

# DILEXIT NOS (NOS AMÓ)

## Reflexionando con el Papa Francisco en el capítulo 1



*El ministerio del Papa Francisco se basó en una profunda experiencia del amor de Cristo. Esta reflexión está inspirada en las reflexiones del Papa Francisco en el capítulo 1 de Dilexit Nos (Nos amó).*

En nuestro mundo moderno vivimos a un ritmo frenético: vamos de aquí para allá. Siempre hay una lista de cosas que hacer, una tarea que cumplir y noticias de última hora que seguir. Puede resultar difícil concentrarse en algo durante mucho tiempo y, a veces, nuestras interacciones pueden volverse superficiales, eficientes o transaccionales.

Sin embargo, esto no es lo que somos; no es lo que anhelamos. Lo que realmente anhelamos es una relación. Lo que más deseamos es volver al corazón.

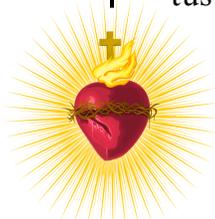
En *Dilexit Nos*, el Papa Francisco nos invita a detenernos y reconocer nuestro profundo anhelo de amor.

Hacer una pausa en el ritmo frenético de la vida nos libera para conectarnos a nivel del corazón. Nos da la oportunidad de ver que nuestro núcleo y esencia se encuentran en el corazón: no en el intelecto, ni en los logros, la productividad, la popularidad o cualquier otra cosa en la que basamos nuestro valor. No: mi valor y el tuyo —y el de todos— viene del corazón; de la verdad que *él nos ama*. Cuando realmente sepamos esto, nos cambiará.

Este tiempo de oración es una oportunidad para crear un espacio para entrar en tranquilidad y quietud, donde podamos saber: *él nos ama*. Si estás sentado(a) en una capilla tranquila, o en tu cuarto, o en un automóvil o autobús, es posible alcanzar la tranquilidad interior y con el Señor.

Empieza por posicionar tu cuerpo de una manera que sea cómoda pero alerta. Descruza las piernas o los brazos y si es posible coloca los pies en el suelo, estira la espalda y apoya las manos sobre las rodillas.

En la quietud, toma nota de tu cuerpo: ¿Dónde estás tenso(a)? ¿Dónde sientes que tus músculos están tensos? Observa con atención y relaja esa tensión. Luego, respira profunda y lentamente hasta que tus pulmones estén llenos y luego exhala



lentamente. Repite esto varias veces.  
Inhala...y exhala. Concéntrate en el simple acto —el milagro— de inhalar y exhalar.

Ahora pasaremos a abrir nuestro corazón al amor de Cristo.

En la quietud de tu corazón, reconoce el anhelo que tienes —que todos tenemos— desde lo más profundo de nuestro ser, de *volver al corazón*; estar en la presencia de aquel *quien nos ama*. Ese anhelo, ese afán y deseo de la presencia de Cristo, es en sí mismo una oración.

En la quietud, pídele a Cristo que te haga consciente de su presencia, que es constante y verdadera. Pide tener conciencia de su amor profundo e inquebrantable.

Descansa en su amor; es un amor que es para ti, su precioso(a) hijo(a). Deja que el amor de Cristo te rodee, permite que su presencia esté dentro de ti. ¿Cómo te cambia su presencia? ¿Qué importancia tiene que él *te ame a ti*?

El mundo entero, incluyendo a toda su gente, está dentro del corazón de Cristo. ¿Qué importancia tiene que él *nos ame a nosotros*?

Pasa tanto tiempo como quieras en este espacio de quietud y tranquilidad, en tu *deseo* para el corazón de Cristo, en tu *conciencia* del corazón de Cristo: —

amándote, amando a todos, amando al mundo y amando a todas las personas en medio de sus desafíos y luchas desgarradoras. Todo esto está en el corazón de Cristo.

Continúa sentado(a) en el corazón de Cristo.

Cuando estés listo(a), termina con esta oración del Papa Francisco en *Dilexit Nos*:

“

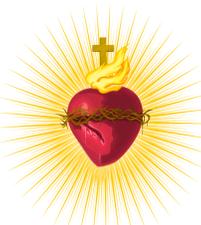
**Ante el Corazón de Cristo, pido al Señor que una vez más tenga compasión de esta tierra herida, que él quiso habitar como uno de nosotros. Que derrame los tesoros de su luz y de su amor, para que nuestro mundo que sobrevive entre las guerras, los desequilibrios socioeconómicos, el consumismo y el uso antihumano de la tecnología, pueda recuperar lo más importante y necesario: el corazón (n. 31).**

”



Conferencia de  
Obispos Católicos  
de los Estados Unidos

Secretariado de  
Justicia y Paz



Copyright © 2025, United States Conference of Catholic Bishops, Washington, DC. Todos los derechos reservados. Este texto puede ser reproducido en su totalidad o en parte sin alteración para uso educativo sin fines de lucro, siempre que dichas reimpressiones no se vendan e incluyan este aviso. Todas las citas de *Dilexit Nos*, copyright © Libreria Editrice Vaticana (LEV), Ciudad del Vaticano. Todos los derechos reservados.