

Silencio de los Sentidos

2ª Enseñanza del retiro

Lourdes Pinto, Octubre 20, 2023

Esta enseñanza está basada en el libro *[Holy Silence](#)* (*Santo Silencio*) escrito por el **P. Basil Nortz, ORC**. Lourdes encontró una sorprendente correspondencia entre este libro y los mensajes que nuestra comunidad ha recibido del Señor (en fondo gris). Entonces escribió esta síntesis de los dos con un comentario. Las referencias remiten a las páginas de nuestro folleto "Santo Silencio".

En esta reflexión, nos adentramos en el silencio centrado **en escuchar, recibir y responder**. En las próximas reflexiones, nos centraremos en los 12 tipos de silencio, que son grados de purificación y crecimiento en santidad.

Escuchar

Salmo 95: 7 “¡Ojalá escuchéis hoy su voz!

Mateo 17:5 “Este es mi Hijo, el amado, en quien me complazco. Escuchadlo”

El paso inicial del verdadero silencio es aprender a escuchar la voz de Dios que nos habla continuamente a través de la Escritura, de la naturaleza, interiormente y a través de las voces de los demás.

Jesús nos dijo.

1º de marzo, 2022

Te prometo, pequeña Mía, que si permaneces atenta en la oración, obediente a Mi voz que te guía (y a las pocas almas pequeñas que también escuchan Mi voz), permanecerás fiel cuando la tribulación llame a tu puerta.

Catherine Doherty explicó este punto:

Es cierto que el silencio es a veces la ausencia de palabra, pero siempre es el acto de escuchar. La mera ausencia de ruido (que está vacía de nuestra escucha de la voz de Dios) no es silencio. Sin embargo, un día lleno de ruidos y voces puede ser un día de silencio, si los ruidos se convierten para nosotros en el eco de la presencia de Dios, si las voces son, para nosotros, mensajes y solicitudes de Dios.

El Señor nos dijo en 2010

El silencio no es necesariamente no hablar. Pasé Mis días en la tierra predicando, enseñando y conversando con Mis amigos y comunidad.

P. Basil Nortz:

El santo silencio, no es simplemente la negación del sonido o de la actividad. No es una mera ausencia. Al contrario, el silencio es una realidad positiva que nutre nuestras almas; protege la Vida Divina que hay en nosotros y permite que madure¹.

En abril de 2022, María habló en mi corazón sobre el significado del icono de Nuestra Señora del Silencio. Ella dijo,

Estoy cubierta de la Sangre de mi Hijo; representando que Su Sangre es mi redención. Ahora estoy revestida de Su preciosa Sangre, representando a mi Corazón como Su cáliz vivo lleno de Su Sangre, Su vida. Por el poder del Espíritu Santo, soy una con el Amor Crucificado. Como una con Cristo crucificado con el Espíritu Santo, soy una en la vida de la Santísima Trinidad. **Esta unión con Dios Trinidad la viví en la tierra en silencio y quietud de corazón. Viví en continua alabanza a Dios en los momentos buenos y en los difíciles.**

El verde representa que soy la Madre de todos en la tierra como Madre de Dios. El verde representa la nueva vida en la tierra. (Pensé en la primavera, en todas las hojas verdes que aparecían en los árboles, en la hierba, en los arbustos...) A través de mí, conmigo y en mí os doy nueva vida en Cristo, mi Hijo. **Vivir en el refugio de mi Corazón Inmaculado es vivir siendo purificado con la Sangre de Cristo, vaciado de sí mismo, para convertirse también conmigo en cáliz vivo de Su preciosísima Sangre, uno con mi Hijo crucificado trayendo nueva vida a innumerables almas en silencio y oración.**

El oro brillante que me rodea representa la luz de Dios. A través de mí, conmigo y en mí, al vivir el Camino sencillo de unión con Dios Trinidad, te conviertes en la luz de Dios en la tierra.

En este icono está contenido todo el Camino de unión con Dios.

El 2 de junio de 2012, un 1^{er} sábado, María visitó a las Madres de la Cruz mientras rezábamos el rosario para enseñarnos del silencio de convertirnos en cálices vivos. Esto es lo que escribí de la experiencia:

María vino a mí interiormente. En sus manos, sostenía una corona de espinas. Mientras me presentaba la corona de espinas, recibí el entendimiento de que la corona de espinas de Jesús era la misma corona de espinas de María. Vi los dos Corazones en el centro de la corona como UNO.

Entonces me vi de pie junto a María, sosteniendo con mis dos manos la corona de espinas. Vi a todas las MDC arrodilladas rezando el rosario con velos y vestidos blancos. María quería poner la corona de espinas en la cabeza de cada una de las madres, pero cuando empezamos a caminar hacia ellas, dudó. Le pregunté: “¿Qué ocurre, Madre?”.

¹ P. Basil Nortz, ORC, *Holy Silence*, (Sophia Institute Press, Manchester, NH, 2023). Introducción.

María me explicó que cada madre debía recibir la corona dando su "fiat". Le dije a María que todas las madres habían dado su fiat para ser almas víctimas, pero María me hizo comprender que nuestro fiat debe vivirse en cada momento, en cada prueba, en cada sufrimiento y en cada dificultad. Ella no nos bendecirá con cada espina si no la recibimos.

Compartí esto con todas las madres, y entonces María le puso la corona a cada madre. Yo le entregaba la corona y ella la colocaba en la cabeza de cada madre.

Entonces vi que la sangre goteaba por todos los rostros y vestidos de todas las madres. Cuando las vi todas blancas de pureza, eran hermosas, pero ahora chorreando sangre, se asemejaban a la belleza de Jesús. En ese mismo momento, María desapareció, y una fuerza inmensa atrajo a todas las madres vestidas de sangre hacia Jesús Crucificado en la cruz. Vi a las madres como lirios blancos que rodeaban la base de la Cruz y se unían a través de su sangre en sufrimiento a Jesús Crucificado.

Recordé las palabras que nuestro Señor me había dicho en el pasado acerca de que las MDC son la "dulce fragancia" que llega al trono del Padre. Mediante esta visita de nuestra Madre, comprendí claramente cómo somos la "dulce fragancia" que tanto agrada a Abba cuando somos UNO con la Palabra de la Cruz.

Mediante esta visita y experiencia, María nos estaba formando a nosotras, ¡las MDC! Ella nos enseñó el valor de cada espina. No podríamos derramar nuestra sangre sin que las espinas penetraran en nuestros corazones. El don de la corona de espinas nos hizo parecernos a la belleza de Jesús crucificado. Éramos hermosas cuando vi a las madres vestidas todas de blanco, pero no fue hasta que recibimos las espinas y empezamos a sangrar que nos asemejamos a la belleza de Jesucristo. Fue entonces cuando fuimos atraídas por el poder del Espíritu Santo a la unidad con Jesús crucificado y nuestras vidas se convirtieron, por medio de las manos de María, en un don de dulce fragancia para el Padre.

Ella también nos enseñó que la corona se nos presenta como un DON. María no puede coronarnos sin nuestro "fiat"; por lo tanto, debemos vivir nuestro fiat en cada instante de nuestra vida. ¡María hoy estaba perfeccionando y purificando nuestro fiat!

El 11 de septiembre de 2023, nuestra Madre del Silencio habló a las Madres de la Cruz, mientras yo contemplaba el icono:

Vivid en mi claustro, mi Corazón, siendo mis doncellas

Por medio de este icono, deseo atraeros a mi Corazón para que empecéis a vivir en mí, inmersas conmigo en el Espíritu Santo. **Éste es mi deseo para las MDC: que entréis y viváis en mi claustro, que es mi Corazón, siendo mis doncellas.** Vivo en la presencia de nuestro Padre, unida como un solo Corazón a mi Hijo, y consumida totalmente en el Espíritu Santo, mi Esposo. **Como doncellas de mi claustro, os acercáis al trono de Abba conmigo y en mí; así, vuestras oraciones, unidas a mí, son bendecidas abundantemente por el Padre. Él escucha el clamor de los pobres.**

El Espíritu Santo infundió en tu ser, mientras caminabas en oración a misa, el conocimiento de la multitud de almas que el granito de mostaza de Dios está salvando y ayudando a redimir. **Esta multitud de almas crecerá**

desmesuradamente cuando entréis en mi claustro y viváis vuestras vidas en la tierra unidas a mí.

¿Qué es el silencio?

21/7/2010

El silencio es una virtud. El silencio es una oración. Muchos malinterpretan el silencio. Hay almas enclaustradas que practican el silencio, pero no son silenciosas **porque interiormente están distraídas, ansiosas y parlanchinas**. El silencio es tu alma en comunión con Dios. Es en el silencio donde llegas a escuchar la voz de Dios. Es en el silencio donde llegas a ver el rostro de Dios. Es en el silencio donde llegas a sentir que Dios te toca. **El silencio es el abrazo de amor entre el alma y Dios**. Aprende a entrar en la oración del silencio. El Espíritu Santo y Mi Madre te enseñarán. El silencio no es necesariamente dejar de hablar. Pasé Mis días en la tierra predicando, enseñando y conversando con Mis amigos y comunidad. Sí, hija Mía, viví en comunidad. –Jesús respondió inmediatamente a mi pensamiento cuando dijo "comunidad".

Pero entré en la oración del silencio diariamente con Mi Padre. Es el don y la gracia del Espíritu Santo que te llevará a vivir en esta comunión de silencio Conmigo en medio del ruido exterior. Por tu parte, entra diariamente en la oración del silencio en la Iglesia o en tu casa. Pide a Mi Madre que te guíe y te ayude en esta práctica del silencio tan beneficiosa para tu alma.

Parte del crecimiento en el silencio es acallar las distracciones, los miedos, las ansiedades y el parloteo interior.

En 2011, el Señor continuó explicando el silencio. Así que, como ven, hermanas mías, la virtud del silencio ha estado con nosotros desde el principio, y ahora la Virgen nos llama a una unión más profunda con Dios en su claustro, una unión que sólo pueden vivir las mujeres y los hombres que viven el verdadero silencio.

Silencio en el Reino de Dios

22/7/11

El silencio es el reino de Dios. El silencio es un estado de unión con Dios. El silencio es comparable a subir por una escalera. Hay que empezar por los peldaños más bajos para llegar a los más altos. Un alma humana debe comenzar a entrar en el silencio a través de la **mortificación de la lengua, los pensamientos y el ruido interno**. Los períodos diarios de oración silenciosa ayudan al alma a llegar a conocer el silencio. Los primeros pasos para entrar y vivir en el silencio son los más difíciles y tediosos. Si un alma persevera en la **mortificación de sus sentidos**, el Padre la bendecirá con experiencias de entrar en contacto con la Divinidad. El

corazón y la carne humana Me experimentarán. Estas visitas divinas servirán para despertar en el corazón humano un mayor deseo por Mí. Estas visitas animarán a su débil naturaleza humana a **seguir subiendo los peldaños del silencio, principalmente por medio de la perseverancia en la oración. El camino puede ser muy duro dependiendo de la fuerza de voluntad del alma, y en ocasiones puede encontrarse descendiendo los escalones, pero su sed de Mi amor y visitas será el combustible que la mantenga ascendiendo.** Mi Espíritu es el que la acompaña en cada escalón. Mi Espíritu es su ayuda, su guía y su fuerza interior, pero todavía no Lo conoce. Su vida y Su luz están creciendo en su ser, y con su ascenso, a través del **abandono de su voluntad**, la vida del Espíritu se fortalece en ella. Pero es en el fuego de mi Sagrado Corazón donde llega a conocer personalmente al Espíritu Santo. Es ahora cuando has ascendido **al silencio de la Trinidad. En el Espíritu Santo, me posees a Mí y al Padre como Uno. El Espíritu vive ahora en ti y tú en Él. Sois UNO. Esta dimensión Divina es el SILENCIO.** Cuando entras en esta unión Divina en el silencio, el alma debe **tener cuidado de cultivarla**; el habla irresponsable y la actividad descuidada pueden sacar al alma de esta dimensión Divina del silencio. Pequeña Mía, has subido la escalera, y posees la vida de la Trinidad en ti, **pero protege y alimenta esta vida en el silencio interior de la oración continua de amor, alabanza y acción de gracias.** Enseña a muchos lo que yo te enseñé, porque el tiempo es corto.

Dios Padre eligió traernos la invitación a ser doncellas del Corazón Inmaculado de María después de muchos años de vivir y luchar por el *Camino Sencillo*. Sin embargo, Dios permite que las que entraron en la alianza recientemente también puedan entrar en el claustro como doncellas. Esta es la generosidad y el amor de Dios, como se explica en el Evangelio de los obreros de la viña (Mateo 20,16).

El silencio de palabra

El Señor nos enseñó en 2011 cómo crecer en el silencio con la imagen de subir una escalera. Debemos empezar desde abajo con la mortificación de nuestros sentidos al pie de la Cruz. En 2012, el Señor comenzó a ponernos atentos a nuestras facultades para que crezcamos en la conciencia de lo que hay en nuestro corazón. Nos dijo,

La ternura es la virtud en la que el amor de tu corazón se manifiesta a través de tus facultades del tacto, de la vista y de la palabra. Dios es amor; por eso, aquí en la tierra, Mi amor fue experimentado por muchos a través del tacto de Mis manos, a través de la mirada de Mis ojos y a través de Mis palabras. Soy un torrente vivo de gracia, que es el amor de Dios que fluye a través de Mí. Cuando llegas a poseerme, por el poder del Espíritu Santo, Mi amor fluye a través de ti. Te conviertes en Mi recipiente vivo; te conviertes **en Mis manos; te conviertes en Mi**

mirada; hablas Mis palabras. Esto es lo que significa ser Mis cálices y hostias vivas. 2/1/12

Hermanas mías, esto es lo que nos enseña Nuestra Madre Santísima con este icono. No había en María palabra, mirada o acción que no estuviera en total unión con Dios.

El mensaje del Señor continúa,

Este amor se manifiesta concretamente, tangiblemente, a través de vuestra ternura. Estando atentos a cómo usáis o dejáis de usar vuestras manos, a cómo miráis a los demás y a las palabras que brotan de vuestros labios, llegaréis a conocer el pecado que permanece en vuestros corazones. Mi Madre está formando a cada uno de vosotros para que seáis Mis cálices vivos. 2/1/12

Desde 2012, Jesús y María forman a las Madres y Misioneros de la Cruz para convertirnos en cálices vivos a través del silencio y la atención a cómo usamos nuestros sentidos y facultades.

P. Nortz:

Las palabras pueden edificar, animar y dar poder. Pueden servir para unir y crear una comunidad de amor en el amor eterno de la Palabra. Nuestras palabras son uno de nuestros mayores talentos. Invertidas correctamente, producen riquezas eternas.

Pero cuando nuestras palabras no están unidas a Jesucristo, el Verbo Encarnado, cuando nuestras palabras están divorciadas de Él, están expuestas a la influencia de lo diabólico. El enemigo es el que desgarrar, el que hace pedazos. Palabras de crítica no constructiva; insultos, que pretenden cortar y humillar; mentiras, que engañan, separándonos a nosotros o a los demás de nuestra meta eterna, son abusos de palabra de los que tendremos que rendir cuentas. Cristo advirtió a sus discípulos:

En verdad os digo que el hombre dará cuenta en el día del juicio de cualquier palabra inconsiderada que haya dicho. Porque por tus palabras serás declarado justo o por tus palabras serás condenado (Mt. 12:36-37)

El silencio de palabra es esencial para un crecimiento espiritual profundo. En cierto modo, el alma se disipa por el habla excesiva, especialmente la **charla ociosa**. Nada de gran profundidad puede crecer en nuestras almas si hablamos demasiado. Como afirmó Max Picard, "cuando el lenguaje deja de estar relacionado con el silencio, pierde su fuente de refresco y renovación y, por tanto, algo de su sustancia²".

Jesús dijo a Santa Faustina:

Hay almas con las que no puedo hacer nada. Son almas que están continuamente observando a los demás, pero no saben nada de lo que pasa dentro de ellas mismas. Hablan continuamente de los demás, incluso en los momentos de gran silencio, que está reservado para hablar sólo Conmigo. Pobres almas, no escuchan Mis palabras; su interior permanece

² Ibid. Cap.1, Silencio de Palabra.

vacío. No me buscan en su corazón, sino en las ociosas conversaciones, donde nunca me encuentran (Diario, 1717).

Entonces, ¿qué debemos hacer? Estamos llamados a hablar poco entre nosotros y hablar mucho con Dios.

P. Nortz:

Alabar a Dios es la perfección del don de la palabra. No hay uso más elevado de la palabra que proclamar la verdad de la santidad suprema de Dios.³

Debemos adquirir el hábito de hablar continuamente con Dios.

Está el habla exterior, y está el habla interior. Estoy segura de que no soy la única que se encuentra hablando consigo misma o teniendo una conversación con otra persona en su imaginación, pensando en lo que voy a decir. Eso es habla ociosa. Eso no es silencio. Cuando nos sorprendemos a nosotros mismos yendo por ahí, tenemos que detenernos. Necesitamos parar esa conversación interior y empezar a hablar con el Señor. Necesitamos empezar a hablarle continuamente, alabándolo, bendiciéndolo, y pidiéndole lo que necesitamos. Si estamos luchando con lo que vamos a hacer y cómo vamos a manejar una situación difícil, en lugar de hablar con nosotros mismos sobre lo que vamos a decir a la otra persona, dirijamos todo ese discurso a Dios. Háblale a Él. Eso es silencio sagrado.

Al final de una enseñanza del Señor sobre lo que es la oración, Él dijo,

La oración de gratitud y de acción de gracias debe ser el aliento con que vives.
23/8/10

La gratitud y el agradecimiento continuos deben convertirse en nuestro discurso interior. Perseverar en esta práctica nos ayudará a crecer en el santo silencio.

Silencio del cuerpo

1 Corintios 6:19–20

¿Acaso no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que habita en vosotros y habéis recibido de Dios? Y no os pertenecéis, pues habéis sido comprados a buen precio. Por tanto, ¡glorificad a Dios con vuestro cuerpo!

P. Nortz:

Nuestra búsqueda de la santidad y la vivencia de la fe en el recogimiento del alma deben ser "encarnacionales". Puesto que nuestra naturaleza es una unión sustancial de cuerpo y alma, nuestro estado interno está vinculado a nuestro comportamiento externo.⁴

Por eso, Nuestro Señor nos enseñó a mirar nuestro exterior para conocer nuestro interior, de modo que, al purificarnos, nuestro interior se revele a través de nuestro exterior. Cuanto más Dios esté en nosotros, cuanto más crezcamos en el santo silencio, que es unión con Dios, tanto más

³ Ibid.

⁴ Ibid. Cap. 2, Silencio del Cuerpo.

nuestras palabras serán santas y nuestra mirada será la mirada de Jesús. Por eso, necesitamos una purificación constante de nuestro exterior para ver lo que aún debe ser purificado en nuestro interior. Es un trabajo de toda la vida.

El ritmo de una vida sana

P. Nortz:

El ritmo de una vida sana en Cristo está completamente alejado de las prisas frenéticas y del bullicio del mundo.⁵

Este ritmo es duro, sobre todo para quienes tenemos familia, muchos hijos y una apretada agenda de trabajo, pero podemos vivirlo incluso cuando hay mucho que hacer. Un ritmo santo nos mantiene en paz; un ritmo frenético nos quita la paz. Tenemos que estar atentos a nuestro cuerpo y discernir la diferencia. Cuando sentimos esa vida frenética, tenemos que reconocer la luz roja intermitente que nos avisa que algo va mal; tenemos que parar y bajar el ritmo.

El Señor nos dijo,

12/2/21

Lloro con vosotros

Mi corazón se entristece al ver el estado de los corazones de nuestro pueblo. Hija Mía, **doy a cada alma innumerables oportunidades de volver su mirada hacia Mí, sin embargo, en su ajetreo, no se detienen a mirar.** Mi mirada está puesta en ti, pequeña Mía. Veo tu dolor y las penas de tu corazón. Lloro contigo, amada Mía, pues en verdad somos un solo corazón. Sabed que este traspaso de hoy, sufrido con paciencia, confianza y abandono, producirá la curación en el corazón de nuestra hija y la liberación de su familia. **Sufre, como lo estás haciendo, unida a Mí en Mi pasión.**

Vaya, piensen en esto, hermanas mías. Cada día, el Señor nos da innumerables oportunidades para verle, pero cuando el ajetreo nos consume en nosotros mismos, no lo veremos; lo perderemos.

P. Nortz:

Él se encuentra en la quietud de la cámara nupcial de nuestras almas. Por eso, debemos evitar la prisa que deja atrás a Dios y a nuestros santos ángeles custodios.⁶

Custodia de los ojos

Mt 6:22-23

“La lámpara del cuerpo es el ojo. Si tu ojo está sano, tu cuerpo entero tendrá luz; pero si tu ojo está enfermo, tu cuerpo entero estará a oscuras. Si, pues, la luz que hay en ti está oscura, ¡cuánta será la oscuridad!”

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

P. Nortz:

De los cinco sentidos, la vista presenta algunos de los mayores desafíos.⁷

El 4 de agosto de 2018, en un cenáculo de las Madres de la Cruz, Zilkia llevó una estatua de Jesús con las manos atadas. El Señor dijo,

Os necesito. Necesito que cada uno de vosotros lleve Mi ternura en misericordia al mundo. Es el amor manifestado a través de la ternura de Dios lo que tiene el poder de tocar los corazones endurecidos de muchas almas. Pequeñas Mías, aprended de María, la Madre de Dios y vuestra Madre. Su ternura se manifiesta en su silencio mientras el amor y la misericordia de Dios irradian de su mirada. **Su mirada es la mirada de Dios, y su mirada tiene el poder de penetrar las tinieblas de Satanás. Dios Padre desea que cada uno de ustedes se convierta en la mirada de María sobre la tierra.**

—“¿Cómo, mi Señor, nos convertimos en la mirada de María?”

Aprendiendo a vivir Mi ternura a través del silencio. Pequeñas Mías, **los ojos son la ventana del corazón, y soy Yo quien habita en vuestros corazones.** Debéis creer que, por medio de vuestros fiats para ser Mis almas víctimas, he tomado Mi morada en vuestros corazones. **Permitid que Mi amor misericordioso irradie a través de vuestra mirada mediante el poder del silencio. El poder de Dios irradió a través de María mediante el poder de su silencio.** Recordad lo que os enseñé sobre el silencio. 4/8/18

En 2012, el Señor nos explicó que la ternura en la misericordia se comunica a través de la mirada, las palabras y el tacto. Puede que yo sea una persona tranquila, pero mi mirada puede ser penetrante y no en el buen sentido. Mis hijos y mi marido conocen "la mirada". Esa mirada tiene que ser purificada en mí porque es la mirada de la ira.

Dios Padre desea que nos convirtamos en la mirada de María sobre la tierra. María penetra en silencio las tinieblas de Satanás con su mirada de amor. Una mirada a nuestros maridos, hijos, o a la persona más difícil de amar, con la mirada de la ternura de Dios en la misericordia, como nos miró Jesucristo desde la Cruz, tiene el poder de atravesar las tinieblas en los demás. No miró con venganza ni con rabia a los que le mataban, ni al crucificado de al lado que se burlaba de Él, ni a los fariseos. Miraba a todos con ternura y misericordia.

Silencio

El silencio me permite estar atento a las tinieblas que hay en mí. Cuando la descubro en cualquier forma, como resentimiento, frustración o agitación, necesito entregarla inmediatamente al Señor. Debo entrar en el silencio para procesar en oración lo que sucede en mi corazón. Necesito darle al Señor mi sangre contaminada entregándole mi ira y mis agitaciones y rogarle: "Señor mío, hazme una transfusión con tu Sangre; lléname de tu vida, de tu amor".

⁷ Ibid. Cap.3, Silencio de los Sentidos

Las mujeres podemos ser de excesivas palabras. Nuestra tendencia natural es insistir y no asistir, pero Dios nos llama al silencio de los sentidos para purificar nuestra mirada y convertirnos, con María, en su luz que penetra el mal y las tinieblas y hace brotar su amor. Esta práctica es el santo silencio, y es obra de las doncellas, las Madres de la Cruz.

Los ojos

San Josemaría Escrivá escribió: "¡Los ojos! Por ellos entra mucha maldad en el alma. ¡Cuántas experiencias como la de David! ¡Si guardas tus ojos, tendrás la seguridad de guardar tu corazón!

Por tanto, debemos ser precavidos no sólo sobre la forma en que miramos a los demás, sino también sobre lo que miramos. En un mundo seductor, debemos ser hipervigilantes. Todo lo que miramos entra en nuestros corazones y tiene un efecto en nuestras almas. Nos bendice o nos contamina. Tenemos que evitar ver cualquier cosa que no sea casta. No sólo hay telenovelas, sino que ahora tenemos todo tipo de "series". Pregúntense: "¿María vería esto?". María es a quien estamos modelando nuestras vidas.

La violencia también tiene un efecto en nuestros corazones y almas. ¿Qué hacemos si estamos casadas con hombres a los que les encantan las películas violentas? Mi marido es un hombre excepcional, pero le gustan las películas violentas. Yo no las veo con él. Llevamos 45 años casados y puedo decirle a mi marido: "Cariño, no puedo ver eso". Después de tantos años de matrimonio, él sabe lo que veo y lo que no. Así que él ve sus películas y yo no le digo: "No veas eso, no es bueno para ti". No insisto. Ve lo que quiere. Es un hombre adulto, pero yo también soy una mujer adulta y puedo elegir lo que veo y lo que no. Los viernes por la noche tenemos una cita con mi marido y tardábamos una hora en encontrar una película que le gustara a Lourdes, así que mi marido compró Pure Flix para nuestra televisión. Algunas de esas películas son un poco cursis, y otras son muy buenas, pero como me quiere, disfruta conmigo de las cursis. Tenemos que mantener la dignidad de mujer santa que Dios nos ha dado. Al hacerlo, bendecimos a nuestros hombres y a nuestros hijos. Aunque no nos estén siguiendo, el mero hecho de que sean testigos de nuestras vidas como mujeres santas es una bendición para la familia.

Hermanas mías, un gran mal de estos tiempos con los ojos es la pornografía. Puede existir en nuestras familias, en nuestros esposos, hijos, padres, abuelos y mujeres. Se ha extendido como un incendio. Está en la Iglesia, en nuestros sacerdotes y seminaristas. Muchos son adictos a la pornografía. Si alguien en nuestro hogar es adicto a la pornografía, incluidos nuestros maridos, deberíamos vernos obligados a vivir como almas víctimas por ellos. Esta es una batalla contra el mal; es satánico.

Dios nos ha dado el don de la vista para servirle mejor.

“Como están los ojos de los esclavos fijos en las manos de sus señores, así están nuestros ojos en el Señor” —Sal. 123:2.

Somos asistentes de Dios como Sus doncellas. Por eso, nuestros ojos tienen que estar siempre mirando a nuestro Esposo (Jesús). ¿Cómo ha formado el Señor nuestra mirada de Madres de la Cruz?

2 de marzo, 2013,

Contempladme. Mirad a los Ojos del Amor y Yo seré vuestra fuerza para perseverar en el amor.

Junio 24, 2016

Permite que Mi mirada te sumerja en Mi dolor y agonía de amor por las almas (participando con tu amado Esposo para que no esté solo). Ha llegado la hora; permanece Conmigo. Te bendigo, pequeña Mía, con Mi mirada de Amor Divino.

Dios siempre nos está mirando. El silencio de los ojos, del cuerpo y del corazón nos permitirá mirarle continuamente. Ése es el verdadero silencio.

3 de noviembre, 2017,

Palabras de María como Madre de los Dolores (de luto):

Es tiempo de luto, luto por Jerusalén y por el mundo entero. Mi Hijo no ha sido contemplado colgado del madero de la Cruz; Su mirada de amor ha sido ignorada; Su grito por Jerusalén ha sido ignorado.

El exceso de televisión, computadores y teléfonos han llevado los ojos y la atención de todo un mundo a imágenes constantes y lejos de Cristo. Falta el silencio. Nosotras, como sus doncellas, debemos vivir lo contrario.

27 de abril, 2021, Jesús dijo,

Estoy vivo y presente en cada sufrimiento humano

Sientes el peso de Mis dolores por la humanidad. El amor no se conoce. El amor no es amado. Yo soy el camino para aprender a amar según la Voluntad de Dios. **Si cada alma me mirara mientras sufre, aprenderían a amar como Yo las he amado.**

En cada sufrimiento que Dios permite en nuestras vidas, cualquiera que sea, si volvemos nuestra mirada al sufrimiento de Jesús, Él nos llevará de estar centrados en nosotros mismos a estar centrados en Cristo. Perseveramos en el amor aprendiendo a disciplinar nuestra mente, nuestros ojos y nuestro corazón para volver a mirarle a Él y verle en nuestro sufrimiento. El Señor promete que entraremos en unión con Dios si sufrimos TODOS con Él. Él nos llama a enseñar esto:

Enséñale a cada alma a contemplarme en su sufrimiento para encontrar el Amor. No hay otra forma de amarme como Yo os he amado. Dirige la mirada de ellos hacia Mí, el Siervo Sufriente. 27/4/21

Tenemos la responsabilidad con nuestros hijos y maridos de enseñarles a mirar a Jesús en su sufrimiento. Cuando operaron a mi marido de la rodilla, y tuvo sufrimiento físico durante más de un año, yo le decía: "Pedro, en tu dolor, intenta centrarte en el dolor insoportable de Jesús en Sus rodillas durante Su pasión. Sufre con Él por nuestros hijos y nuestra familia". Le enseñé a mirar a Jesús.

Custodia de los oídos

P. Nortz:

Nuestro sentido del equilibrio se encuentra en nuestros oídos. Lo mismo ocurre espiritualmente hablando. Podemos estar espiritualmente equilibrados o desequilibrados según a quien “prestemos oído”.⁸

Por eso, debemos vivir en sintonía con la Palabra de Dios. “El que es de Dios escucha las palabras de Dios” (Jn 8,47). Deberíamos asistir diariamente a Misa, pero si no podemos, aun así, deberíamos meditar las Escrituras de la Misa diaria.

Heb. 4:12:

Porque la palabra de Dios es viva y eficaz, más tajante que espada de doble filo; penetra hasta el punto donde se dividen alma y espíritu, coyunturas y tuétanos; juzga los deseos e intenciones del corazón.

También necesitamos escuchar Su voz que nos habla en la comunidad porque estamos llamados a llevar a los demás lo que Él nos ha dado.

El Señor dijo,

27/6/16

No tengáis miedo de proclamar desde las azoteas las palabras que pronuncio en lo más recóndito de vuestro corazón, porque los que tienen el corazón puro oirán Mi voz y me seguirán, pero los obstinados perecerán.

¿Por qué estás en la Comunidad Amor Crucificado? No es por mí; es porque las palabras que leíste en *El Camino* hablaron a tu corazón. Dios te habló, y tú le escuchaste. Escuchaste, recibiste y respondiste.

P. Nortz:

La Caída del hombre comenzó cuando Eva prestó oídos al tentador. Como escuchó pacientemente sus mentiras, se desequilibró y cayó.⁹

En el capítulo 4 de *El camino*, tomamos conciencia de **las mentiras que residen en nuestras heridas infectadas**. Esto es crucial para crecer en silencio, porque mientras las mentiras permanezcan en nuestro corazón, estaremos escuchando a Satanás. Las mentiras son la voz de Satanás. A medida que vamos conociendo las mentiras, somos capaces de distinguir quién nos habla.

Con nuestros oídos, escuchamos el mundo exterior, y con nuestro oído interno, escuchamos nuestra mente y corazón, donde hablan tanto Dios como Satanás. Para reconocer quién habla, necesitamos silencio.

⁸ Ibid.

⁹ Ibid.

Custodia del sentido del gusto

Nuestra Santísima Madre ha pedido el ayuno. El ayuno ha sido una práctica importante en la Iglesia desde el principio, así como en el Antiguo Testamento. El ayuno ayuda al crecimiento espiritual.

P. Nortz:

La tiranía de las apetencias puede dar lugar a muchas distracciones que son una especie de ruido para el alma.

Santa Teresa de Ávila escribió:

Pues este cuerpo nuestro tiene un defecto: cuanto más lo complaces, más cosas descubre que le son esenciales.

...Los antojos son una especie de inquietud, una falta de silencio en nuestras almas. Para reducir las perturbaciones que nuestro apetito por la comida y la bebida puede causarnos, es útil moderar ese apetito mediante el autocontrol. Cuando empezamos a mortificarlos, empezarán a "gritar" más que nunca. Cuando empiezas a disciplinar a un niño malcriado, lo normal es que haga una pataleta. Pero si insistes, tarde o temprano, aprenderá y se callará.¹⁰

Cuanto más comemos, más queremos comer. Cuanto más derrochamos en nosotros mismos, más sentimos que nos falta; cuanto más tenemos, más queremos tener. Para acallar nuestros sentidos, tenemos que mortificar los deseos de nuestra naturaleza caída.

Te daré un ejemplo. Una amiga me regaló un libro sobre el ayuno y, naturalmente, apeló a mi vanidad, porque quería adelgazar. Sin embargo, comprendí que la Virgen quería que llevara un estilo de vida de ayuno. Primero, tenía que purificar mi cuerpo del azúcar, y eso era difícil debido a mi amor por los dulces. Al principio, ni siquiera podía comer fruta, porque también contiene azúcar. Me asombraban mis antojos. En realidad, nunca había hecho dieta en mi vida, y el Señor empezó a hacerme consciente de mi cuerpo físico, de mis apetitos y de lo apegada que estaba a la comida. Mi cuerpo reaccionaba cuando no tenía azúcar, y tuve que pasar por la etapa de abstinencia, y luego, poco a poco, empecé a comer menos. Entonces empecé un ayuno de 16 horas seis días a la semana y un ritmo de vida de ayuno. No te estoy diciendo que hagas esto; sólo estoy compartiendo mi experiencia mientras sentía que María me formaba para vivir en el claustro de su Corazón. Para vivir en el claustro de María, debo aprender a mortificar mi apetito. Ahora hago dos comidas al día con un pequeño tentempié en medio y se me han quitado los antojos. Ni siquiera tengo hambre. Mis ansias de comer me distraían de atender al Señor. El Señor está silenciando todo de mí. Me quedé asombrada. Aprender a vivir en el claustro es tan hermoso.

San Josemaría Escrivá:

El día que te levantas de la mesa sin haber hecho alguna pequeña mortificación has comido como un pagano. Generalmente comes más de lo que necesitas. Y esa saciedad, que a menudo te causa pesadez y malestar físico, entorpece tu mente y te incapacita para saborear los tesoros sobrenaturales.

¹⁰ Ibid.

Custodia del sentido del tacto

P. Nortz:

Cuanto más se entrega una persona a la búsqueda de los placeres carnales, más ciega está en la percepción de los bienes espirituales y menos propensa es a desearlos. No es casualidad que cuantas más comodidades y confort proporciona la tecnología, más crecen el afeminamiento y los pecados contra la castidad y la religión¹¹.

Por eso, como doncellas del claustro del Corazón Inmaculado de María, hemos de crecer en el silencio de todos los sentidos.

Terminamos esta reflexión con una oración:

Madre nuestra, gracias, amado Jesús, gracias por enseñarnos a mortificar nuestros sentidos. Gracias por invitarnos a esta unión de silencio con nuestro Dios. Gracias por habernos elegido.

¹¹ Ibid.