre de Jesús. Pero aún más allá de ese hecho ya notable, les dice que no hay salvación excepto a través de Jesús. Eso debe haber sido a la vez aterrador e irritante para los líderes judíos de la época. Este Jesús que ellos trataron de destruir no había desaparecido después de todo; su fuerza y alcance crecía exponencialmente día a día, todo ello alimentado por un ingrediente clave: amor, a Dios y al prójimo.

¿Qué estaríamos dispuestos a hacer en el nombre de Jesús? Lo más probable es que nos guste la idea de curar a alguien



que está enfermo mediante la fe, pero ese tipo de discipulado tiene un precio. Ya sea el sacrificio final de la persecución directa o el sacrificio de dejar el hogar para servir a los pobres o simplemente el sacrificio de tratar de vivir el Evangelio mientras criamos una familia, la fe en Jesús cuesta algo, y debería costar. ¿Estamos dispuestos a aceptar lo que la fe requiere, aun cuando eso signifique incomodidad, desafío, humillación y tal vez, en los casos más extremos, sufrimiento físico? ¿Seríamos tan confiados y desafiantes como Pedro si alguien nos confrontara y nos preguntara en nombre de quién hacemos nuestra obra y tenemos nuestro ser?

**Meditación:** ¿Tu fe alguna vez te causa incomodidad? ¿En el trabajo o en los círculos sociales? ¿Entre amigos o familiares? ¿Alguna vez has sentido miedo de decir la verdad del Evangelio por miedo a la humillación o a un desafío verbal? La próxima vez que eso suceda, en lugar de concentrarte en lo que te da miedo, concéntrate en lo que te da alegría. Cuando compartes la alegría de tu fe, no hay nada que temer.

**Oración:** Espíritu de Dios, danos el valor de decir la verdad no sólo con nuestras palabras sino también con nuestras acciones. Deja que nuestra fe atraiga a otros hacia ti.

## Ver No Siempre es Creer

**Lecturas:** Hch 4, 13-21; Mc 16, 9-15

**Escritura:**

Después de esto, se apareció en otra forma a dos discípulos, que iban de camino hacia una aldea. (Mc 16, 12)

**Reflexión:** ¿Acaso no es interesante que cada vez que Jesús se aparece a sus discípulos en los días siguientes a la resurrección, esconde su identidad al principio? En el jardín, en el camino de Emaús, en la sala superior cerrada con llave. Los discípulos no reconocen inmediatamente a Jesús, y los que no lo han visto por sí mismos se niegan a creer en las noticias. Sólo después de que algo extraordinario sucede, se dan cuenta de que es Jesús. Eso me da algo de consuelo. Incluso a los seguidores más cercanos de Jesús les costaba ver y creer. Necesitaban un empujón, un milagro, una señal. O, en el caso de hoy, ser “reprendidos” por el propio Maestro.

¿Con qué frecuencia pasamos nuestros días sin la presencia de Dios en nuestras vidas? Oramos pidiendo una señal, le pedimos a Dios que nos hable, vagamos por nuestros días en una neblina espiritual, sin notar o reconocer lo milagroso entre los momentos mundanos de nuestras vidas. Mientras tanto, todo el tiempo Jesús está allí, esperando que en algún momento lo reconozcamos, esperando que queramos estar siempre cerca de él, esperando que nuestra fe nos obligue a

querer compartir esa misma paz y alegría con los demás. Pero no nos transformamos tan fácilmente, ¿verdad? Somos un pueblo inconstante, pero Jesús es paciente, persistente, presente.

**Meditación:** ¿Alguna vez ha habido un momento en tu vida en el que, después de que algo asombroso sucedió, pensaste en el pasado y sólo entonces reconociste la mano de Dios en él? Recuerdos un tiempo atrás, cuando le dije a alguien de pasada que deseaba que Dios me escribiera una carta y me dijera lo que necesitaba hacer. En la semana siguiente, recibí un montón de cartas manuscritas inesperadas de amigos (todos ellos extraños entre sí) que decidieron escribirme palabras de aliento de la nada. No vi la conexión hasta el cuarto día cuando aparecieron dos cartas a la vez. Y en ese momento, fue como si mis ojos se hubieran abierto por primera vez, como si los colores a mi alrededor fueran de repente más brillantes, más profundos. Me transformé, o eso creí. Pero unas semanas después, volví a quejarme como siempre, esperando otra señal. Los colores brillantes no se habían desvanecido; sólo se había desvanecido mi fe.

**Oración:** Dios de misterio, ayúdanos a reconocerte en los detalles de nuestra vida cotidiana, a ver tu rostro en los que caminan en este viaje a nuestro alrededor, y a reaccionar con alegría y amor.