

Víctor Manuel Fernández

Novena para la pandemia y la cuarentena

Sentido de esta novena

Ciertamente todos rezamos cada día para que se encuentre una cura, para que Dios ilumine a los investigadores. Le pedimos al Señor que oriente a los políticos de modo que tomen las mejores decisiones. Hoy nadie puede sentirse un gran sabio porque sabemos muy poco sobre este virus y todos están aprendiendo. Por eso más que nunca necesitamos reconocer nuestra pequeñez y pedir ayuda a Dios con humildad.

Pero además de esa necesaria súplica cotidiana, también podemos hacer un camino de oración durante unos días para pasar adecuadamente este tiempo de preocupación y de encierro. Para ello, cada jornada de la novena tendrá un tema que nos ayudará a reflexionar y a vivir mejor la cuarentena.



Primer día

Día de entrega

Palabra de Dios

“Aparta el mal humor de tu pecho” (Ecle 11, 10).

Meditación

Después de un tiempo de encierro uno puede estar inquieto: podrá ser una tristeza, una leve depresión, o también un enojo, un estado de ira. Quizás el miedo a contraer la enfermedad ya no sea tan intenso, pero tememos por nuestros seres queridos, o comienza a preocuparnos la incertidumbre, el no saber cómo seguirá todo, la economía, y otros fantasmas que se cruzan por nuestro interior.

Siempre hay que recordar el consejo de Santa Teresa: “Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa”. Y lo más importante: hacer un acto de profunda entrega a Dios: entregarle a él todo, todo lo que nos preocupa, todo lo que nos inquieta. Contarle lo que nos perturba por dentro, decírselo con claridad, y sacar todo afuera hasta estar seguros de que lo hemos dejado en sus manos divinas. Lo que queda en sus manos terminará bien, sea como sea. Ya no estaremos solos con nuestras preocupaciones porque estará él ocupándose con nosotros, iluminando, guiando, fortaleciendo.

Padrenuestro, Avemaría y Gloria

Oración final

“Señor Dios mío, quiero depositar en tu presencia todo lo que me inquieta. Pongo en tus manos mi salud y la salud de mis seres queridos. Protégenos Señor, fortalécenos. Dejo en tus manos mi familia y todas las personas que amo. Tómalos a todos en tus brazos. Dejo en tus manos todas mis preocupaciones y todo mi futuro. En ti confío y sé que no quedaré defraudado. Gracias Señor. Amén”.

Segundo día

Es mejor la paz interior

Palabra de Dios

“Dios vio que todo estaba muy bien” (Gn 1, 31).

Meditación

El problema más grande es cuando el mal humor se nos pega en el corazón, cuando empieza a ser un estado permanente. Entonces cualquier cosa nos perturba porque en realidad el mal humor está siempre allí adentro, y basta una pequeña molestia para que aflore con fuerza. Cuando eso sucede, ya ni siquiera sabemos por qué estamos tristes o por qué estamos enojados. Simplemente hemos renunciado a la paz. Si nos pasa eso, lo mejor es detenernos y preguntarnos: ¿Por qué estoy triste realmente? ¿Por qué razón estoy enojado? Posiblemente descubriremos que no vale la pena dejarse envenenar y enfermar por dentro.

Es mejor decirles que no a esas malas sensaciones, decirles que no las queremos. Si no las expulsamos pronto, se convertirán en un estado permanente. Entonces cualquier cosa nos parecerá terrible. Quizás el mal humor es simplemente una ansiedad, un desenfreno mental que no nos permite disfrutar de la vida. Si estamos haciendo una cosa no nos concentramos porque pensamos en cosas que nos preocupan. Es sano relajarse, respirar profundo, pedirle al Espíritu Santo que vaya penetrando todo nuestro ser y pacificando todo. Si él está todo está bien.

Padrenuestro, Avemaría y Gloria

Oración final

“Señor Dios mío, entra en mí, penetrá con tu paz en todo mi ser. Pacifícame Señor, pacifícame. Aplacá toda inquietud con tu inmenso amor, inundame con tu río de luz y de paz. Llévate todas las ansiedades, nerviosismos e inquietudes. Pacifícame, serename, porque con vos todo irá bien. Amén”.

Tercer día

Aceptar a los demás

Palabra de Dios

“No juzguen y no serán juzgados” (Lc 6, 37).

Meditación

A medida que pasa el tiempo de encierro corremos el riesgo de empezar a juzgar a los demás, a mirar demasiado los errores ajenos, a pensar que son malos o tontos. Cuando vemos que las personas son imperfectas, la solución no consiste en llenarse de ira y tratar de quitarse de encima a los demás. Eso es un falso remedio que terminará enfermándonos más. El único camino es pensar en los demás sin resistencia interna, valorándolos y aceptándolos con sus imperfecciones. Mejor todavía, se trata de aprender a descubrir a Jesús en el rostro de ellos. También es aprender a sufrir en un abrazo con Jesús crucificado cuando recibas agresiones injustas o ingratitudes. Es saber descubrir a Dios en cada ser humano, y tolerar las molestias y descuidos aferrándose al amor de Dios.

Hoy cualquiera sabe que los rencores profundos y las faltas de perdón terminan dañándonos, enfermándonos, quitándonos el buen humor. Pero no podemos comprender ni perdonar forzados, por obligación o conveniencia. Debe ser un perdón sincero, fruto de haber aprendido a mirar con los ojos de Dios a esa persona que nos desagrada. Por eso, sólo un encuentro a fondo con el amor divino logra que demos ese paso liberador y sanador.

Padrenuestro, Avemaría y Gloria

Oración final

“Señor Dios mío, no quiero que mis nerviosismos me lleven a juzgar a los demás, a verlo todo negativo, a irritarme por cualquier cosa. Cuida mi paz interior y enséñame a mirar a todos con amor, con compasión. Ellos hacen lo que pueden y yo tampoco soy perfecto. Dame tu amor para amarme a mí mismo y para comprenderlos a ellos con paciencia y misericordia. Amén”.

Cuarto día

Día de intercesión

Palabra de Dios

“Lloren con los que lloran” (Rom 12, 15).

Meditación

Dedicamos este día sólo para orar por los demás, por los que más están sufriendo en este tiempo duro. Porque nadie puede estar feliz mientras haya gente sufriendo. Y no podemos besar a Cristo crucificado sin volvernos cercanos a los crucificados de este mundo. Pedile a Jesús que sane tu sensibilidad, para sentir el dolor de los demás que hoy están muy mal.

Están los angustiados por la enfermedad, los contagiados. Pero están también las mujeres que no pueden dar a sus hijos lo que necesitan, los miserables olvidados por la sociedad cómoda, los enfermos de siempre que se pasan meses esperando el turno para una operación que no llega porque no tienen con qué pagarla, los ancianos que se sienten olvidados o despreciados, los que se pasan el día caminando por las calles juntando cartones para cobrar unas monedas. Y también están los que sufren y mueren solos, los fracasados y olvidados por sus seres queridos, los que miran mientras otros disfrutan como si la vida no fuera también para ellos. Además, están los que se arriesgan para salvar a otros, y también tienen miedo por ellos y por sus seres queridos. Hoy lleválos en el corazón y llorá por ellos en un abrazo a Cristo crucificado. Entregalos a todos en las manos de María para que ella los consuele, los fortalezca y los ayude.

Padrenuestro, Avemaría y Gloria

Oración final

“Señor mío, quiero entregarte a todos los que están sufriendo mucho en este momento. Te ruego que les hagas llegar un poco de consuelo, una fuerza interior y tu ayuda para salir adelante a pesar de todo. Que una mano amiga se acerque y les dé consuelo. Y te pido también por los médicos, las enfermeras y todos los que están arriesgando sus vidas en el servicio. Tomalos y protégelos Dios mío. Amén”.

Quinto día

Aflojar las resistencias

Palabra de Dios

“No se inquieten por nada” (Flp 4, 6).

Meditación

Muchas veces se produce un malestar por algo que estamos rechazando. Hay algo que nos molesta y nos resistimos. Entonces se produce una gran tensión por dentro. Por ejemplo, si escuchamos un ruido que nos molesta, sentimos un rechazo y queremos que acabe de una vez. El problema es cuando estamos permanentemente en ese estado de tensión porque hay muchas cosas que nos desagradan y nos resistimos interiormente.

Tenemos que aprender a “aflojarnos”. Si algo o alguien nos desagrada, en lugar de tratar de escapar, nos conviene quedarnos allí, detenernos, aceptar esa realidad, y “aflojarnos”. Aceptar eso, y dejar que la mente se serene, que los músculos se suelten, dejar de resistirnos. El problema no es que lo que está afuera es feo, desagradable o molesto. Muchos viven felices con todo eso. El problema lo tenés dentro, en ese nerviosismo de tu corazón que está como a la defensiva, siempre atento a lo que está fuera de tus planes. Mejor aflojate, relájate, aceptá el mundo como es y entégate a la vida que el Señor te regala.

Padrenuestro, Avemaría y Gloria

Oración final

“Señor, mi fuerza y mi protección, ayudame a relajarme, a caminar sereno aunque esté en medio de una tormenta. Aquietá mi interior nervioso e irritado para que pueda vivir con buen humor. Dame la gracia de echar afuera todas las tensiones que me tienen a la defensiva. Enseñame a aceptar las cosas inevitables, todo lo que rompe mis esquemas. Regálame un corazón flexible, capaz de adaptarse a todo. Amén”.

Sexto día

Vivir cada momento

Palabra de Dios

“Veo que no hay nada mejor para un ser humano que gozarse en sus trabajos” (Ecle 3, 22).

Meditación

Una cosa por vez. Este es un gran secreto para vivir bien. Una cosa por vez. Hace mucho mal estar haciendo una cosa pero con la cabeza pendiente de lo que uno hará después. De ese modo, aunque estemos en cuarentena, no seremos capaces de disfrutar cada momento y tendremos la mente siempre ansiosa. Seremos incapaces de estar un rato largo leyendo tranquilos o rezando. Y hasta nos costará quedarnos quietos viendo un buen programa de televisión porque perderemos tiempo haciendo zapping. No, el secreto es una cosa por vez y poner en eso toda el alma: sea limpiar, sea preparar la comida, sea hablar con un amigo, sea leer, lo que sea. Dice la Biblia: “No se inquieten por el mañana” (Mt 6, 34). Una cosa por vez y con toda tu atención.

A veces hacemos las cosas en contra de nuestra voluntad. Eso nos pone de mal humor, porque ninguna acción forzada hace bien. Para vivir bien, lo primero que hay que hacer es aceptar las tareas que a uno le toca realizar cada día. No importa lo que a uno le toque hacer. El asunto es entregarse a eso con todas las ganas y con todas las fuerzas. Cuando el cuerpo está haciendo algo y la mente está en otra parte, eso no es vida. Se produce una división dañina en nuestro ser. En cambio, cuando yo acepto el tiempo dedicado a algo y decido poner el alma en esa tarea sin pensar en otras cosas, eso produce una satisfacción interior.

Padrenuestro, Avemaría y Gloria

Oración final

“Señor Jesús, fuiste un carpintero durante treinta años en tu pueblo de Nazaret. Ayúdame a disfrutar de mis trabajos. Quiero realizar mis tareas con gusto, sin quejas ni rechazos interiores. Iluminame Señor, para que aprenda a vivir plenamente cada momento como un regalo tuyo. Amén”.

Séptimo día

Pedir salud y fortaleza

Palabra de Dios

“Protegeme Dios mío porque en vos me refugio” (Sal 16, 1).

Meditación

La enfermedad despierta temores, sobre todo cuando no sabemos qué puede llegar a pasar. Pero también tememos lo que pueda pasarle a un ser querido. La enfermedad conmociona a toda la familia y a los amigos. Es algo que escapa de nuestras manos, y nos duele mucho ver sufrir a alguien que queremos. Pero los creyentes sabemos que el Señor puede actuar. Nosotros no podemos obligar a Dios a hacer algo concreto, porque él mira más allá, ve cosas que nosotros no podemos ver. Pero siempre escuchará nuestra oración y de alguna forma nos ayudará a enfrentar lo que venga y ayudará a esa persona que amamos. Quizás no lo hará como nosotros queremos, pero lo hará. A veces iluminará a su médico, otras veces le regalará paz interior para poder sobrellevar la enfermedad. Pero siempre, de una manera o de otra, nos escuchará. La súplica llena de amor y de confianza nunca es inútil.

Cuando uno no tiene todas las soluciones en sus manos y sabe que no hay manera de tener todo bajo control, lo peor que puede hacer es perder tiempo alimentando el temor. Cuando uno hace lo que puede hacer, lo único útil es ponerse en la presencia de Dios y llenarse de confianza en sus brazos paternos. El miedo y la preocupación lo único que logran es debilitarnos, y lo que más necesitamos es estar fuertes.

Padrenuestro, Avemaría y Gloria

Oración final

“Señor, sos el infinito Dios que me sostiene, sos puro poder y fuerza sin límites. Mirá mi debilidad y penetrá cada fibra de mi ser. Así, yo sé que nada podrá derribarme, porque me aferro a vos, que sos más poderoso que cualquier mal. Penetrá también en mis seres queridos con esa fuerza divina y protegelos de la enfermedad. Amén”.

Octavo día

No está todo mal

Palabra de Dios

“Aprendí a adaptarme a cualquier situación” (Flp 4, 11).

Meditación

Si algo está mal, eso no significa que todo está mal. El sol sigue apareciendo, todavía podemos respirar, sigue habiendo gente buena, responsable y humilde, todavía algunas personas nos quieren y respetan, aún quedan algunas esperanzas y motivos para luchar, los pájaros siguen haciendo sus nidos y tenemos algo para comer. La lista sigue, y podríamos escribir cientos de cosas positivas. Hay cosas que funcionan mal, otras más o menos, y otras están bien.

Además, otras personas tienen los mismos problemas que yo, y no pierden el buen ánimo, las ganas de luchar, la gratitud hacia Dios. Entonces, no es verdad que está todo mal. Hay personas que saben apreciar las cosas pequeñas. Por ejemplo, pueden disfrutar de un trozo de pan con queso y lo disfrutan como un gran manjar. Otras personas, en cambio, ponen muchas condiciones para poder ser felices. Si algo no es lo mejor, no significa que sea malo. Simplemente es algo limitado, imperfecto, que es bueno a su manera y en su medida. Entonces, vale la pena disfrutarlo dando gracias a Dios.

Padrenuestro, Avemaría y Gloria

Oración final

“Señor, ayúdame a mirar la vida y las personas con tus ojos divinos. Enseñame a encontrar el lado bueno de las cosas. Te ofrezco todas mis capacidades, Dios mío, ayúdame a usarlas para hacer el bien, en lugar de lamentarme por las cosas negativas. Dame tu mirada, para que vea más lo bueno que lo malo y sepa disfrutar de las pequeñas cosas. Amén”.

Noveno día

Elegir la alegría

Palabra de Dios

“¡Alégrense siempre en el Señor! Vuelvo a insistir, ¡alégrense!” (Flp 4, 4)

Meditación

A veces la vida nos ofrece cosas bellas pero no nos damos cuenta porque estamos siempre llenos de pensamientos y preocupaciones. ¿Por qué todo se vuelve un deber a realizar? El objetivo de tocar una canción no es llegar al final de la canción para cumplir, sino simplemente gozarla a pleno. Un buen cantante es capaz de liberarse de ese objetivo y canta con ganas, porque sí, porque le gusta. El secreto es estar siempre dispuestos a las pequeñas novedades de cada día. Es mejor ser como el agua, que no se enfrenta a las cosas como si fueran obstáculos, sino que se adapta a ellas con espíritu amplio, disponible, abierto.

En definitiva, ser alegre es una elección, es una decisión del corazón. Muchas personas son tristes, negativas o amargadas, porque quieren ser así. Han decidido ser malhumorados. Los más sabios y felices son humildes. No se toman en serio a sí mismos, y por eso pueden ser alegres a pesar de todo. Eso no significa que sean superficiales. Tampoco significa que no les duelen las injusticias o que no les preocupan los problemas del mundo. Pero ellos saben que con la negatividad, el lamento y la seriedad no resuelven nada. Si preferís elegir la alegría verás que Dios escuchará tu oración y te la regalará

Padrenuestro, Avemaría y Gloria

Oración final

“Dios mío, dame tu gracia para aprender a valorar la belleza de cada día. Gracias por todo lo que me das. Regálame un poco de alegría y de buen humor, Señor mío. No dejes que el corazón se me vuelva amargo. No quiero tomar tan en serio mi pequeño yo. Dame una vida alegre en medio de las dificultades de todos los días. Amén”.

Día final

La fiesta del amor

Palabra de Dios

“Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados” (Mt 11, 28)

Meditación

En estos nueve días hicimos un camino para aliviar el corazón. Pero la angustia sólo se alivia y se sana con el amor de Dios, en el trato frecuente y detenido con él. Si volvemos sinceramente a él, la vida se hace fuerte, sólida. Con el no hay miedo, y reina una profunda seguridad interior más allá de las preocupaciones superficiales. Y cuando brotan las ganas de llorar de abandono, tenemos que volver a escuchar esa vocecita interior que nos dice: *“Tu Padre te ama, tu Dios infinito te quiere, él no te olvida, él está, sus brazos esperan sostenerte. Tu Padre te ama, tu Padre te ama, tu Padre te ama de verdad”*. Pase lo que pase él me ama y buscará la manera de hacerme salir adelante. Me ama como soy, con mis valores que él conoce muy bien, con mis esfuerzos que él ve y reconoce más que nadie, y con mis límites que él comprende mucho mejor que yo.

Volvé a él. Sólo en su manantial infinito se sana definitivamente todo. Sólo en sus brazos seguros se aplacan las angustias más hondas. Volvé a él otra vez. Tu soledad resentida no es más que vacía inquietud, herida lacerante, un ahogo que se siente en la garganta. Volvé al único amor incondicional que nunca te abandona, el único que puede sostenerte y salvar tu vida, pase lo que pase. Dejá que en su bálsamo de amor se cure tu angustia más profunda.

Oración final

“Dios mío, abismo de ternura, mi padre, mi amigo, mi fuerza. Te necesito Señor, mi corazón te busca, mi vida te reclama. Pero como un tonto escapo de vos, busco la salvación en los afectos del mundo y en las cosas de la tierra. Me equivoco de nuevo y me convierto en esclavo de mis angustias y engaños. Ahora vuelvo a vos Señor, porque sin vos no puedo. Quiero hacerme fuerte en vos mi Dios. Vuelvo Señor, humilde y suplicante. No soy un abandonado ni lo seré nunca, porque tu amor no falla, pase lo que pase. Al final todo se acaba, pero quedas vos, quedan tus brazos y tu esperanza. Tomame Señor. Amén”.