Nº 6 - Agosto 2026

El momento presente

Espiritualidad y carisma de la Venerable Madre María Güell para hoy



«Miren siempre y en todo a Cristo y ámenle mucho.»

VIVIR CON SERENIDAD

Un corazón que no vive apresurado

La prisa no siempre se encuentra en el reloj. A veces podemos tener tiempo y, sin embargo, vivir interiormente agitados.

Nos preocupamos por asuntos que todavía no han llegado, repasamos una y otra vez aquello que no podemos cambiar o sentimos que nunca hacemos lo suficiente. Así, el corazón pierde la capacidad de disfrutar del momento que está viviendo.

La serenidad nace cuando aprendemos a acoger la realidad tal como se presenta. No significa resignarse ni dejar de actuar. Significa hacer lo que está en nuestras manos sin permitir que la inquietud se apodere de nosotros.

Jesús también conoció el cansancio, la incomprensión y las dificultades. Sin embargo, sabía detenerse, escuchar, atender a quien se acercaba y buscar momentos de encuentro con el Padre.

La Madre María Güell vivió una entrega intensa al servicio de los enfermos, de las hermanas y de quienes necesitaban ayuda. Su vida estuvo llena de responsabilidades, pero su fuerza no procedía únicamente de su actividad. Nacía de una profunda unión con Dios.

Su consejo continúa siendo actual:

«Miren siempre y en todo a Cristo y ámenle mucho.»

Cuando miramos a Cristo, las preocupaciones no desaparecen de inmediato, pero dejan de ocupar todo nuestro corazón.

Él nos ayuda a distinguir lo urgente de lo verdaderamente importante. Nos enseña a trabajar sin ansiedad, a esperar sin desesperar y a reconocer que cada día tiene su propio valor.

La serenidad comienza cuando dejamos de querer controlarlo todo y aceptamos caminar al ritmo de Dios.

La serenidad también se aprende

Hay personas que parecen conservar la calma incluso en los momentos difíciles. No siempre es porque tengan menos problemas, sino porque han aprendido dónde apoyar su vida.

La serenidad se cultiva mediante pequeños gestos cotidianos. Podemos comenzar el día sin dejarnos invadir inmediatamente por las tareas. Bastan unos minutos de silencio para reconocer que la jornada es un regalo y ponerla en manos de Dios.

También podemos detenernos antes de responder cuando algo nos molesta. Una palabra pronunciada desde la calma puede evitar heridas y favorecer el encuentro.

Ser serenos significa, además, respetar nuestros límites. No podemos llegar a todo, resolverlo todo ni responder a todas las necesidades al mismo tiempo. Reconocerlo no es una falta de generosidad, sino un acto de humildad.

La serenidad mejora nuestras relaciones. Cuando no vivimos apresurados, escuchamos mejor, miramos con más atención y descubrimos lo que las personas necesitan realmente.

Un corazón sereno no es indiferente. Al contrario, puede amar con mayor libertad porque no está encerrado en sus propias preocupaciones.

Para reflexionar

- ¿Qué pensamientos o preocupaciones me impiden vivir con paz?
- ¿Sé detenerme antes de reaccionar ante una dificultad?
- ¿Estoy dedicando tiempo suficiente a escuchar a Dios y a las personas?
- ¿Acepto mis límites o me exijo continuamente más de lo que puedo realizar?

La serenidad no se consigue en un solo día. Se aprende poco a poco, confiando, respirando, orando y regresando una y otra vez al momento presente.

Detenerme y volver a Dios

Durante este mes, busca cada día un momento breve para detenerte.

Puedes realizar este sencillo ejercicio:
- Haz una pausa.
- Reconoce cómo te encuentras en ese momento.
- Presenta a Dios aquello que te preocupa.
- Repite interiormente:

«Señor, ayúdame a vivir este momento contigo.»

- Piensa en una persona a la que puedas escuchar o atender con mayor calma.

No necesitas que todo esté resuelto para vivir en paz.
La serenidad nace al recordar que Dios está presente, sostiene nuestra vida y camina con nosotros.

Hoy no necesito vivir mañana.
Hoy solo necesito acoger, amar y vivir bien el momento que Dios pone en mis manos.

El momento presente
mariaguell.org
Descarga esta Hoja en la web
Disponible en varios idiomas.
Misioneras Hijas del Corazón de María
corazondemaria.org