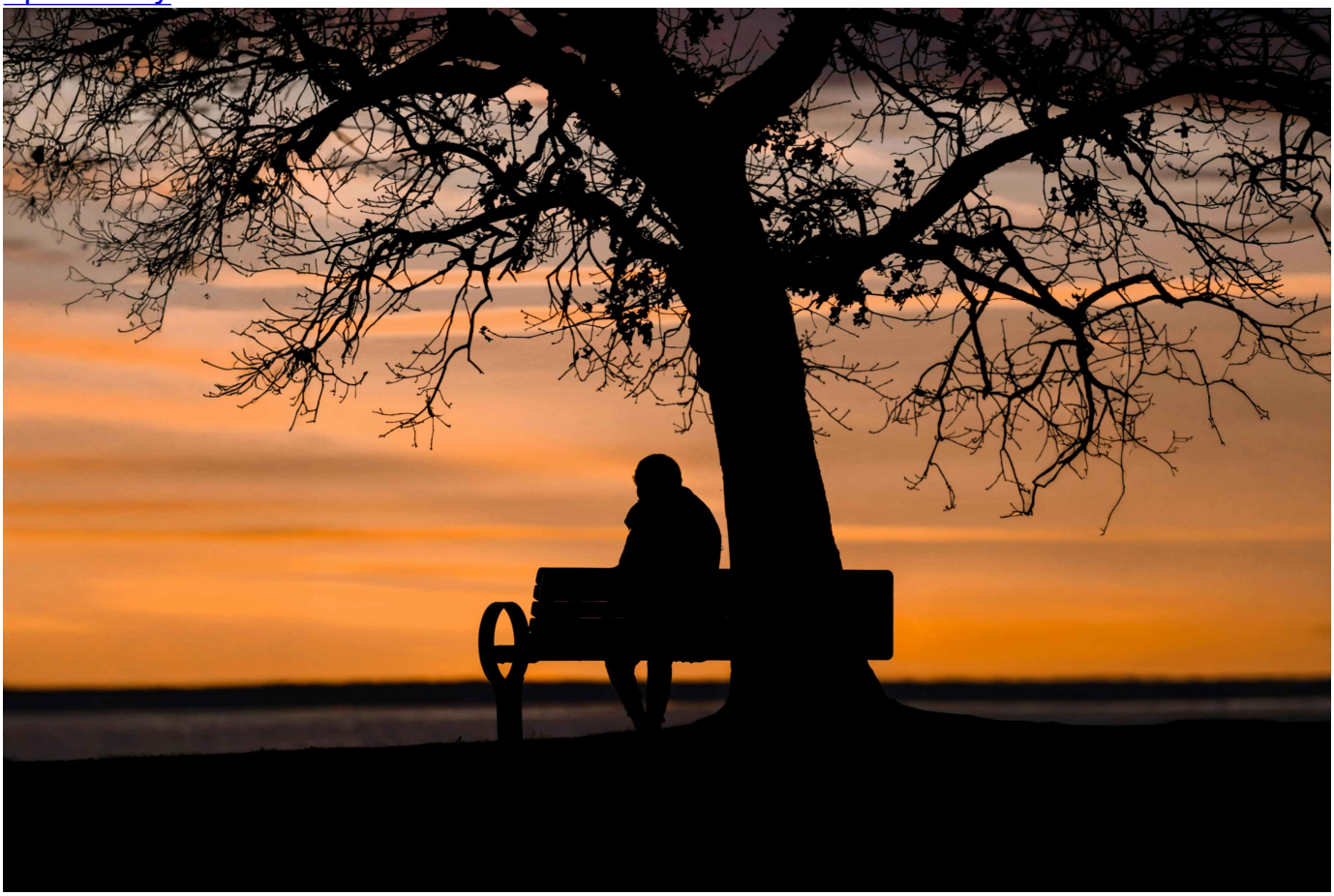
Voices of Sisters
Spirituality



(Foto: Pexels/David Kanigan)



by Sr. Carmen Notario

View Author Profile

Join the Conversation

April 8, 2026

Share on BlueskyShare on FacebookShare on TwitterEmail to a friendPrint

Es mi vocación, desde hace muchos años, acompañar a grupos o de manera individual a personas que buscan nutrir su espiritualidad con la Palabra de Dios. El silencio es un ingrediente imprescindible para vivir el compromiso cristiano según la llamada o la situación personal, familiar y social de cada quien.

En el retiro del verano del 2025, alguien del grupo al que hace años acompañamos con formación y retiros dijo: "Me gustaría que profundizáramos en las bienaventuranzas, porque tengo la sensación de pasarlas de una manera superficial, sin entrar en su verdadero significado. Sobre todo, ver cómo vivirlas hoy, cuando los valores que nos rodean son opuestos a su mensaje".

Fuimos profundizando en algunas de ellas a lo largo del otoño y principio del invierno. Habíamos reservado para el retiro de Cuaresma la que reza: "Felices los que trabajan por la paz, porque a esos los va a llamar Dios hijos suyos". (Mateo 5, 9, *Nuevo Testamento*, ediciones Cristiandad).

No puede ser más apropiado el momento en el que nos toca vivir, falto de paz, con muchos conflictos muy complejos y difíciles de solucionar.

A las personas que acudieron les recordamos que lo que íbamos a hacer era un retiro, no una conferencia ni un congreso. Era un tiempo de apartarnos para reflexionar, para orar, para dejarnos 'tocar' por el Dios de la paz.

> "Tenemos que denunciar la injusticia, salir a protestar, buscar maneras de ejercer nuestros derechos por vivir en países democráticos, pero sin olvidar que lo esencial es ser personas con una gran paz interior": Hna. Carmen Notario
>
> Tweet this



Retiro en Vizcaya, España, llevado por las hermanas Carmen Notario (penúltima por la derecha, de pie en última fila) y Magda Bennásar (tercera por la izquierda, de pie), de las Hermanas para la Comunidad Cristiana. (Foto: Carmen Notario)

Eso no significa para nada huir del conflicto o evadirnos. De hecho, empezamos el retiro escuchando a una mujer, víctima de un grupo terrorista en España. Hace 25 años mataron a su marido por pertenecer al partido político 'equivocado'.

A todos nos impactó oírle contar cómo casi desde el primer momento buscó, a pesar de la hostilidad de mucha gente, expresar la necesidad de diálogo, de tolerancia. Ella ha ido mucho más lejos: se ha dedicado sobre todo a los jóvenes en los lugares que le han invitado a hablar, como colegios y universidades. Dice estar muy contenta de la manera en la que le tratan y de las preguntas que le hacen después de oír su testimonio. A veces le cuentan sus iniciativas y proyectos en esa línea.

Ha tenido encuentros en la cárcel con asesinos de la banda terrorista ETA, personas que quedan marcadas para toda la vida y que, en muchas ocasiones, se arrepienten de lo que hicieron, aunque ya no se pueda volver atrás.

Su argumento de que solo el perdón sana profundamente las heridas es difícil de entender desde la lógica. Para ella, la fe le ha dado y le sigue dando la fuerza para seguir trabajando por la paz.

Durante este retiro queríamos hacer hincapié en la búsqueda de la paz interior a través del diálogo con Dios, iluminado por la Escritura. La Palabra tiene la fuerza para transformar la mente y el corazón si nos dejamos tocar por ella. Para ello hace falta tiempo, buscando el momento propicio.

Es verdad que tenemos que denunciar la injusticia, salir a las calles a protestar, buscar maneras de ejercer nuestros derechos por vivir en países democráticos, pero sin olvidar que lo esencial es ser personas con una gran paz interior. Lo que expresamos hacia afuera debe ser consecuencia de lo que trabajamos hacia dentro.

Para ello propusimos reflexionar en el pasaje de Marcos 5, 22-43 durante todo el día. El evangelista presenta a dos mujeres, una joven y otra adulta, cuyas historias entrelazadas iluminan la situación de la mujer en el tiempo de Jesús y lo que podemos aprender hoy.

La hija de Jairo representa al pueblo sometido a la institución. Tiene doce años y está en peligro de muerte. Su padre, jefe de la sinagoga, no encuentra remedio en el sistema y decide acudir a Jesús quien, por cierto, ha roto con la institución mostrando su descontento, y por eso ha sido excomulgado de la sinagoga.

Advertisement

Jesús se acerca, asegura que la niña no está muerta y tomándole de la mano le dice: "Muchacha, a ti te digo, levántate". La palabra, dirigida a ella personalmente, le devuelve la vida, la vida de seguimiento a la que Jesús le invita.

La hemorroísa, que llevaba doce años marginada por la Ley debido a su enfermedad, decide violar la Ley que le prohibía tocar a Jesús. Por su gran fe se acerca y extiende su mano. Al entrar en contacto con Jesús, sale de él una fuerza de vida que le restituye la salud al instante. Jesús también la llama "hija", incorporándola a su nueva familia.

Juan 10, 10: "Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia". La vida que propone Jesús refleja los valores del Reino, el mensaje que

ha venido a predicar y compartir con sus seguidores y con quienes se quieran acercar a él. Los discípulos muchas veces no le entienden ni comparten su visión. Las mujeres en el Evangelio de Marcos son ejemplo del verdadero discipulado, según muchos biblistas.

Cuando encontramos la paz interior y recobramos la salud integral, la verdadera vida, podemos cuidar nuestras relaciones cercanas y desplegar nuestra creatividad creando lazos de paz y entendimiento.

Durante el retiro dedicamos tiempo a la oración y reflexión personal. Sin silencio y escucha diaria de la Palabra podemos ser 'funcionarias' de la justicia social y de la paz, pero no estamos llamadas solo a ser gestoras sino a contagiar la vida que recibimos.

Necesitamos tiempo de calidad para experimentar una auténtica transformación de la mente y el corazón para pensar y actuar como él.

Ya he sido sanada. ¿Cómo trabajo en y para esa familia en la que he sido incluida?

Las relaciones rotas por la enfermedad se rehacen en clave de paz, de armonía y plenitud en todas las dimensiones de la existencia.

¿Qué relación tiene el trabajar por la paz con el que se me considere hijo o hija? Toda.

Cuando leo, hermanas, vuestro compartir, cómo os entregáis, os donáis por completo, incluso a riesgo de perder vuestra propia vida por salvar la de una mujer, la de un niño. Cuando denunciáis los poderes corruptos con la vida y con la palabra; cuando corréis tierra y mar para llegar a los olvidados, creo que esta bienaventuranza es para vosotras de una manera especial.

Que esta pascua nos ayude a todas a conectar con la fuente de la vida, a buscar la paz interior y el restablecimiento de nuestras fuerzas para que podamos como Jesús devolver la vida, una vida abundante.