

# Cuatro meditaciones para sanar el corazón

La Semana Santa nos recuerda los momentos más duros de la vida de Jesús... pero tiene un final feliz: la Resurrección.

Puede que estos meses hayan sido muy duros, pero también pueden transformarse en algo bueno.

31/03/2021

Las informaciones sobre la pandemia de la Covid-19 lo han

invadido todo: confinamientos, cambios de planes, la necesidad de reducir o anular el contacto físico con familiares o amigos, las dudas sobre si estaremos contagiados...

Es posible que nos haya afectado de una u otra manera a nuestro corazón. Y necesitamos encontrar respuestas y aliento en el Evangelio, en la vida de Jesús. Para pedirle ayuda, para prestar atención a los demás. La Semana Santa es una buena época para fijar nuestra mirada en Jesucristo, aprender de su oración al Padre en el Huerto de los Olivos, para seguir sus pasos por la Via Dolorosa, etc., de manera que las experiencias de estos meses nos lleven a crecer para adentro.

Quizá estas cuatro meditaciones te ayuden a tomar el impulso que necesitas.

**1. Resignación vs. acogida.** Eres libre de elegir tu actitud

**2. Vulnerable.** La fragilidad es importante

**3. Soledad.** Jesus está contigo 24/7

**4. Pecado.** Dios puede curarlo todo

**Bonus:** Instrucciones para utilizar el Crucifijo (PDF)

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-pa/article/meditaciones-  
sanar-corazon-semana-santa/](https://opusdei.org/es-pa/article/meditaciones-sanar-corazon-semana-santa/)  
(20/01/2026)