

*Encuentra un lugar tranquilo, despeja tu mente, respira hondo y relájate completamente.*

### LECTURA

Lc 10, 38-42

Lee de manera pausada y reflexiva y presta atención a cada palabra.

Jesús visita la casa de Marta y María. Marta se ocupa de los quehaceres del hogar, mientras María se sienta a los pies del Maestro para escucharlo. Marta se queja porque su hermana no la ayuda, pero Jesús le responde que María ha escogido "la mejor parte". La escena se desarrolla en un ambiente doméstico, reflejando la hospitalidad judía. La trama contrasta dos actitudes: la preocupación excesiva por lo material y la atención a la enseñanza de Jesús. Marta representa la acción y el servicio, mientras que María simboliza la escucha de la Palabra. Jesús no desprecia el trabajo de Marta, pero subraya que la escucha de la Palabra es prioritaria. La lección es clara: lo esencial es estar atentos a Dios.



Análisis de la Lectura  
en su contexto



## PARA TOMAR EN CUENTA:

En la cultura judía, sentarse a los pies de un maestro era la posición de un discípulo varón. María, al hacerlo, rompe esquemas y Jesús lo aprueba. Esto subraya la dignidad de la mujer en el discipulado cristiano.

### Para trabajar en grupo:

- Palabra clave: Escuchar
- ¿Por qué Jesús defiende la actitud de María?

## MEDITACIÓN

En un mundo acelerado, la productividad suele ocupar el centro de nuestras preocupaciones, dejando poco espacio para la contemplación. Nos llenamos de tareas y responsabilidades, pero olvidamos lo esencial: estar en comunión con Dios. Jesús nos recuerda que lo más importante no es la cantidad de cosas que hacemos, sino la disposición de nuestro corazón para escuchar su Palabra. La verdadera paz no se encuentra en la acumulación de logros, sino en la presencia amorosa de Dios. Priorizar el encuentro con Él nos transforma y nos ayuda a vivir con serenidad, confianza y sentido profundo en cada jornada.

### Para interiorizar el texto:

- Repite el verbo "escuchar" y piensa cómo puedes darle más espacio a Dios en tu día.
- ¿Qué distracciones te alejan de la escucha de Dios?

## ORACIÓN

*Señor,  
enséñanos a elegir lo esencial.*

*Que sepamos detenernos  
para escucharte  
en medio de nuestras  
preocupaciones.*

*Ayúdanos a encontrar en Ti,  
la paz y la dirección para  
nuestra vida.*

*Amén.*

## CONTEMPLACIÓN

Esta etapa es íntima y conlleva adoptar una actitud de tranquilidad y receptividad frente a la Palabra del Señor. Al reflexionar sobre las enseñanzas contenidas en su Palabra, podrás vislumbrar el mundo desde la perspectiva de Dios, colaborando activamente con Él en la renovación del mundo, a través de compromisos concretos.

**Luis Eduardo Breña Solano**  
**SOBICAIN- Perú**

