

Fitness espiritual

Ejercicios para estar en forma

Guy Jonquières



COLECCIÓN
ESPIRITUALIDAD
narcea

Guy Jonquière

Fitness espiritual

**Ejercicios para
estar en forma**

NARCEA, S.A. DE EDICIONES

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Algunas indicaciones prácticas

Consejos para un posible acompañante

Para empezar

1. ¡SILENCIO!

Esta mañana

Esta noche

2. TU TEMPERAMENTO

SI ERES TACITURNO Y SILENCIOSO

Durante la jornada

SI MÁS BIEN ERES HABLADOR

Durante la jornada

Durante un momento libre o por la noche

TANTO SI ERES HABLADOR COMO TACITURNO

Por la noche

3. TUS MIRADAS

A la hora de levantarse o al salir de casa

Mientras pasan las horas

A mediodía, en una pausa o por la noche

De vuelta a casa

4. PENSAR EN DIOS

Cuando tengas un momento libre

Al final de la jornada

5. DIOS, TU COMPAÑERO

Por la mañana

Durante la jornada

Por la noche

6. HACER A LOS DEMÁS LO QUE QUIERAS QUE TE HAGAN

Durante la jornada

Por la noche

7. TU MEMORIA

Durante el día

A mediodía, o en un momento de descanso en tus actividades, o por la noche al acostarte.

8. TUS MANOS

Por la mañana
Durante el día
Por la noche

9. HABLAR CON DIOS

Durante el día
Haz lo mismo por la noche

10. PERDONAR

Durante el día
Por la noche

11. JESÚS NOS HABLA

Durante la jornada
Por la noche

12. ESTAR CON JESÚS

Hoy
Por la noche

13. NUESTROS PESARES

Hoy
Al final de la jornada

14. EL AMOR DE DIOS

Durante la jornada
Por la noche

15. AMAR

Amar, una gran palabra
Hoy
Por la noche

16. ¡AUMENTA MI FE!

Hoy
Por la noche

17. HOMBRE Y MUJER

Para los hombres
Para las mujeres
Hoy
Por la noche

18. TUS SUFRIMIENTOS

Durante la jornada
Por la noche

19. AMISTAD

Durante el día

Por la noche o en un momento de tiempo libre

20. ENEMISTAD

Durante el día

Por la noche

21. ¿TUS OPINIONES?

Durante la jornada

Por la noche

22. ORAR LAS PALABRAS

Durante la jornada

Por la noche

23. FIJARSE EN JESÚS

Durante el día

Por la noche

24. NO CONDENAR

Durante el día

Por la noche o durante un momento de pausa

25. LIBERTAD DE CORAZÓN

Durante el día *(quizás incluso durante dos o tres días)*

Por la noche

26. EL PECADO

Hoy

Por la noche

27. PEDIR PERDÓN

Hoy

Por la noche

28. YO CREO EN DIOS

Hoy

Por la noche

29. MARÍA, NUESTRA SEÑORA

Hoy

Por la noche

30. LA IGLESIA

Hoy

Esta noche

31. LA MISA

El domingo próximo

Después de tu próxima misa

32. CÓMO UTILIZAR MI IMAGINACIÓN

33. MI RELACIÓN CON EL DINERO

Por la mañana

Por la noche

34. CUANDO VAS DE COMPRAS

Por la mañana

Por la noche

35. ENTRE DESEO Y CAPRICHOS

Por la mañana

Por la noche

36. TRABAJO Y DESCANSO

Por la mañana

Por la noche

37. DISFRUTAR Y SABOREAR

Hoy

Por la noche

38. MI SER EN RELACIÓN

Por la mañana

Por la noche

39. OTRAS RELACIONES

Por la mañana

Por la tarde o por la noche

40. MI ACTITUD ANTE EL TRABAJO

Por la noche

41. MI MANERA DE ESCUCHAR Y DE HABLAR

Por la mañana

Por la noche

42. MIS IRAS Y MIS RESIGNACIONES

Por la mañana

Por la noche

43. VERDAD Y MENTIRA

Por la mañana

Por la noche

44. LA LIBERTAD

Por la mañana
Al final del día

45. ¿PIENSAS EN TU MUERTE?

Por la mañana

Seguir a Jesús

46. ¿CREO EN EL DIOS DE JESUCRISTO?

47. “HÁGASE TU VOLUNTAD”

48. CREADOR DEL CIELO Y DE LA TIERRA

49. PETICIÓN Y AGRADECIMIENTO

50. DAR Y RECIBIR

Por la mañana

Por la noche

51. PENITENCIA, RENUNCIA, POBREZA

52. NO JUZGAR, NO JUSTIFICARSE

Por la noche

53. MI FE

54. MI ESPERANZA

Por la mañana

Por la noche

55. MI AMOR COMO CARIDAD

Por la mañana

Por la noche

56. AYUDAR, SERVIR

Por la mañana

Por la noche

57. ACOGER Y VISITAR

Por la noche

58. ADORAR EN ESPÍRITU Y VERDAD

59. “HACED ESTO EN MEMORIA MÍA”

Por la mañana

RESUMEN FINAL

¿CÓMO CONTINUAR?

Colección espiritualidad

Créditos

INTRODUCCIÓN

Al igual que practicamos ejercicios físicos o intelectuales como el cálculo o el aprendizaje de lenguas, del mismo modo podemos entregarnos a los ejercicios espirituales.

Los ejercicios que propone este libro son *una apertura, un comienzo, un inicio sólido*; solo requieren unos minutos cada día, aunque quien quiera puede prolongarlos. En principio, con cinco o siete minutos, cuando más, diez o doce, por la mañana (o al final del día) es suficiente. El intervalo que separa un ejercicio del siguiente, es decir, un día, no debe de ser tomado como una cuestión de tiempo, sino más bien como una cuestión de *atención flotante*, es decir, como una actitud de escucha y de acogida hacia todo lo que nos sobrevenga, incluso lo que pudiera parecer de menor importancia. Esta atención supone una gran libertad de espíritu y no puede ser asimilada a cualquier forma de activismo.

El mayor riesgo es el de *no ser perseverantes, no mantener la constancia del esfuerzo continuo*. Para los que no puedan comprometerse a hacer un ejercicio cotidiano, bastará con que se comprometan a hacer cuatro o cinco ejercicios por semana.

Si hay que interrumpir el curso de los ejercicios, conviene que no sea por más de una semana. En caso contrario, resultará difícil constatar los progresos y el interés se desvanecerá rápidamente.

Es aconsejable encontrar a alguien que haga de guía a lo largo de esta experiencia, ya que el provecho será mucho mayor; además el acompañante podrá indicar la manera más oportuna de avanzar y ayudar al ejercitante a volver sobre un ejercicio importante. Cada encuentro, que puede ser semanal, será un estímulo para no dejarse vencer por el posible desánimo.

A falta de guía y con un mínimo de voluntad, podemos aventurarnos en soledad. Hará falta descubrir el ritmo más conveniente. Normalmente no es necesario desviarse de las dificultades o problemas que sobrevendrán; será mucho mejor retomar el ejercicio que ha resultado más complicado u otro parecido.

Si fuera necesario, se podría hablar con alguien competente, de igual modo que pedimos opinión al experto cuando notamos dolor al hacer un ejercicio físico.

Cualquier cristiano que tenga una experiencia de vida espiritual y haya reflexionado mínimamente sobre ella puede ser un guía competente. De todos modos, es preferible que esa persona conozca el camino ignaciano y la práctica de los *Ejercicios Espirituales* de san Ignacio de Loyola.

Algunas indicaciones prácticas

Los momentos más oportunos para hacer estos ejercicios varían según la persona. En principio, sobre todo para quien trabaja o estudia fuera de casa, debe buscar un momento seguro que puede ser:

A primera hora: antes de salir de casa o incluso la noche anterior, retomándolo brevemente por la mañana antes de partir.

A última hora: a la vuelta a casa (incluso en el coche, si el ambiente de casa no es tranquilo), o antes de acostarse. Aunque quizá para ello haya que sacrificar algunos minutos de televisión.

Es muy posible tener que retomar un ejercicio ya hecho para profundizar en él o para asegurar su beneficio. En este sentido nunca hay que tener prisa: ¿qué más da si se necesitan algunos días para poder alcanzar la finalidad de cada ejercicio? Dios es paciente. Cada fruto llegará en su momento.

Las personas casadas pueden hacer los ejercicios al mismo tiempo que su cónyuge siempre que cada uno tenga el deseo de hacerlos de manera independiente y acepte respetar el ritmo personal del otro. Es bueno compartir la experiencia sin caer jamás en la crítica mutua.

Cuando llegue el momento de *desencanto* o de *pesadez*, el “momento de desolación”, será necesario reaccionar y resistir. Este tipo de tentaciones no son duraderas si se afrontan cara a cara.

¡Ánimo pues! ¡Dios te acompaña! Su Espíritu trabaja en ti para tu mayor provecho. Si se diera el caso de que sintieras que te equivocas o que te encallas, relee esta introducción y continua adelante.

Consejos para un posible acompañante

¿De dónde provienen los ejercicios espirituales que aquí presentamos? Quien conozca los *Ejercicios Espirituales* de san Ignacio, fácilmente reconocerá el modelo. San Ignacio hace hincapié en no proponer a nadie “cosas que no pueda descansadamente llevar y aprovechar con ellas” (nº 18). En efecto, la experiencia muestra que muchas de las exigencias de los ejercicios, incluso en la primera etapa, a muchos les parecen desmesuradas, quizá por exceso de preocupaciones o de interés, por falta de preparación o por insuficiencia de aptitudes incluso aunque estén deseosos de crecimiento espiritual.

Este libro aspira a ser un entrenamiento eficaz para aquellos que no se sienten con fuerzas para acometer los ejercicios ignacianos, pero que quieren formarse y profundizar en los elementos fundamentales de la vida de fe y que desean “satisfacer su alma”.

Los ejercicios que proponemos están pensados para *la vida ordinaria*. La indicación de cada ejercicio, que siempre va un poco más lejos que el propio contenido del ejercicio en sí mismo, facilitará el modo de utilizarlo por parte del acompañante.

No es estrictamente necesario seguir el orden establecido, aunque el recorrido es

progresivo: descubrimiento de uno mismo; manera de orar; integración de la forma cristiana de vivir; inserción en la Iglesia.

El acompañante deberá conocer bien a la persona que acompaña, ya que en un momento dado tendrá que decidir si su acompañado tiene capacidad para acometer los Ejercicios ignacianos, ya sea por deseo de la persona o porque crea que le puede ser provechoso continuar profundizando.

¿A quién se le pueden proponer estos ejercicios?

- A jóvenes adultos que se preparan para la confirmación o el matrimonio, así como a catecúmenos.
- A los católicos que se encuentran en una situación de irregularidad pero que desean vivir una auténtica vida espiritual (cf. *Ejercicios Espirituales*, nº 172). En este caso, normalmente, el acceso a los sacramentos no les estará permitido.
- A ministros laicos (responsables de jóvenes, catequistas, etc.) sobre todo durante su período de formación.
- A cualquier cristiano (incluso religiosos, religiosas o sacerdotes) que, en un momento dado, desea reavivar su vida espiritual desde lo cotidiano sin necesidad de dejar sus ocupaciones.

Aceptaré de muy buen grado cualquier observación proveniente de la práctica que ayude a mejorar este intento.

Para empezar

1

EJERCICIO

¡SILENCIO!

Para iniciar estos ejercicios que casi siempre conllevan un momento de oración, es necesario aprender o reaprender a acogerte en silencio, a concentrarte al menos por un pequeño instante, a recogerte.

Al principio, evita hacerlo en plena agitación. Esfuérzate por encontrar un momento y un sitio de más calma. No es necesario llegar a un silencio absoluto. Curiosamente, una manera de olvidarse del ruido exterior consiste en escucharlo vivamente por un instante hasta que pierda importancia y desaparezca. Haz la experiencia si te ayuda.

Lo más difícil es el silencio interior: parar la “película” que desfila sin cesar dentro de nuestro cerebro. No busques hacer el vacío; sería en vano.

1. Fija tu atención en una sola imagen, en un solo sentimiento, o en un solo pensamiento o en una sola palabra durante unos instantes. Por ejemplo, céntrate en la cara de una persona a la que quieres mucho, en una frase o en una palabra que alguien te dijo y que te gustó, en un recuerdo que conservas muy vivo. Intenta hacer esto ahora o durante el próximo momento de tranquilidad.
2. Si esto te resulta difícil, intenta algo todavía más simple: llévate a la boca algo que te guste y en lugar de devorarlo, saboréalo conscientemente durante algunos segundos. En esta misma línea, también podrías acercarte a la nariz algo que exhale un delicioso perfume y olerlo atentamente. Después vuelves sobre una imagen interior, una palabra o un pensamiento.
3. Al cabo de un momento, otro pensamiento te llega y reemplaza el primero; otra imagen te sobreviene y toma el lugar de la precedente. Si hay continuidad entre los momentos, no te dispersarás.

Si los momentos son discontinuos, es una distracción. Pacientemente, vuelve sobre el primer pensamiento e intenta saborearlo de nuevo, sin dispersión...

¿Va bien? Entonces estamos avanzando y podemos dar paso a la tarea para el día de hoy.

Esta mañana

Repite dos o tres veces el ejercicio que acabas de hacer.

En los próximos días siempre habrá un punto o un tema sobre el que tendrás que fijar

la atención por un momento. Insiste y vuelve sobre ello. Poco a poco irás progresando; si no, retoma este primer ejercicio cuantas veces te sea necesario.

Esta noche

Verifica si has intentado repetidamente hacer este primer ejercicio.

Aunque el resultado no haya sido extraordinario, acuéstate feliz y satisfecho, y disponte a recomenzar o a continuar mañana.

2 EJERCICIO

TU TEMPERAMENTO

SI ERES TACITURNO Y SILENCIOSO

Saborea esta frase de la Biblia: *La boca amable multiplica sus amigos, la lengua que habla bien multiplica las afabilidades* (Eclo 6, 5).

Recógete un momento, déjate impregnar por este pensamiento y disponte a hacer lo siguiente:

Durante la jornada

Di algo útil o agradable que desde hace tiempo deseas decir a tu pareja, a uno de tus hijos, a tu madre, a un compañero, a un vecino o cualquier otra persona.

Después y durante un momento que estés libre, toma conciencia de la repercusión que esto ha tenido en ti.

Si esto te ha hecho feliz, pregúntate *¿por qué?* Si continúas insatisfecho, *¿por qué?* *¿Cómo lo harías en otra ocasión?*

SI MÁS BIEN ERES HABLADOR

Gusta de esta frase de la Biblia: *Sé pronto en escuchar y tardo en responder* (Eclo 5, 11).

Recógete del mismo modo que ayer o que anteayer y déjate inundar por este pensamiento. A continuación, disponte a hacer lo siguiente:

Durante la jornada

Guarda voluntariamente para ti alguna cosa que no sea realmente necesaria decir. Por ejemplo, no cuentes una conversación que hayas oído, no te justifiques si alguien te hace un pequeño reproche, no grites a un niño que te exaspere, etc. Es posible que permanezcas en silencio varias veces durante el día, sin hacer un esfuerzo y por tanto, sin que nadie piense que estás callado porque te sientes disgustado o irritado.

Durante un momento libre o por la noche

Toma conciencia de tu reacción. ¿Te ha hecho bien este silencio? ¿Has evitado de este modo llevar a error a otros o provocar un incidente?

TANTO SI ERES HABLADOR COMO TACITURNO

Por la noche

Revisa la jornada. Si tienes conciencia de un comportamiento correcto, no te enorgullezcas; más bien, disponte a recomenzar los días siguientes, hasta que esto se convierta en algo natural... o casi natural.

3

EJERCICIO

TUS MIRADAS

A la hora de levantarse o al salir de casa

Decide ser consciente del uso que haces de tus ojos.

De este modo vas poner en tela de juicio tu mirada.

Mientras pasan las horas

Revisa tu comportamiento. ¿Cómo miras? ¿A quién o qué miras? Hazlo principalmente cuando te desplaces en coche, en metro, en tren, en bus o a pie, por la calle o por el campo.

Pregúntate lo mismo cuando estés sin hacer nada.

A mediodía, en una pausa o por la noche

¿Tus miradas te dan paz y felicidad? ¿Te han dado más paz y apertura, o te han perturbado? ¿Sientes vergüenza por alguna de ellas?

¿Has sacado provecho de tus observaciones? ¿Han favorecido pensamientos o acciones positivas?

De vuelta a casa

¿Cuánto tiempo has pasado delante de la televisión? ¿Con que finalidad: reposo, relajación, cultura...?

¿Has desviado tu atención de tu familia o de un asunto urgente?

¿Crees que debes continuar con las mismas miradas o crees que debes cambiar algo en la manera de utilizar tu mirada? ¿Qué, en qué sentido?

4

EJERCICIO

PENSAR EN DIOS

En los ejercicios precedentes, no hemos hecho referencia a Dios. Quizá hayas pensado en Él y hayas revisado tu día en su presencia, o tal vez, no hayas pensado en Él para nada.

Habítuate en pensar en Dios en algún momento del día. Inténtalo hoy, por ejemplo, *al comienzo y al final de tu trabajo*.

Toma conciencia de aquél que te habita cuando piensas en Dios.

¿Sientes paz, dinamismo, alegría, o bien percibes a Dios como alguien tajante, represivo y lleno de reproches?

¿Quizás te estás avergonzando de ti mismo?

¿Quizás tienes algo en contra de Dios?

¿Experimentas interiormente algún otro sentimiento?

Cuando tengas un momento libre

Reflexiona sobre si tus actos son reflejo de tu manera de ver a Dios.

¿Para ti es alguien lleno de bondad, indulgente, indiferente? ¿Es exigente, frío, lleno de reproches, incluso odioso...?

Intenta responderte a ti mismo o díselo a alguien de confianza.

Por qué no decírselo a Dios mismo, como quien le habla a un amigo.

En este caso, dile también si eres feliz o desgraciado ante esta imagen o idea que tienes de Él, quizá te las has inventado tú sin ayuda de nada ni de nadie.

Al final de la jornada

Vuelve brevemente sobre todo lo anterior o complétalo. Para terminar, recita lentamente el *Padrenuestro*.

¿Has sido capaz de hacer tuyas las peticiones del *Padrenuestro* y de decirlas con pleno convencimiento? ¿Se corresponden un poco, mucho o nada en absoluto con lo que habitualmente piensas sobre Dios? ¿Sería conveniente que cambiaras tu visión de Dios? Si es así, ¿qué piensas hacer?

5 EJERCICIO

DIOS, TU COMPAÑERO

Por la mañana

Toma conciencia de que Dios te acompaña. Él es tu compañero en todas partes y en todo momento.

Es la realidad; está siempre con nosotros en todas partes, pero hoy, lo vas a vivir conscientemente.

Como dice el salmo 139, 1-7:

*Señor, tú me sondeas y me conoces.
Sabes cuando me siento o me levanto,
de lejos percibes mis pensamientos,
todas mis sendas te son familiares.
No ha llegado mi palabra a la boca,
y ya, Señor, te la sabes toda.
Me estrechas detrás y delante,
apoyas sobre mí tu palma.
Tanto saber me sobrepasa,
es sublime y no lo abarco.
¿Adónde me alejaré de tu aliento?,
¿adónde huiré de tu presencia?*

Concéntrate en la presencia de Dios con una actitud de respeto. Él está presente y te mira apaciblemente y lleno de cariño.

Intenta permanecer un instante en paz ante esa mirada, sin decir nada, en silencio. Si lo deseas, puedes expresarle lo que Él hace surgir en ti.

Durante la jornada

¿Cómo te sientes evocando, de tanto en tanto, el estar en compañía constante de Dios?

¿Le percibes como un apoyo, una presencia que te acompaña y que te libera o le percibes como una vigilancia, una obligación, un reproche o cualquier otra cosa?

Por la noche

Repasa tus impresiones. ¿Te fue fácil pensar en esta presencia de Dios a tu lado?

Tomar conciencia de esta presencia permanente te ha hecho bien; mañana continuarás haciendo el mismo ejercicio.

Si sientes el deseo, en los próximos días, vuelve a ello. Vuelve cuanto te sea posible. Te será útil y provechoso.

Mientras tanto, da gracias por lo que has vivido hoy.

- La experiencia de estar en presencia de Dios ¿te ha exasperado? ¿Por qué? ¿Preferirías hacerle reproches? Si es así, no dudes: su paciencia está preparada para comprender tu descontento.
- ¿O te sientes culpable ante sus ojos? Incluso en este caso, hazle partícipe de este sentimiento de culpabilidad que experimentas. ¿Se corresponde con algo real o es un sentimiento sin fundamento verdadero?

Si hay algo en tu vida que debe ser cambiado, ¿podrías empezar a hacerlo ya, sin más esperas? ¿Qué te lo impide?

De todas formas, Dios no es un verdugo. Él te lo pide por tu bien; como alguien bueno que te ofrece su ayuda si tú quieres.

6 EJERCICIO

HACER A LOS DEMÁS LO QUE QUIERAS QUE TE HAGAN

El Antiguo Testamento nos advierte: *No hagas a nadie lo que no quieres que te hagan* (Tob 4, 15).

Reflexiona un minuto y pregúntate sinceramente: *¿Tengo comportamientos hacia los demás en general, o hacia alguien en particular, que me resultarían desagradables si alguien los adoptase conmigo?*

Disponte a vivir esta jornada evitando comportarte de este modo.

Durante la jornada

Esfuézate por evitar este tipo de comportamientos.

Por la noche

- Si has logrado evitar estos comportamientos, da gracias a Dios y procura continuar de este modo a partir de ahora. ¿No vale la pena hacernos la vida más fácil los unos a los otros?
- Si sientes que no lo has conseguido, tómatelo con paciencia; algún día lo lograrás.

Cuando quieras hablar con Dios, empieza siempre por ponerte en su presencia, tal como lo hiciste ayer por la mañana. Si te resulta difícil concentrarte, aunque sea un instante, retoma la primera parte del primer ejercicio ahora o mañana por la mañana nada más iniciar el día.

7

EJERCICIO

TU MEMORIA

Ya has tomado conciencia de la práctica de la mirada. Ahora estás invitado a examinar el uso de tu *memoria*. Pide la gracia de ser perspicaz.

Durante el día

No se trata de censurar la memoria sino simplemente, de tomar conciencia de lo que aflige tu conciencia o lo que surge en tu memoria, hora tras hora, a lo largo de todo el día.

A mediodía, o en un momento de descanso en tus actividades, o por la noche al acostarte.

Haz memoria con precisión de aquello por lo que has estado preocupado hoy, durante el trabajo o en el descanso, mientras comías, andabas, viajabas...

¿Has sacado provecho de una facultad tan útil como la memoria?

¿Te facilita tu trabajo, tus estudios, tu cultura, tu alegría, te refuerza tus apegos legítimos, te forma el juicio sobre los acontecimientos? O bien, ¿tienes la impresión de no utilizarla nada más que para retener cosas fútiles? ¿Ha habido un poco de todo en tu memoria durante el día de hoy?

Sinceramente, ¿de qué lado están tus preferencias? ¿Cuáles serían los recuerdos que preferirías conservar? ¿Por qué no considerar utilizarla mañana en este sentido? ¿Lo harás?

Pide esta gracia a Dios.

Dentro del campo que has observado hoy o en cualquier otro terreno, si percibes un progreso deseable y posible empréndelo y persíguelo durante varios días si es necesario, y cada noche, examina el resultado ante Dios, conversando con Él sin desanimarte ni caer en el orgullo.



TUS MANOS

Por la mañana

Mira tus manos. Tómate tu tiempo. No te detengas demasiado en las líneas de la palma porque solo dicen lo que queremos que nos digan.

Observa cómo se comportan. Muévelas lentamente, en todas direcciones.

Maravíllate ante esta prodigiosa herramienta. Da gracias a Dios por tus manos.

Obsérvalas de nuevo.

Ya sean delicadas, llenas de grietas o de callos, dan testimonio de buena parte de tu historia: tu crecimiento, tus aprendizajes, tu trabajo, tus encuentros, quizá tus combates, tus enfermedades, tus accidentes.

Recuerda todo lo que les debes. Trátalas bien y cuídalas.

Si por casualidad te han jugado alguna mala pasada, perdónalas. ¿Quién les ha permitido o impuesto cometer el mal?

No hay nada afuera del hombre que, al entrar en él, pueda contaminarlo. Lo que sale del hombre es lo que lo contamina (Mc 7, 15).

Durante el día

En uno u otro momento, recuerda lo que has hecho durante la mañana.

Presta atención al trabajo de tus manos, así como al servicio que te prestan.

Por la noche

Retoma tranquilamente el ejercicio de la mañana.

HABLAR CON DIOS

Puede que estés sorprendido por el insistente deseo de hablar familiarmente con Dios. Quizás lo encuentres totalmente nuevo.

Muchos piensan que orar consiste en repetir fórmulas aprendidas de memoria. Este tipo de repetición se llama *oración vocal*. Es una manera de rezar. Pero existen también otros modos de hacerlo. En los próximos días podrás aprenderlos pues esta es una de las metas de los ejercicios que estás haciendo.

Debes intentar encontrar un lugar tranquilo donde nadie te moleste.

Aíslate mentalmente y toma conciencia de la mirada de simpatía que Dios tiene sobre ti, como un padre o una madre que mira los logros de su hijo. Seguidamente ora lentamente:

Padre nuestro, perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden(Lc 11, 4).

¡Abre los ojos! Fíjate bien en *Padre* y en *Padre nuestro*.

Deja que tu espíritu y tu corazón se dejen invadir por lo que estas palabras te sugieren y te recuerdan.

Quizás con este ejercicio has ocupado todo el tiempo del que disponías. Si así fuera, puedes dejarlo.

Si no, sigue con *perdona...* y déjate invadir por los mismos pensamientos y por los sentimientos que estas palabras te provocan.

Cuando hayas terminado, retoma lentamente la frase completa a la vez que haces despacio el signo de la cruz.

¿Te resultó difícil pasar de una recitación mecánica a una manera de rezar más personal?

Durante el día

Deja que vuelva espontáneamente el recuerdo de lo que hiciste esta mañana. Unos pocos segundos, de vez en cuando, son suficientes.

Haz lo mismo por la noche

En los próximos días podrás hacer este mismo ejercicio con otras frases del *Padrenuestro*, con el *Alma de Cristo* o el *Avemaría*.

10

EJERCICIO

PERDONAR

Probablemente el ejercicio anterior te haya inquietado al decir *como nosotros perdonamos a los que nos han ofendido*.

Durante mucho tiempo, algunos cristianos no conseguían pronunciar estas palabras pues no estaban seguros de ser capaces de perdonar a los que les habían ofendido. ¿Te pasa a ti lo mismo?

Si te encuentras en este caso, no te encolerices contra mí. Pero tampoco te digas que eso no tiene ninguna importancia. Toma conciencia de que el perdón cristiano se compone de varias etapas:

- No vengarse, hasta llegar al punto de vencer el deseo de hacerlo.
- Querer el bien para la persona que me ha hecho el mal y rezar por ella.
- Devolver bien por mal cuando la ocasión se presente.
- Si Dios nos da la gracia, olvidar completamente las ofensas recibidas y actuar en el futuro como si nada hubiera pasado.

Reza y pide simplemente, a partir de tu estado actual, poder al menos vivir la primera etapa del perdón.

Si ya has conquistado esa primera etapa, pide la segunda o la tercera.

Ora sin cesar pidiendo progresar hacia la etapa siguiente con el fin de alcanzar una actitud mejor.

Lo que pides en la oración, procura vivirlo sinceramente.

Si las ofensas son recientes, date paciencia. Dale a tu corazón un poco de tiempo. Pero sin pretexto alguno, no te dejes llevar por el rencor o el resentimiento.

Reza de nuevo la frase del *Padrenuestro* que rezaste ayer y añade, si quieres, *no nos dejes caer en la tentación, mas líbranos del mal*.

Durante el día

Si tienes la ocasión de perdonar una ofensa, hazlo. ¡Al menos, inténtalo!

Si todavía no puedes, procura no recriminar ni reprochar nada a quien te ofendió o hirió.

Por la noche

Al volver a casa o más tarde, repite el ejercicio de la mañana.

Además, examina si a lo largo de la jornada ha aparecido en tu corazón algo parecido a un perdón. Si así ha sido, da gracias a Dios humildemente.

11

EJERCICIO

JESÚS NOS HABLA

Si te parece que no has progresado en la realización de alguno de los ejercicios precedentes, incluso después de haberlos repetido dos o tres veces, busca a alguien con quien puedas hablarlo y pueda ayudarte a sobrepasar el bloqueo. Si no encuentras a nadie, continua adelante. Más tarde volverás sobre esos primeros ejercicios.

Sería una lástima enmascarar el problema por largo tiempo para intentar olvidarlo. Sé sincero contigo mismo sin buscar excusas porque es decisivo en los ejercicios.

Si estás dispuesto a continuar, párate un momento en las palabras de Jesús con las que concluyen el Sermón de la montaña (Mt 7, 24-27):

Quien escucha estas palabras mías y las pone en práctica se parece a un hombre prudente que construyó su casa sobre roca. Cayó la lluvia, crecieron los ríos, soplaron los vientos y se abatieron sobre la casa; pero no se derrumbó, porque estaba cimentada sobre roca. Quien escucha estas palabras mías y no las pone en práctica se parece a un hombre sin juicio que construyó su casa sobre arena. Cayó la lluvia, crecieron los ríos, soplaron los vientos, golpearon la casa y se derrumbó. Fue un derrumbamiento terrible.

Sin entrar en detalles, intenta ver si alguna vez en tu vida has escuchado lo que Jesús decía: ¿un poco?; ¿bastante?; ¿perfectamente?

Al mismo tiempo, observa si has intentado en serio poner en práctica lo que te decía: ¿un poco?; ¿alguna vez?; ¿a menudo?; ¿habitualmente?

Durante la jornada

De vez en cuando, recuerda algunas palabras de Jesús que te hayan marcado y hayan suscitado en ti buenos deseos (no importa si no puedes recordar todos los detalles). Puede que te sea útil anotar las frases que te vengan a la memoria.

Por la noche

Examina el resultado de la selección que tu memoria ha hecho de las frases del Evangelio: ¿Te sientes satisfecho o decepcionado?

Relee el texto de Jesús que has leído esta mañana. Háblale de lo que te evoca.

También puedes conversar con la Virgen María, la madre de Jesús, pues ella, persona

de este mundo como cualquiera de nosotros, ha oído la palabra de Dios y la ha vivido.

12

EJERCICIO

ESTAR CON JESÚS

Jesús dice en el Evangelio esta frase absolutamente provocativa: *Quien no recoge conmigo, desparrama* (Lc 11, 23).

Todos intentamos obtener algún beneficio de la vida: conocimientos, afectos, riquezas, bienes materiales, satisfacciones.

Jesús afirma: *Quien no recoge conmigo, desparrama*.

¿Qué quiere decir esto?

¿Pregúntate qué provecho puedes sacar de esta frase?

Hoy

Intenta ver si de verdad te importa estar con Jesús día tras día y hora tras hora, como quien camina con otro, en la realidad o en el pensamiento.

De hecho, es Jesús quien está siempre contigo, incluso sin que tú lo sepas o lo busques.

Si te falta atención o interés, te arriesgas a perder las ventajas de su presencia y sobre todo, avanzarás a ciegas en la noche.

¡Presta atención! No es cuestión de que te distraigas de lo que estés haciendo porque te pongas a pensar en Dios o en Jesús, sino que se trata simplemente de dejar que su presencia y su palabra te iluminen, te guíen y orienten tus acciones y tus deseos.

Por la noche

¿Has recordado durante la jornada la frase: *Quien no recoge conmigo, desparrama*? ¿A qué te supo este recuerdo? ¿A qué sabe el recuerdo de tu vida hasta el momento? ¿No temes haber estado a menudo desparramado y disperso?

NUESTROS PESARES

Acudid a mí, los que andáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Cargad con mi yugo y aprended de mí, que soy tolerante y humilde de corazón, y os sentiréis aliviados. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera (Mt 11, 28-30).

Estas palabras no significan que la vida se vuelva maravillosa para los que sigan a Jesús. Hay un yugo. Existen pesares que nos hacen difícil caminar. Pero, el yugo que nos propone Jesús, que Él va a llevar con nosotros, es suave sobre todo si lo comparamos con los que los hombres nos imponen o con los que nos cargamos nosotros.

Hoy

Si te sientes apático, recibe de la mano del Señor el trabajo de este día y realízalo con Él; te darás cuenta de que no resulta tan difícil.

Si tienes tendencia a ser activo y preocuparte demasiado por tus responsabilidades, confíale esas preocupaciones, libérate y permítele que Él te libere.

De todos modos, todo lo que hagas, empréndelo con Él, continúa con Él y térmalo con Él. Pídele la gracia de conseguirlo. Después, será suficiente con que de vez en cuando recuerdes lo que has leído o meditado por la mañana. Estos pensamientos rápidos serán como destellos... Si no dispones de tiempo, es bueno pasar algunos minutos retomando las reflexiones de la mañana.

Al final de la jornada

Sopesa o evalúa la jornada que terminas.

Da gracias a Jesús y a Dios, su Padre, por todo lo que te sucede.

Si las cosas no fueron como tú lo hubieras deseado, disponte a retomar la misma experiencia, el mismo ejercicio, una o más veces.

Una variante útil de este ejercicio consiste en considerar que la Virgen, juntamente con Jesús, te acompaña, te sostiene, pide por ti, etc.

14

EJERCICIO

EL AMOR DE DIOS

Jesús dice: *Amaos unos a otros como yo os he amado* (Jn 13, 34).

Comparado con otras religiones, quizás el cristianismo exige menos esfuerzos y menos sacrificios pero mucho más amor.

Jesús era menos austero que Juan el Bautista:

Vino Juan, que no comía ni bebía, y dicen: “Está endemoniado”. Vino el hijo del hombre, que come y bebe, y dicen: “Es un comilón y un bebedor, amigo de recaudadores y pecadores”. Pero la sabiduría se acredita por sus obras” (Mt 11, 18-19).

Él nos ha amado hasta el final y nos ha enseñado a amar como Él lo hacía.

Cuando uno actúa por amor, las cosas resultan más fáciles y menos costosas, sobre todo cuando nuestros actos son la respuesta a alguien que nos ha amado.

Intenta recordar, en la historia de tu vida, un gesto de amor de Jesús: un acto de compasión, de perdón; un signo de amistad, de ternura, de confianza. O bien, toma conciencia de un signo (más o menos reciente) que, según tu opinión, haya sido fruto del amor de Dios; puede estar relacionado con tu propia vida o la de tu familia; también puede ser alguna facilidad que te fue ofrecida en un momento oportuno, etc.

Durante la jornada

Toma conciencia de este amor de Dios que se manifiesta en Jesús y recuerda cómo lo has encontrado a través de otras personas que te han hecho o que te hacen el bien. Alégrate por ello e intenta, tú también, actuar de la misma manera que Jesús lo haría y tratar a los otros con el mismo amor con el que Jesús lo haría.

Por la noche

Examina si reconociste el amor de Dios y de Jesús y eso te ha conducido a amar.

Si te das cuenta de que hay una gran laguna sobre este punto, vuelve por un momento sobre este pasaje del Evangelio:

Un leproso se le acercó, se postró ante él y le dijo: “Señor, si quieres, puedes sanarme”. Él extendió la mano y le tocó diciendo: “Lo quiero, queda sano”. Y en

ese instante se sanó de la lepra (Mt 8, 2-4).

En aquella época, la lepra era como el sida en nuestros días, una enfermedad que asusta. Escucha lo que dice Jesús y actúa de igual modo.

15

EJERCICIO

AMAR

AMAR, UNA GRAN PALABRA

Nos cuesta amar a los que tienen necesidad, incluso cuando nos acercamos a ellos de modo voluntario, justamente porque tienen una necesidad.

Un santo del siglo segundo proclamó que “el cristiano es alguien que se hace útil a los otros”. Comencemos pues por esto: ¿Te preocupas por ser útil a los demás o, por el contrario, vives completamente centrado en ti mismo?

Hoy

Haz un esfuerzo para que tu trabajo, tus estudios o tus aficiones sean de utilidad para otros.

En sí mismo, tu trabajo es útil a los demás. Pero querer que así sea y actuar del mejor modo para que sea realizado con éxito le da un plus de significado y de sabor a tu vida porque hace que se parezca más a la de Jesús.

Jesús te enseña cada día a amar como Él lo hizo o como también lo hizo su madre, la Virgen María.

Por la noche

Mira a quién, cercano o lejano, fuiste útil hoy (el obrero que trabaja en el sector textil o la diseñadora de moda son útiles, pero no en la inmediatez, sino de lejos para aquellos a los que visten). Da gracias a Dios y alégrate con Jesús:

¡Te alabo, Padre, Señor de cielo y tierra, porque has ocultado estas cosas a los sabios y entendidos, y se las has enseñado a la gente sencilla! (Mt 11, 25).

¡AUMENTA MI FE!

Dos ciegos le seguían dando voces: “¡Hijo de David, ten piedad de nosotros!”. Al entrar en casa, se le acercaron los ciegos y Jesús les dijo: “¿Creéis que puedo hacerlo?”. Contestaron: “Sí, Señor”. Él les tocó los ojos diciendo: “Que suceda como habéis creído” y se les abrieron los ojos (Mt 9, 27-30).

Los ejercicios que haces desarrollan tu fe porque te ayudan a vivir como alguien que cree realmente en Cristo y en Dios, su Padre y nuestro Padre.

Creer es una cosa muy distinta a tener una opinión: es tener total confianza.

Relee la curación de los dos ciegos y, como ellos, dile a Dios que crees que Él te cuida, que está presente en todo lo que necesitas. A ti también Jesús te responderá que Dios actúa y actuará según tu fe.

Si crees que Él te ama y que quiere tu bien, tu vida cambiará. ¿No lo crees así?

Hoy

Vive más consciente de tu fe que antes. Aborda la jornada con sus diversas etapas y sus retos, con la certeza de que Dios vela por ti, de que Cristo está contigo.

Por la noche

Mira cómo esta actitud de fe te ayudó a ser de utilidad para los otros, a amarlos sin exceso pero profundamente y da gracias al Señor.

Si no ha ido tu día en esta línea, reflexiona sobre lo que ha sucedido y reza diciendo:

¡Señor, yo creo, pero ven en mi ayuda por mi falta de fe! Haz que estos ejercicios den mucho fruto en mí.

También puedes pedir a la Virgen que te disponga, como tierra buena, a acoger la palabra de Dios que te está transformando lenta y progresivamente.

17

EJERCICIO

HOMBRE Y MUJER

PARA LOS HOMBRES

Si estás casado, la ocasión ideal de *hacer por los otros aquello que te gustaría hicieran contigo* es empezar por tu esposa.

¿Cuáles son las cosas, que habitualmente esperas o le pides a ella y que tú también podrías hacer por ella?

Esto es complicado pues te puede dar miedo parecerle extraño ya que vuestros hábitos están muy arraigados; quizás también temes que se extrañen tus hijos.

Piensa que la caridad cristiana comienza en el hogar. Prevé desde ahora aliviar a tu esposa en alguna de sus tareas. E incluso, intenta hacer algo de lo que ella hace habitualmente: encargos, compras, limpieza, poner orden, etc.

No termines el día sin haber realizado lo que previste.

En este tema debemos aprender a desasirnos de nuestros prejuicios y vencernos a nosotros mismos, es decir, vencer nuestras propias resistencias. A menudo, estas resistencias nos impiden llevar a cabo cosas buenas, oportunas y/o necesarias.

Por la noche, o en un momento de pausa después de haber realizado lo previsto, toma conciencia del resultado de tu acción, tanto respecto a la incidencia en ti mismo como respecto a tu familia. ¿Ha valido la pena? ¿Valdrá la pena hacerlo más veces? ¿Ha mejorado con ello el clima del hogar?

Según haya sido el resultado, alégrate y da gracias a Dios o siéntete avergonzado de no haber sido capaz de superar tus prejuicios.

Recuerda que *Jesús no vino para ser servido sino para servir* (cf. Mc 10, 45). Recuerda que Él lavó los pies a sus discípulos, y ten en cuenta que en aquella época eso se consideraba como un quehacer que desprestigiaba y que por tanto quedaba reservado a los esclavos o a las mujeres (cf. Jn 13 1-17). Sería bueno que te tomaras un momento para contemplar este pasaje de la vida de Cristo y que te dejases inspirar por Él.

PARA LAS MUJERES

Si estás casada, quizás te estás imponiendo una carga de obligaciones más pesada que la que sería conveniente. De hecho, frecuentemente hay una especie de machismo invertido y después te enfadas contigo misma porque te sientes reducida al esclavismo.

Con la prudencia y la discreción deseadas, podrías abrirte al diálogo sobre esta situación con tu marido. Esto será más fácil si él también está haciendo estos ejercicios.

No obstante, toma conciencia de que tendrás que ser tú misma quien primero deberás vencer tus prejuicios y tus propias resistencias. Por el momento déjate llenar por el siguiente pasaje del Evangelio:

Yendo de camino, entró Jesús en una aldea. Una mujer, llamada Marta, lo recibió en su casa. Tenía una hermana llamada María, la cual, sentada a los pies del Señor, escuchaba sus palabras; Marta se afanaba en múltiples servicios. Hasta que se paró y dijo: “Maestro, ¿no te importa que mi hermana me deje sola en esta tarea? Dile que me ayude”. El Señor le replicó: “Marta, Marta, te preocupas y te inquietas por muchas cosas, cuando una sola es necesaria. María escogió la mejor parte y no se la quitarán” (Lc 10, 38-42).

¿Te pareces a Marta?

¿No deberías aprender primero a escuchar a tu marido, a tus hijos, al Señor, tomándole el gusto a su Evangelio, en vez de dispersarte en miles de ocupaciones menos necesarias?

Hoy

Retén en la memoria el pasaje del Evangelio que acabas de leer y déjale modificar el reparto de tu tiempo en este día y en los futuros.

Por la noche

Hoy y los próximos días, observa si la relación con tu marido y/o con tus hijos ha mejorado.

¿No parece que has sido capaz de llevar a cabo tantas tareas como antes pero sin sentirlas tan pesadas?

Da gracias al Señor y pídele a la Virgen que continúe enseñándote el mejor modo de comportarte.

TUS SUFRIMIENTOS

Intenta recordar algunos pequeños o grandes sufrimientos de los que has sido víctima. Quizás se trató de un sufrimiento físico: dolor de cabeza, de riñón; o de un sufrimiento psíquico: angustia, depresión, enfado...

Algunos de estos sufrimientos son inevitables, otros no. A veces son fruto de un mal conocimiento propio que nos lleva a actuar en contra de nuestro bien.

Presta atención a tus sufrimientos, sobre todo si son frecuentes o continuos, durante dos o tres días seguidos si fuera necesario.

Pídele al Señor que te ilumine para ver si está en tu mano el hacer algo: evitar un exceso, una imprudencia, hablar a tiempo de lo que te está preocupando, evitar el “hacerte mala sangre”. No pidas milagros ahí donde tú mismo puedes prevenir o modificar las cosas.

Pide prudencia y amor bien entendido contigo mismo. El Evangelio nos dice: *Amarás al prójimo como a ti mismo* (cf. Mt 19, 19; 22, 39; Mc 12, 31; Lc 10, 27). Quien se trata mal a sí mismo no sabrá amar verdaderamente a los demás. Que el Señor te enseñe; tú, hazte dócil a su enseñanza.

Durante la jornada

Presta atención, en la medida en que el Señor te lo permita, a aquello que te hace sufrir. Busca qué está provocando tu sufrimiento.

A veces lo aumentas dándole vueltas, autocompadeciéndote y enfureciéndote todavía más.

Si percibes que estás acentuando tu sufrimiento, párate. Al menos inténtalo poniéndote a hablar con Jesús o con la Virgen. Intenta distraerte.

Si verdaderamente no puedes con el sufrimiento, pide paciencia, desahógate confiándoselo a Jesús o a su Madre. Quizás, puedes ofrecérselo a Dios para que no sea un sufrir vano e inútil. Tú bien sabes que Dios puede sacar bien del mal.

Por la noche

Revisa tu jornada y toma conciencia del provecho que le has sacado.

Es seguro que no puedes poner fin a tus problemas en un solo día. Con algunos nunca

acabarás. Pero si ya has podido tomar conciencia de que estabas demasiado preocupado por ti mismo y tus males, podrás, poco a poco y a partir de ahí, avanzar hacia la liberación. Si fuera necesario, no dudes en consultar a un médico; interiormente, vas a renovarte.

Despídete del Señor recitando lentamente un *Padrenuestro* con confianza.

19

EJERCICIO

AMISTAD

Esta mañana, pregúntate si no sería acertado repetir o continuar con el ejercicio de ayer.

Observa la personalidad de Jesús que hace todo lo posible por curar a las personas, por serles de utilidad.

Párate un instante y presta atención al siguiente pasaje:

La suegra de Simón estaba en cama con fiebre, y se lo hicieron saber enseguida. Él se acercó a ella, la tomó de la mano y la levantó. Se le fue la fiebre y se puso a servirles (Mc 1, 30-31).

No te quejes de que el Señor no te cura de repente. Lo importante de este pasaje evangélico es ver el deseo de Jesús de hacer el bien a todos.

Renuévale tu confianza.

Si no sientes la necesidad de continuar por más tiempo el ejercicio que hiciste ayer, disponte a mirar hoy, de manera especialmente benévola, a alguien que conoces bien y amas.

Simplemente obsérvale con atención.

Si sientes que está lejos de ti, piensa en él con afecto: imagínale, aprecia las cualidades que le encuentras y fíjate en las razones que tienes para amarle.

¿No crees que esta persona es un maravilloso regalo que Dios te ha hecho?

Durante el día

Como hacen los enamorados, vuelve y reflexiona sobre esa idea entre dos actividades absorbentes... Puedes hacerlo con personas diferentes (tu pareja, tus hijos, tus padres...), pero hazlo sin precipitación. Si necesitas más tiempo, continúa mañana.

Por la noche o en un momento de tiempo libre

¿Has sido capaz de recordar a uno de tus amigos de manera clara y llena de afecto? ¿Has sentido alegría por el don que Dios te ha dado cada día a través de la presencia de esta persona? Continúa con esa mirada indulgente considerando al resto de los miembros de tu familia.

Podría pasar que te distraigas con un mal recuerdo sobre alguna de estas personas. ¡Nadie es perfecto! A pesar de todo, deja que prevalezca en tu corazón el afecto, el amor, la gratitud porque eso te hará bien y te dispondrá a ser más indulgente con los que amas.

ENEMISTAD

Al contrario que ayer, recuerda hoy alguna de tus amistades a la que no aprecias en absoluto. Quizás la dificultad con dicha persona vaya hasta el punto de odiarla, visto el número de desaires que has tenido que soportar de ella.

A pesar de todo, mira bien si en ti no hay ni siquiera un pequeño deseo de amarla, de mejorar vuestra relación, incluso quizás de querer llegar a una reconciliación.

Recuerda que nadie es totalmente malo. Dios nos ama a todos.

- Esta persona tiene también cualidades: es susceptible de ser amada por otras o lo ha sido.
- En Cristo, ella es tu hermana y está llamada a serlo por siempre.
- Si Dios permite que esté en tu vida, quiere que ambas saquéis provecho de vuestro encuentro. Sería una pena que no aprovecharais esta oportunidad.

Intenta traer a tu memoria las cualidades de esta persona, aquéllas que habitualmente tú olvidas pero que otros le reconocen. Pídele a Dios que te las haga ver. Pídele poder olvidar los aspectos negativos de ella y de vuestra situación.

Durante el día

Volviendo sobre este pensamiento de tanto en tanto, intenta habituarte a esta actitud positiva.

Seguro que sentirás en tu interior una lucha entre sentimientos opuestos. Ten paciencia contigo mismo y, al mismo tiempo, determínate a hacer un esfuerzo de reconciliación.

Pídele a Dios que te cure las heridas recibidas y que te perdone las que tú has causado.

Por la noche

Da gracias a Dios si has podido alcanzar mayor paz y mejor disposición. Este resultado puede ser frágil pero, sin embargo, te muestra que el odio o el rencor no son inevitables. Es posible bajar el nivel de tensión en vez de darle rienda suelta. Vas por buen camino. Esfuérzate por volver sobre estos sentimientos cada vez que sea necesario.

Mañana podrás abordar el ejercicio siguiente o retomar los ejercicios 9 y 10.

Termina con un *Avemaría* poniendo el acento especialmente en la segunda parte.

¿TUS OPINIONES?

Quizás hayas hecho una elección política determinada y milites en un partido. O quizás seas apolítico y te ponga nervioso todo lo que suene a política. También puede que no tengas muy clara tu posición sobre esta cuestión. En este caso, es probable que seas consciente pero que no quieras oír hablar de ello. Este es el verdadero problema.

La política levanta pasiones, tanto si hemos hecho una elección política como si queremos ser apolíticos. En este terreno podemos llegar a la intolerancia suprema.

Sin embargo, Jesús escogió, entre los doce apóstoles, a un publicano y a uno o dos zelotas; ambos eran rivales políticos y religiosos, y no estaban exentos de fanatismo. No obstante, tuvieron que aprender a soportarse y a amarse tal y como Jesús exigía a todos sus discípulos aunque posiblemente nunca compartieron el mismo punto de vista sobre ciertas cuestiones.

Como ellos, déjate enseñar y formar por el Señor.

¿Has reflexionado en serio, al menos una vez, sobre las razones de tus elecciones políticas o de tus rechazos? Me refiero a las razones serias, confesables, dignas de ser apreciadas.

Si te han faltado razones de este tipo ¿podrías revisar tus posiciones? ¿Se trataría de un apego irracional e incorregible?

Si piensas que tienes buenas razones: ¿serías capaz de aceptar y reconocer también la parte de verdad que hay en las actitudes diferentes a la tuya? ¿Crees en la buena fe de tus adversarios, al menos de la de algunos de ellos? ¿Eres capaz de permanecer fiel a tus convicciones sin descalificar a los otros por las suyas?

Jesús dijo:

Amad a vuestros enemigos, rezad por los que os persiguen. Así seréis hijos de vuestro Padre del cielo, que hace salir su sol sobre malos y buenos y hace llover sobre justos e injustos (Mt 5, 44-45).

Esto no quiere decir que hay que cambiar de partido sino, más bien que hay que amar a los adversarios, a los enemigos, incluso aunque no aprobéis sus ideas o sus comportamientos y sobre todo si tenéis cosas que rebatirles.

Durante la jornada

Acoge los interrogantes que se te acaban de plantear. No los rechaces. Reflexiona sobre ellos de vez en cuando. Intenta encontrar interiormente tus respuestas con toda sinceridad y examina si, en lo que se refiere a respeto, tu manera de comportarte corresponde al espíritu de Jesús.

Por la noche

Haz balance de todo lo que has pensado y sentido hoy. En particular, cuando te has encontrado con personas que piensan diferente de ti. Repasa, si te parece necesario, las alusiones o las citas del Evangelio que has utilizado esta mañana. Permite que Jesús te libere de tus obsesiones y de tus miedos.

ORAR LAS PALABRAS

Los ejercicios de estos últimos días han versado sobre aspectos delicados de tu vida. Quizás los hayas percibido como más difíciles y exigentes que los anteriores.

Si ha sido así, tienes una ocasión estupenda para aprender a orar con más humildad y mayor confianza. No te dejes llevar por el desaliento.

Piensa por un instante en los beneficios que ya has obtenido de este tiempo de ejercicios.

Acto seguido, reza el *Padrenuestro* o el *Alma de Cristo*, sin prisas, pronunciando interiormente cada petición y haciéndola tuya.

Por ejemplo:

Venga tu Reino, que venga para mí, para mi familia, para mi país, para el mundo... tu Reino de verdad, de amor, de justicia y de paz.

O bien: *Pasión de Cristo, fortaléceme*. Sí, Señor, que tus sufrimientos me fortalezcan, me den valentía y paciencia, etc.

Durante la jornada

Puedes retomar una frase de esas oraciones, la que te vuelva de modo más constante.

Puedes repetir algún ejercicio precedente que sientas que te vendría bien hacerlo.

Tanto mejor si combinas las dos opciones.

Por la noche

Retoma lentamente la misma oración que por la mañana, haciéndola tuya como si fuera nueva después de la experiencia de la jornada. Si lo deseas, puedes continuar con esto dos o tres días haciendo variaciones sobre las peticiones interiorizadas del *Padrenuestro* o el *Alma de Cristo* según haya sido tu elección.

23 EJERCICIO

FIJARSE EN JESÚS

Cuando se acercaba a la puerta de la ciudad, sacaban a un muerto, hijo único de una viuda; la acompañaba un grupo considerable de vecinos. Al verla, el Señor sintió compasión y le dijo: “No llores”. Se acercó, tocó el féretro, y los portadores se detuvieron. Entonces dijo: “Muchacho, yo te lo ordeno, levántate”. El muerto se incorporó y empezó a hablar. Jesús se lo entregó a su madre (Lc 7, 12-15).

De nuevo, observa hoy a Jesús, admira su manera de reaccionar y de actuar. Esto es, contempla.

Fija tus ojos (con la mirada interior imaginativa) por largo tiempo en este encuentro de Jesús con la viuda en el que le devuelve a su hijo.

Deja que Jesús aumente tu confianza en Él y en Dios, su Padre. Ellos quieren que permanezcas vivo y que tu vida sea exitosa y bienaventurada. Ellos te acompañan, te comunican el Espíritu Santo para que estos ejercicios produzcan en ti una vida totalmente renovada.

Durante el día

Esfuézate en recordar este pasaje del Evangelio. Hazlo sobre todo con una mirada imaginativa más que desde la cabeza. Déjate impresionar. ¡Déjate apasionar por Jesús! Te será de gran beneficio.

Sería estupendo que si, a raíz de esto, te viniera a la memoria algún evento reciente que te hable de Dios como vencedor de la muerte y dador de una vida nueva.

Por la noche

Retoma tu oración de la mañana y alégrate si hoy sentiste que la esperanza se renovó en ti.

NO CONDENAR

Los letrados y fariseos le presentaron una mujer sorprendida en adulterio, la colocaron en el centro, y le dijeron: “Maestro, esta mujer ha sido sorprendida en flagrante adulterio. La ley de Moisés ordena que sea apedreada; tú, ¿qué dices?”. Decían esto para ponerlo a prueba, y tener de qué acusarlo. Jesús se agachó y con el dedo se puso a escribir en el suelo. Como insistían en sus preguntas, se incorporó y les dijo: “Quien de vosotros esté sin pecado tire la primera piedra”. De nuevo se agachó y seguía escribiendo en el suelo. Los oyentes se fueron retirando uno a uno, empezando por los más ancianos hasta el último. Jesús quedó solo con la mujer, que permanecía de pie en el centro. Jesús se incorporó y le dijo: “Mujer, ¿dónde están? ¿Nadie te ha condenado?”. Ella contestó: “Nadie, Señor”. Jesús le dijo: “Tampoco yo te condeno. Vete y en adelante no peques más” (Jn 8, 3-11).

Para sacar buen provecho de la contemplación de esta escena, podría ser útil que te preguntases: ¿Qué habría hecho yo en el lugar de Jesús y qué habría sentido en el lugar de la mujer?

Después, contempla la escena y admira la libertad y la franqueza de Jesús.

Intenta imaginar la repercusión que esto tiene en esta mujer.

Son múltiples las enseñanzas que podemos sacar de este pasaje del Evangelio. Tú, guarda en la memoria lo que a ti te ha dicho. No obstante, te sugiero dos reflexiones:

- Algunas personas sienten gran placer juzgando severamente a otras y contando el mal que han visto o imaginado. Hacen juicios temerarios, maledicencias o calumnias lo que provoca grandes males.

En este momento no te preocupes de lo que hacen otros. Pídele al Señor que te haga ver si tú también actúas así, quizás sin darte cuenta.

Seguidamente, compara tu manera de juzgar o de hablar con la de los escribas y fariseos y con la de Jesús. Termina con la oración que más te convenga.

- Hoy, muchas personas son sensibles a la injusticia; algunas tienen el coraje de denunciarla; a menudo tienen razón y así ayudan a enmendar lo que va mal.

Reconozcamos que también nosotros podemos caer en un exceso grave e injusto: denunciar y criticar sin límite a todos los niveles.

¿No actúas así a veces?

De nuevo, compárate con la actitud de Jesús. La manera con la que Jesús actuó, ¿no produjo un resultado mejor en esos hombres y esa mujer? ¿Utiliza Él una vía diferente a la de la crítica?

Dale gracias e intenta dejarte enseñar por Él.

Durante el día

Examina tu manera de actuar con los otros, tu manera de juzgarlos, en particular con los que tienen cierto poder: ¿Cómo hablas de ellos y de los otros? Si te parece necesario, estate muy pendiente de tus juicios y palabras... sin por ello cesar de expresar una crítica justa y necesaria que no debes evitar.

Por la noche o durante un momento de pausa

Echa un vistazo a la jornada. Compara tu actitud con la que tenías hace una semana y con la de tiempo atrás.

Si te apetece, lee y medita de nuevo el pasaje del Evangelio de esta mañana.

En todo caso, habla con el Señor o con la Virgen y cuéntales lo que estás descubriendo.

LIBERTAD DE CORAZÓN

Si alguien acude a mí y no me ama más que a su padre y su madre, a su mujer y sus hijos, a sus hermanos y hermanas, y hasta su propia vida, no puede ser mi discípulo... Lo mismo cualquiera de vosotros: quien no renuncie a sus bienes no puede ser mi discípulo (Lc 14, 26; 33).

Entre nosotros hay muchos que dicen ser cristianos pero que no aceptan ni asimilan estas palabras de Jesús. Jesús las dijo para todos, no solo para unos cuantos (sacerdotes, religiosas o monjes), sino para todos los que quieran seguirle.

No obstante, tenemos que descartar una falsa interpretación. Jesús no pide que dejemos la familia ni que rechacemos lo que es necesario para vivir. Simplemente exige que no antepongamos nada ni nadie a Él. Nos pide desasimiento de todas las cosas, que no nos dejemos atrapar por ellas.

Debemos utilizar las cosas con libertad, como lo hacen los niños en casa de sus padres, pero desasiéndonos de las que son un obstáculo para dar servicio a Dios en el amor por la justicia o en la caridad fraterna.

Cada vez que dentro de una comunidad cristiana uno empieza a vivir de esta manera, la libertad de cada uno aumenta, la injusticia disminuye y la miseria desaparece. Este es el inicio del Reino de Dios, que es lo que debemos buscar en primer lugar, como ya dijo Jesús en el Evangelio (cf. Mt 7).

Reflexiona sobre estas palabras. Pídele a Jesús poderlas comprender y ponerlas por obra para poder edificar tu vida sobre roca.

Durante el día (quizás incluso durante dos o tres días)

Observa con atención cómo es tu manera de relacionarte con los otros y con las cosas (tanto con las que tienes como con las que deseas).

No te contentes simplemente con hacerte la pregunta. Habla de estos problemas con el Señor, pero sin imponerle tu modo de ver.

Reconoce en tu corazón, que solo Él es Dios. Nadie ni nada, ni tú mismo es Dios.

Aprende de Él esta libertad suave y necesaria tanto para tu felicidad como para el bien de todos. Por ejemplo, libertad ante la bebida, el tabaco, el coche, la televisión, el sexo, la buena mesa, tus pasiones...

Por la noche

Revisa tu actitud durante la jornada.

¿Tienes conciencia de querer vivir como Jesús lo exige, como Él mismo ha vivido, o bien te resistes a esta llamada?

Sé sincero y busca la verdad. Alégrate profundamente si sientes que progresas y pide humildemente perdón y auxilio si te sientes lejos del camino.

Como la mujer adúltera, acoge las palabras de Jesús: *Ve y en adelante no peques más* (cf. Jn 8, 11).

Intenta responder como la Virgen: *¡Qué se cumpla en mí tu palabra!* (cf. Lc 1, 38).

Escoge un punto que hasta el día de hoy lo vivas con apego desmesurado y desordenado, y piensa cómo va a ser tu comportamiento de aquí en adelante.

EL PECADO

Aunque hasta ahora, no hemos utilizado nunca la palabra pecado, sin embargo, has tomado conciencia de su existencia en tu vida, es decir, de faltas o errores que te implican como responsable o culpable en mayor o menor medida.

Constatar esto nunca es agradable pero puede ser saludable con la condición de que no confundas el pecado con lo que no lo es.

Muchas personas son infelices porque confunden tentación y pecado. La tentación es simplemente la posibilidad de hacer el mal; surge en nuestro espíritu sin que la hayamos buscado o querido. Así pues, en ella no hay ni falta, ni pecado.

En el momento en el que acepto la tentación, sobre todo cuando me regocijo en esta posibilidad de hacer el mal, es cuando entro realmente en el terreno del pecado pues es a partir de ese momento cuando realmente estoy deseando una cosa mala.

Mucho peor es si le doy cumplimiento a esta maldad: el pecado es aún más grave.

La tentación, lejos de ser pecado, puede ser una ocasión para fortalecerme si la venzo.

Una cosa muy importante a tener en cuenta es que el combate espiritual consiste en resistir las tentaciones; esa es nuestra victoria junto con Cristo, vencedor del mal. Por lo tanto, hay que alegrarse de tener tentaciones y no culpabilizarse.

Hoy

Iníciate en la vigilancia de las tentaciones que te atacan con más fuerza. En otras ocasiones ya lo has hecho. Ahora, hazlo de nuevo, pero más conscientemente. Y mantente firme pues es un objetivo importante.

Muchos se creen más inteligentes por cultivar sus malas tendencias; han deformado sus conciencias lo que lleva consigo, en primer lugar, daños para con ellos mismos y también para la sociedad en la que viven.

Por la noche

Esfuérzate en recordar tus victorias sobre la tentación y da gracias con humildad: hazlo de modo que no recaigas mañana.

Si has cedido, pide perdón y prepárate a estar más vigilante con la ayuda de la gracia de Dios.

*No nos dejes caer en la tentación,
mas libranos del mal.*

PEDIR PERDÓN

Es bueno reconocer con humildad y sin desánimo que nadie resiste a todas las tentaciones.

Lee el siguiente pasaje de la carta de Juan:

Si decimos que no hemos pecado, nos engañamos y no somos sinceros. Si confesamos nuestros pecados, Él es fiel y justo para perdonarnos los pecados y limpiarnos de todo delito... Hijos míos, os escribo esto para que no pequéis. Pero si alguien peca, tenemos un abogado ante el Padre, Jesucristo el Justo. Él expía nuestros pecados y no solo los nuestros, sino también los de todo el mundo (1Jn 1, 8-9 y 2, 1-2).

Somos pecadores y Jesús es la víctima de nuestros pecados. Pero de igual modo, Él se erige como abogado nuestro y nos obtiene el perdón ya que participa plenamente de la bondad de Dios.

No debemos desesperarnos, más bien debemos disponernos a acoger el perdón que Dios nos ofrece. Pero esto no nos legitima para explotar su bondad y por tanto hacer el mal diciéndonos que, de todos modos, Él nos va a perdonar.

La vida cristiana es creer en la misericordia de Dios. Esto nos protege de caer en dos riesgos importantes: la desesperanza y la vanagloria.

Hoy

Vive la jornada del mismo modo que ayer pero haciendo hincapié en cultivar la confianza plena en Dios. Hazlo en relación con esas pequeñas cosas del día que te parezcan que no corresponden al deseo de Dios.

Por la noche

Examina tu actitud: ¿Te mantuviste en una actitud justa?

Si deseas el perdón que Dios te ofrece, si deseas que la reconciliación con Él y con tus hermanos sea total, quizás es el momento de acercarte a recibir el sacramento de la reconciliación. Será importante para ti, sobre todo si no lo has recibido desde hace tiempo. Ciertamente, en estos momentos ya has adquirido más herramientas para realizar tu examen de conciencia. Tu confianza en la misericordia de Dios te da un

arrepentimiento sincero y el deseo más firme del propósito de enmienda.

En cuanto te sea posible, dirígete a un sacerdote con el que puedas celebrar el sacramento de la reconciliación.

YO CREO EN DIOS

Esta mañana vas rezar el *Credo*.

Ponte en presencia de Dios, serénate e inicia la oración. Te irás parando en las tres partes:

- La primera es bien corta: se refiere a Dios Padre que nos ha creado al igual que ha creado todas las cosas.
- La segunda se refiere a su Hijo, Jesucristo. Él ha compartido nuestra vida y nuestra muerte. Él es nuestro salvador.
- La tercera hace referencia al Espíritu Santo y a su obrar en nosotros por medio de la Iglesia.

Ahora, vuelve a leer muy lentamente cada una de las partes del *Credo* y hazlas tuyas. Insiste especialmente sobre la palabra: “Creo”.

Recuerda que la palabra creer no significa simplemente tener una opinión. Significa que se da por certera esta verdad, que Dios es Padre, que su Hijo se hizo uno como nosotros a la vez que permaneció siendo Dios, etc.

El *Credo* está en total concordancia con esta experiencia de ejercicios que estás realizando. De hecho, a lo largo de estos días, has vivido la experiencia de que Dios es padre, de que Jesús es salvador y liberador, de que el Espíritu Santo es quien te hace mejor; también has sentido la sorprendente experiencia de la comunión vivida con todos tus hermanos en la Iglesia.

Sin la Iglesia, este libro no existiría, ni hubiera habido alguien a quien se le hubiese ocurrido ofrecerte este tipo de ayuda. Más aún, sin Jesucristo no habría Iglesia y sin Dios padre, Jesús y su salvación no hubieran existido. En la fe, todo se sustenta como en un organismo vivo, por lo que no es posible amputar un miembro y pensar que el resto no se va a resentir.

Hoy

En la medida de lo posible, toma conciencia de ser, tú también, hijo de Dios en Jesucristo.

Vive feliz en este mundo, como en tu casa, pues el hijo de Dios te ha hecho su hermano y te ha hecho hermano de todos.

Vive con la conciencia de ser parte de la Iglesia de Jesucristo constantemente guiada, iluminada y santificada por el Espíritu Santo, aunque en ella permanezcamos cada uno

de nosotros como pecadores, incluido tú.

Por la noche

Da gracias a Dios tanto como puedas por formar parte de una realidad tan maravillosamente humana y divina a la vez. Asómbrate de tu dignidad renovada como persona y como cristiano. Ama a toda la humanidad que coparticipa.

Para terminar, reza de nuevo el *Credo* según el modelo que aprendiste con el *Alma de Cristo*.

MARÍA, NUESTRA SEÑORA

Si te parece necesario, cosa que es bastante probable, realiza de nuevo el ejercicio de ayer. Retómalo con confianza con la seguridad de que descubrirás nuevas profundidades.

Cuando sientas que estás listo para seguir adelante, vuélvete sobre la figura de la Virgen María. Quizás te parezca conveniente hacerlo ahora o quizás pienses que sea mejor dejarlo para mañana por la mañana.

Ya seas hombre o mujer, devoto o no, puedes perfectamente comprender que María ha jugado un papel importante en nuestra historia. Simplemente párate sobre las palabras de su prima Isabel que, inspirada por el Espíritu Santo, exclamó:

Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu vientre. ¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor? En cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura dio un salto de gozo en mi vientre. ¡Dichosa tú que creíste! Porque se cumplirá lo que el Señor te anunció (Lc 1, 42-45).

Durante un momento, intenta dar gracias a la Virgen María. Haz tuyas por este instante las palabras de Isabel.

Hoy

Intenta vivir cercano a esta mujer tan generosa, María, que es como la anticipación de la Iglesia perfecta que esperamos.

- María da su consentimiento total y generoso a la bondad infinita de Dios.
- María entrega su hijo Jesús al mundo.
- Cuando Él se lo pide, ella se convierte en madre de todos sus discípulos, como lo fue para el apóstol Juan a quien Jesús le dijo: Ahí tienes a tu madre (cf. Jn 19, 27).

De vez en cuando, si puedes, di un *Avemaría* o reza un misterio del rosario.

Por la noche

Haz revisión de la jornada: ¿Has realizado la beneficiosa experiencia de haber vivido la jornada en la proximidad de la Virgen María?

A continuación, recita las dos partes del *Avemaría*, la primera que es acción de gracias y la segunda que es de petición confiada.

LA IGLESIA

Según avanzas, probablemente sentirás el deseo de compartir esta experiencia.

Tú no eres el único que descubre una experiencia de vida cristiana. Todos los que reciben esta gracia conforman la Iglesia.

En el pasado, ¿hasta qué punto has sido un miembro consciente de la Iglesia? No dudes de que vivir cristianamente de forma aislada no sería muy duradero. Además, esa actitud privaría a otros de tu riqueza espiritual lo que no estaría de acuerdo con lo que es el amor que Jesús nos ha mostrado y enseñado.

Presta atención al siguiente pasaje de san Pablo:

Yo, el prisionero por el Señor, os exhorto a proceder como pide vuestra vocación: con toda humildad y modestia, con paciencia, soportándoos unos a otros con amor, esforzándoos por mantener la unidad del espíritu con el vínculo de la paz.

Uno es el cuerpo, uno el Espíritu, como es una la esperanza a que habéis sido llamados, uno el Señor, una la fe, uno el bautismo, uno Dios, Padre de todos, que está sobre todos, entre todos, en todos.

Cada uno de nosotros hemos recibido la gracia a la medida del don del Mesías... Él nombró a unos apóstoles, a otros profetas, evangelistas, pastores y maestros, para la formación de los consagrados en la tarea encomendada, para construir el cuerpo de Cristo; hasta que todos alcancemos la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios, y seamos hombres cabales y alcancemos la edad de una madurez cristiana (Ef 4, 1-13).

La madurez de cada uno interviene en la edificación del *Cuerpo de Cristo* al cual pertenecemos todos.

Si avanzamos en la línea de nuestros sectarismos, si las iglesias proliferan sin medida, es que nosotros no estamos actuando conforme al amor de Dios y a su voluntad.

Sin embargo, en lugar de criticar sin cesar a los demás, cada uno debe revisar su vida personal intentando saber si es verdaderamente una piedra viva del edificio común.

¿Cuál es tu sentir sobre esto, tanto a la vista de tu pasado como mirando tu futuro?

Pídele al Señor te dé luz para responderte con sinceridad.

Hoy

Esfuézate por tomar conciencia sobre tu solidaridad como Iglesia.

¿Qué unión tienes con tu comunidad, si es que ésta es tu opción de vida, con tu parroquia, con las orientaciones propuestas por los obispos y por el Papa?

¿Cuál es tu participación en los sacramentos, en particular, en el de la Eucaristía?
¿Tomas realmente en serio la enseñanza de la Iglesia para formarte tu conciencia moral?

Esta noche

Vuelve sobre lo que has descubierto en esta jornada.

Da gracias por tu experiencia de Iglesia, tanto por la que ya tenías como por la nueva que experimentas.

Si fuera el caso, pide perdón por tu alejamiento.

Disponte a aprovechar la próxima ocasión para confirmar o reforzar tu solidaridad y tu participación eclesial. Quizás, simplemente, sabrás aprovechar intensamente la experiencia del próximo domingo.

31

EJERCICIO

LA MISA

Quizás por recuerdos lejanos pienses que te aburre la misa y por lo tanto no tengas el hábito de ir a menudo, ni siquiera los domingos.

La misa no te resultará tan pesada si aprendes a interesarte por lo que representa y participas verdaderamente. Esto es realmente posible aunque no prestemos atención a absolutamente todo en todas las ocasiones. Dependiendo del día, estarás más atento en un momento o en otro. Esto es lo normal y además ayuda a que no te resulte monótona.

Por el momento, simplemente retén esto: la misa consta de dos partes.

- La primera parte se llama liturgia de la Palabra y esencialmente consiste en la lectura de dos o tres pasajes de la Sagrada Escritura. Cuando participes, pon atención y conserva en la memoria un pasaje que especialmente te guste; reza con el salmo, ya sea leído o cantado; proclama tu fe recitando el Credo y únete a la oración de los fieles. Es todo muy simple, basta con que te dejes guiar.
- La segunda parte está constituida por la liturgia eucarística, que como ya nos está indicando su nombre, se refiere a la celebración del sacramento más importante que nos ha dejado Jesús: la Eucaristía. Aquí tiene lugar la plegaria que el sacerdote recita en nombre de toda la asamblea de fieles. Es variada e importante en cada una de sus partes: da gracias, invoca al Espíritu Santo, cuenta cómo instituyó Jesús la Eucaristía, hace memoria de su muerte y resurrección y anuncia su regreso. Al final viene la comunión tras haber orado el Padrenuestro como preparación.

Haz lo posible por comulgar, al menos de vez en cuando. Lleva una vida cristiana recta; de tanto en tanto ve a reconciliarte con Dios y con tus hermanos, sobre todo si has cometido alguna falta grave. Si te encuentras en el caso de que todavía no hayas hecho tu primera comunión, dirígete sin demora a algún sacerdote que sea de tu confianza o al párroco que te corresponda.

Date cuenta de que, si nuestra comunión es en el Cuerpo de Cristo, como Él lo deseó con todo su amor, es para llegar a ser nosotros mismos su gran cuerpo místico en el mundo de hoy y para el bien actual de toda la humanidad. Es Él quien nos transforma en su cuerpo cuando nos dejamos alimentar por su Palabra y participamos en su cena eucarística por medio de la comunión.

El domingo próximo

Pon una intención especial a la misa.

Mientras llega el domingo, esfuérzate por vivir como un miembro vivo del gran cuerpo de Cristo que es la Iglesia.

Que tus manos sean sus manos, que tus ojos sean sus ojos, que tu corazón sea el suyo,

que tu boca se vuelva la suya... Pide por ti al Señor.

Esto no es algo imposible, puesto que Él lo desea y puede realizarlo en ti. ¿No es cierto, que desde hace algún tiempo, esto ya ha comenzado?

Después de tu próxima misa

Concédete un momento para ver más claramente lo que has vivido en esta ocasión y de qué modo podrías hacer en el futuro para participar más y mejor. Quizás te ayude retomar el ejercicio de esta mañana.

Ordenar mi vida

CÓMO UTILIZAR MI IMAGINACIÓN

El tema que nos ocupa *esta mañana* no es saber si tienes mucha o poca imaginación, sino saber qué haces con ella.

Como todo don de Dios, la imaginación es valiosísima. Gracias a ella podemos imaginar el futuro, prever, anticipar, orientar una búsqueda, inventar, crear. Pero también podemos hacer un mal uso de ella, llenando, con la ayuda de la memoria, nuestro espíritu y nuestro corazón de maldad y de “veneno”. Es también la que suscita “malos pensamientos”: violencia, rapiña, mentira.

Las cosas buenas y las lecturas sanas enriquecen la imaginación y nos ensanchan el corazón, incluso a partir de historias que no siempre son edificantes, que podemos incluso encontrar en la Biblia. Otro tipo de espectáculos y/o de lecturas manipulan nuestra imaginación al igual que la publicidad y la propaganda. Si no nos mantenemos con espíritu crítico, nos intoxican y nos quitan libertad.

- ¿Qué usos haces habitualmente de tu imaginación?
- ¿Con qué la alimentas y cómo la cultivas?
- ¿Cuáles son las imágenes mentales que a veces retienes y te tientan, te degradan o te ensucian?

Intenta recordar lo bueno y lo malo que ha producido tu imaginación: las maravillosas iniciativas que te ha permitido (en la familia, en el trabajo, en el amor, en el deporte, etc.) y los desórdenes que te ha suscitado.

Estos recuerdos:

- ¿Te dejan contento?
- ¿Te provocan serias dudas?
- ¿Te parecen detestables?
- ¿O bien, hasta el momento, no tenías conciencia alguna de esto?

Háblalo con el Señor y dile que en el futuro vas a intentar ser más vigilante con tu imaginación.

Por la noche, durante la vuelta a casa, a tu llegada o antes de acostarte pregúntate sobre el resultado de esta vigilancia sobre tu imaginación. Da gracias por haberla dominado, sobre todo si hoy has hecho un buen uso de ella y si te ha ayudado a crecer en humanidad. Si no fue así, pide perdón y disponte a vivir mejor el próximo día.

Decide qué te resulta más conveniente: repetir mañana el mismo ejercicio o seguir adelante. Nunca avances sin haber sacado un buen provecho, pero tampoco te estanques esperando llegar a la perfección.

33

EJERCICIO

MI RELACIÓN CON EL DINERO

Vivimos inmersos en una cultura donde es ineludible la relación con el dinero. Lo ideal sería que toda persona pudiera vivir con su familia una vida humana, fácil y acomodada. ¿Cuál es tu situación y la de tu familia?

Por la mañana

Toma como punto de reflexión qué haces con el mucho o poco dinero del que dispones. Da gracias por su buen uso o habla de las inquietudes que el uso del dinero te provoca.

No se trata de que durante este tiempo de oración te comportes de manera mísera o que te sientas orgulloso de tu bienestar. Se trata de reflexionar honestamente delante de Dios, que es Padre, de tu relación con el dinero en sí mismo y con lo que te procura.

- ¿Sientes que controlas completamente lo que recibes o adquieres?
- ¿Informas a tu pareja de lo que ganas realmente? Si tu respuesta es negativa pregúntate por qué.
- ¿Estás seguro de que no hay demasiado egoísmo o avaricia en tu vida?

Si te ha parecido que hay algunos problemas en tu relación con el dinero:

- ¿Qué piensas hacer a partir de hoy para cambiar ese comportamiento?

Por la noche

Vuelve sobre las buenas intenciones con las que terminaste el rato de oración de la mañana:

- ¿Has hecho algo bueno con tu dinero?
- ¿Has descubierto alguna debilidad de la que antes no eras consciente, por ejemplo: un uso imprudente de la tarjeta de crédito, un endeudamiento excesivo o un gasto inútil?
- ¿Qué parte de tu salario queda para los gastos cotidianos de tu familia cuando ya pagaste lo obligatorio?
- ¿Has decidido poner orden donde sea necesario?
- ¿Vas a mostrarte más honesto sobre este tema con tu pareja?

Recuerda que *uno no puede servir a dos señores a la vez: a Dios y al dinero* (cf. Mt 6, 24). Hacer uso del dinero es una cosa buena, pero volverse su esclavo, bajo pretexto de sentirse alguien, es lamentable. ¿Dónde se encuentra, entonces, la verdadera libertad?

34

EJERCICIO

CUANDO VAS DE COMPRAS

Todos tenemos la experiencia del contento que nos procura volver a casa con algo bonito, bueno y útil. Pero, ¿quién no se ha sorprendido alguna vez de la rapidez con la que nos desilusionamos después de ciertas compras? Esto da qué pensar.

Por la mañana

- Ponte en presencia de Dios con la mano en el corazón y háblale de ti. ¿Por qué tipo de cosas te dejas llevar?
- ¿Cuántas veces, dentro de unos almacenes o en el mercado, has perdido el control y, fascinado, has realizado una compra innecesaria: cualquier baratija o chuchería?
- Si no tienes dinero: ¿Te has sentido tentado por cosas inaccesibles y que además no son de primera necesidad? (lo que es vital tienes derecho a soñarlo y reivindicarlo).

Esto no quiere decir que nunca debemos permitirnos un capricho, pero la sociedad actual nos arrastra a consentirnos en exceso y el mercado se esfuerza por estimular todos nuestros deseos. De ahí la necesidad de ser vigilantes y de cultivar nuestra propia libertad. Si hoy sales de compras o si en los próximos días vas a ir a unos almacenes, un mercado, una exposición, una feria o una subasta, tómate un momento de reflexión para pensar en presencia del Señor lo que realmente debes comprar, sin mentirte de modo alguno. Después, ve donde decidiste y mantente firme comprando solo aquello que decidiste. Probablemente te resulte un poco difícil. Esto será un buen ejercicio de dominio de ti que te servirá para el futuro. Quizás te ayude imaginar que sales a hacer las compras acompañado de Jesús y de la Virgen María. Habla con ellos.

Por la noche

- Da gracias a Dios por haber comprado solo lo que era justo y prudente, consiguiendo lo que te era necesario.
- Pide por los que no pueden conseguir lo necesario.
- Disponte a compartir o a ser más justo si te has dado cuenta de que los caprichos que te has estado consintiendo han sido posibles a costa de otros.
- Reflexiona sobre la sociedad en la que vives (ricos y pobres) y permite que nazcan en ti deseos de generosidad.

ENTRE DESEO Y CAPRICHOS

Es posible que después de lo ejercitado en los días anteriores, hoy te levantes con el corazón contento o que te despiertes de mal humor pensando en este “cura” que te está cuestionando... Sé paciente y mantén la calma.

Por la mañana

- ¿Quieres convertirte en una persona libre?
- ¿Para qué refunfuñar tanto y poner de mal humor a todos?

No es posible ser feliz en completa soledad.

Los sociólogos y los filósofos han descubierto la importancia del *deseo* en nuestra vida. Es el resorte de la existencia, es la maravillosa pasión que nos hace mantenernos vivos. En una persona sana nunca se apagan los deseos; está llena de grandes deseos y se siente capaz de poderlos realizar.

Desgraciadamente, muchos de nosotros confundimos el deseo profundo, inmenso, con meras apetencias o con ridículos caprichos, cambiando constantemente como veletas, apasionándonos por cosas insignificantes. Esto hace sufrir a nuestro entorno y nos volvemos, poco a poco, odiosos a fuerza de mostrarnos imprevisibles e insociables.

Debemos prestar atención a esto pues es más fácil mirar a nuestro alrededor y criticar a los demás que mirarnos a nosotros mismos. Claro está, que yo te estoy invitando a ocuparte de ti, sin resentimiento y de modo que te sea útil. Hazlo bajo la mirada del Dios de bondad y hablando con Él.

Es normal que sientas un reproche o un deseo de cambio. Entonces, mira a ver qué puedes cambiar desde este momento y da un primer paso. El Señor está contigo, Él se compromete contigo mucho más de lo que tú lo haces con Él, pero no puede dispensarte de tu propio esfuerzo.

Por la noche

Cuando tengas un momento de tranquilidad, mira como ha transcurrido tu jornada.

- ¿Has estado atento a no ceder ante cualquier capricho?

Reflexiona seriamente sobre lo que de verdad tiene precio para ti.

Centra tu pensamiento sobre lo que amas de verdad.

- ¿No vale la pena sacrificar los vanos deseos por los que te hacen más feliz?

Si tienes hijos o si eres educador de jóvenes:

- ¿No te parece que es importante que ellos se den cuenta de que eres una persona que mantienes el dominio sobre ti mismo, moderado en las apetencias y lleno de energía para las cosas grandes?
- ¿Cómo crees que actuarían José o María en tu lugar?
- Es evidente que tú fuiste así en lo mejores momentos de tu vida. ¿No lo recuerdas con gran alegría?
- Da gracias a Dios y mira el futuro con esperanza.

Imagino que te has dado cuenta de que en los ejercicios de estos últimos días se te han propuesto temas concatenados, es decir, todos tenían algo en común. Si piensas que debes pararte un poco más sobre el conjunto o sobre uno u otro, no lo dudes, hazlo antes de seguir adelante. Reflexiona y ora siguiendo el mismo método u otro si crees que puede ser más apropiado.

TRABAJO Y DESCANSO

Quien no descansa no puede vivir. No somos máquinas, incluso las máquinas se “agotan” o se estropean a medida que se usan. A pesar de esto, algunas personas consiguen vivir sin descanso, con la sensación permanente de estar frescos y bien dispuestos. Otras, por el contrario, dan la impresión de estar cansadas desde el día en que nacieron.

Por la mañana

Tómate un rato de reflexión sobre el tiempo que dedicas al descanso. Para hacerlo en verdad, ponte en presencia del Señor y pregúntale qué opina Él.

- ¿Está equilibrado el trabajo y el descanso en tu vida actual?
- ¿Duermes lo suficiente, o por falta de sueño te estás arriesgando a arruinar la calidad de tu vida?
- ¿No estás viviendo de forma demasiado estresante o demasiado vaga?
- ¿Cómo sientes que son tus momentos de relax o de distracción: buenos, mediocres o insuficientes?

Esfuézate por escuchar lo que el Señor, en conciencia, te sugiere. Pero, ten cuidado y no seas demasiado inocente sobre este punto porque es muy fácil imaginar que Dios nos quiere más trabajadores o más relajados. Es cuestión de temperamento y/o de educación. Esfuérzate por sentir poco a poco y aprende a distinguir la voz del Señor para no confundirla con la tuya.

Por la noche

Ya se haya tratado de un día de trabajo como de un día de fiesta. Es probable que al final de jornada no veas las cosas de la misma manera que por la mañana. Puedes leer el siguiente texto:

Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Tomad mi yugo y aprended de mí, que soy paciente y humilde de corazón; así encontraréis descanso. Por que mi yugo es llevadero y mi carga ligera (Mt 11, 28-30).

Si te parece que este texto te conviene, date un momento para saborearlo. También puedes dedicar un momento a reflexionar sobre los medios que utilizas para distraerte: deporte, televisión, cine, teatro, amigos, intimidad con tu pareja.

- ¿Te parece correcto?

- ¿Cuál es el mejor?
- ¿Qué encuentras insuficiente, inadecuado o incorrecto?

Intenta escoger el mejor y dejar de lado el que no te convenga, buscando los medios para que estas ocupaciones inconvenientes caigan en desuso.

Nota: A veces puede pasar que se esté atravesando un momento de sobrecarga inevitable y que hay que saber asumirlo. No obstante, hay que intentar que este momento dure lo menos posible.

DISFRUTAR Y SABOREAR

Vamos a tratar el sentido del gusto (que va parejo con el olfato). Te propongo renovar y quizás incluso enriquecer tu sentido del gusto.

Hoy

Concéntrate sobre tu manera de gustar los alimentos.

- ¿Devoras las comidas sin prestar atención a lo que estás comiendo porque te sientes estresado por falta de tiempo?

Quizás tus comidas cotidianas sean muy simples, pero saborearlas seguro que las hace mejores. Solzhenitsyn cuenta que, durante su estancia en un gulag, en Siberia, a los prisioneros les daban una simple sopa que parecía agua sucia. Entre sus compañeros prisioneros había, sin embargo, quien sacaba una servilleta de su abrigo, la ponía sobre la mesa, colocaba su plato y comía lentamente, manteniéndose derecho, con una dignidad impresionante. Para este hombre esto significaba salvaguardar su dignidad como ser humano en medio de un ambiente donde todo ayudaba a envilecer a las personas.

De igual modo, todos podemos hacer de nuestras comidas una pequeña fiesta y un símbolo de nuestra dignidad humana y cristiana. En efecto, somos seres libres, llamados a vivir y más aún, a compartir la vida y el gusto de vivir con placer.

Muchos cristianos rezan antes o después de la comida, normalmente antes, para dar gracias más que para pedir. Así era como lo hacía Jesús de Nazaret que, sin duda, lo aprendería de su familia.

- ¿Te reconoces en esta actitud?
- ¿Te sientes muy alejado de esa práctica?
- ¿Exageras con la cantidad de alimentos o de bebida?

Saborear es algo delicado. Por tanto, supone evitar los excesos que impiden la degustación.

- ¿Se preparan en tu casa las comidas con esmero?
- ¿Se cuida la presentación?
- ¿Se toman y se comparten con delicadeza?
- ¿Se bebe con medida?
- ¿Se educa a los niños de este modo?

Por la noche

Vuelve sobre lo que has vivido.

Te sugiero alargar la reflexión. También hablamos de gusto y de buen gusto refiriéndonos a otras cosas que nada tienen que ver con los alimentos.

- ¿Intentas vestirme con gusto, incluso cuando vas de diario?
- ¿Reconoces fácilmente lo agradable a la vista, al oído, al olfato?
- ¿Sabes maravillarte, ser agradecido?
- ¿Desarrollas tus gustos según los medios a tu alcance? ¿Buena música, cuidada lectura, buenos programas de televisión...?
- ¿Ayudas a los tuyos a cultivarse?

Da gracias a Dios por ser una persona capaz de apreciar las cosas bellas. Pídele la gracia de vivir con gozo y gusto.

MI SER EN RELACIÓN

Por la mañana

Considera tus relaciones inmediatas, las que mantienes con tu familia.

- ¿Cómo son actualmente tus relaciones con tus padres, tus suegros, tus hermanos, tu pareja, tus hijos?
- ¿Cómo te gustaría que fueran?
- ¿Qué te resulta insatisfactorio?
- ¿De qué manera estas reflexiones te hacen tomar conciencia de los reproches que alimentas con respecto a otros?
- Identifica en tus actitudes personales lo que no está funcionando.

Ponte delante del Señor, sé sincero y recuerda que no se trata de reprocharte mentalmente el mal que comentas, ni de enfurecerse contra aquéllos que, según tú, te quitan el buen humor. Se trata de conocer o reconocer la verdad para intentar mejorar estas relaciones, sin más tardanza, antes de que se vuelvan demasiado agrias. Y, en el caso en que sean buenas, de dar gracias y cuidarlas.

Recuerda que tienes que rendir cuentas de tus actos, no de los comportamientos de los demás.

- ¿Tienes algo que decirte?
- ¿Deberías quedarte callado o hacer hoy, en la primera ocasión que se te presente, algo para mantener o mejorar estas relaciones, o especialmente una de ellas?

Por la noche

- ¿Puedes celebrar algo bueno que te ha ocurrido hoy en la relación con los tuyos? Da gracias.
- Si no, ¿qué se te ha quedado dentro?
- ¿Estás dispuesto a dar el primer paso? ¿Cuándo?

Sé consciente de que todos tenemos defectos y que nadie te exige ser perfecto. Quien no se ama a sí mismo, incluso peor, quien se niega a amarse, no es discípulo de Jesucristo además de desagradar a sus semejantes y hacerles la vida insoportable. ¿Es éste tu plan? No lo creo. Avanza sin preocuparte de si los tuyos te lo reconocerán o no. Ponlo en manos de Dios.

OTRAS RELACIONES

Por la mañana

Considera tus relaciones extrafamiliares. Pueden ser más o menos numerosas: vecinos, otro tipo de familiares, comerciantes, colegas del trabajo, socios, compañeros de deporte, amigos, miembros de tu comunidad... El proverbio que aconseja evitar “el exceso de proximidad que agobia o el exceso de distancia que enfría” está lleno de sabiduría. Debemos mostrar interés por todos aquéllos que nos rodean (incluido, en tanto que cristianos, el interés por todos con los que compartimos la condición humana) sin inmiscuirnos en sus vidas. Para esto hay que saber escuchar y “perder” el tiempo, así como también hacerse el sordo en muchas ocasiones para no resultar indiscreto o dar rienda suelta a las divisiones. Es así como el sentido de la escucha interviene tanto para lo bueno como para lo malo.

- ¿Cómo vives actualmente las diferentes relaciones que tienes fuera de la familia más inmediata?

Un apartado particular es el que concierne tus relaciones con el otro sexo:

- ¿Sientes cada una de estas relaciones como irreprochables o las aborδας con agresividad, con una actitud excesivamente defensiva, distante, frívola, irresponsable, inestable, imprevisible, contradictoria?
- ¿Qué dicen los demás sobre ti a este respecto?

Reflexionando seriamente y con la mente bien fría como si se tratase de alguien que no fueras tú,

- ¿Piensas que los demás tienen razón?

Habla de todo esto con el Señor y mira a ver si tienes algo que reprocharte.

- ¿Cuándo vas a empezar a poner orden?
- ¿Qué actitud vas a adoptar desde hoy mismo?

Por la tarde o por la noche

- ¿Estás contento del modo como hoy se han desarrollado tus relaciones?
- ¿Se sentiría Jesús orgulloso de ti?

Si así fuera, habla con Él y dale gracias en su presencia. Si no:

- ¿Qué te ha pasado?
- ¿Qué deberías de cambiar?
- ¿Te resulta difícil plantearte estos cambios?

Pide la gracia de ser mejor, pero sé consciente de que pedir una gracia sin mover un

dedo para conseguir lo que se pide, es como mentirse a uno mismo. Ve adelante y si se te presentan problemas, hay personas que podrán ayudarte a resolverlos. Busca los medios cuando sea necesario.

40

EJERCICIO

MI ACTITUD ANTE EL TRABAJO

En los días anteriores hemos rezado sobre la cuestión de la relajación y de tus tensiones. Ahora, te invito a que eches una mirada a los problemas del trabajo. Como bien sabes, uno puede considerar su trabajo desde una gama infinita de posibles percepciones: embrutecimiento, cansancio, falta de gusto, estrés, confusión, interés, placer, pasión... Esto depende, en gran medida, del tipo de trabajo que realices y de la manera como vivas tu compromiso con él, incluso sin haberlo escogido. Sea el que fuere tu trabajo, en toda profesión es muy fácil caer en la rutina y la monotonía.

- ¿Cómo lo vives?
- ¿Qué es lo primero que te viene a la mente cuando piensas en tu trabajo?
- ¿Qué tal tus colegas, tu jefe, tu sueldo?
- ¿Te parece tu sueldo elevado o te parece insuficiente?
- ¿Qué riesgo hay de que pierdas tu puesto? ¿Sería solo por tu culpa o a causa de una situación que para nada depende de ti?
- ¿Cuál es el cometido de la función que desempeñas? ¿Qué no está claro? ¿Cuándo tienes el próximo día libre?

Todo esto puede resultarte muy revelador pero no es la última palabra; puedes cambiar. De hecho, seguro que ya lo has hecho en el transcurso del tiempo o en la diversidad de tus ocupaciones.

- ¿En qué punto te sitúas, entre los adictos al trabajo o los pasotas?
- ¿A qué cúmulo de serias responsabilidades o a qué falta de ellas debes enfrentarte?
- ¿Cuál es la habilidad que tienes que poner en juego?

Quizás valga la pena que hables de esto en familia o con algún buen amigo. Incluso puede ser el caso de que necesites ayuda en el terreno profesional para no seguir abusando de tu fuerza y acabar por caer enfermo. Si así fuera, busca ayuda, no te demores, sino vas a padecer las consecuencias y tu familia también.

Expón tu situación, ya sea buena o mala, al Señor. No olvides que Jesús también fue un modesto trabajador hasta los treinta años y que Él ha dicho: *Mi Padre trabaja siempre y yo también trabajo* (Jn 5, 17). Cuando sintió que había llegado la hora de cumplir con la misión que el Padre le había encomendado, no se quedó en su taller de Nazaret, sino que se puso en camino hacia una aventura que tenía apariencia de ser muy arriesgada.

Deja que surja en ti todo aquello que deseas decirle: agradecimiento, angustia, preocupación...

Cabe la posibilidad de que te hayan despedido. Esto también es motivo para una buena conversación con el Señor para expresarle tu dolor o tu ira, o para pedirle fuerza. Y también para pedirle que ablande el corazón de aquéllos que puedan ayudarte o ponerse en tu contra.

Por la noche

Recorre tranquilamente las horas de trabajo (o si fuiste despedido, las terribles horas del paro).

- ¿Tu oración de la mañana ha ejercido alguna influencia en tu modo de vivir el día?

Espero que hayas podido sacar provecho. La vida espiritual no es algo separado de la cotidianidad de la vida, es la vida, toda ella, entera, vivida en el Espíritu, bajo la acción del Espíritu Santo de Dios Padre y de Jesús. Por esto hacemos oración y no para pasar el rato o para endulzarnos la vida.

Este puede ser un buen momento para evaluar, no solo el día que estamos acabando, sino todo lo recorrido hasta el momento presente desde que empezaste a leer este libro. Se trata simplemente de ver a la luz de Dios lo que ya has hecho.

41

EJERCICIO

MI MANERA DE ESCUCHAR Y DE HABLAR

Es evidente que toda conversación se lleva a cabo entre dos o más personas, pero son muchos los que pueden decir a su interlocutor: “Perdóneme, no sé lo que me dijo puesto que estaba pensando en lo que le iba a responder”.

Por la mañana

Reflexiona sobre tu manera de escuchar y de hablar. Ponte en presencia de Dios y en modo de escucha, déjale que ponga en tu Espíritu la respuesta.

Puede que te parezca difícil, pero justamente por ello hazlo y ya verás cómo sacarás una enseñanza de esta experiencia. Quien escucha poco a los otros corre el riesgo de no escuchar tampoco a Dios en su corazón. Sin embargo, el que aprende a escuchar progresa también en la oración.

Así pues, considera la calidad de tu escucha y de tus palabras con tu pareja, con tus hijos, con tus colaboradores, etc.

- ¿Te has dado cuenta de que para poder escuchar hay que hacer silencio interior?

Quien tiene la cabeza llena de ideas mezquinas, de músicas violentas u obsesivas, el que es presa de muchas preocupaciones, difícilmente puede prestar atención a las palabras de los otros. No quiere escuchar.

- ¿Pertenece a los que tienen el hábito de no escuchar?
- ¿O estás en el polo opuesto y eres de los que no se deciden a hablar cuando es necesario?

Reza un momento sobre este punto y reflexiona sobre cuál va a ser tu actitud de ahora en adelante, sobre todo si prevés una situación delicada en tu familia, en tu lugar de trabajo o en un encuentro social o comunitario.

Por la noche

- Pregúntate sobre el resultado de tu escucha y de tus palabras a lo largo del día de hoy.
- Tómame un momento para conversar con Jesús en Nazaret o en alguno de los encuentros de Jesús con sus discípulos.
- Pregúntate si no sería momento de escuchar a alguien o de hacer tú una confidencia importante.

MIS IRAS Y MIS RESIGNACIONES

¿Quién no conoce momentos de ira y quién nunca se ha resignado a renunciar a algo? Lo interesante es reconocer qué nos lleva a la ira y en función de qué renunciamos.

En el Evangelio, podemos ver a Jesús encolerizado al menos dos veces: frente a la dureza inhumana de un grupo (Mc 3, 5) y ante la perversión del culto en el Templo de Jerusalén (Mt 21, 12-17). Con lo cual podemos pensar que no toda cólera es pecaminosa. Pero quizás sea conveniente que distingamos entre cólera/ira y coraje: Jesús tuvo el coraje pero no necesariamente sintió ira.

Varias veces en el Evangelio de Juan vemos como el Señor no se ha obstinado ante sus adversarios y ha sabido retirarse a tiempo. En Getsemaní no se dejó coger sin más, pero rápidamente captó lo que estaba en juego y una vez fue capturado se sometió a los malos tratos y a las humillaciones de la Pasión (cf. por ejemplo, Mc 14, 32-49). Resignarse cuando hay algo que hacer es una cobardía, pero cuando el momento ha llegado puede ser un gran acto de heroísmo.

Por la mañana

- Meditar sobre las actitudes de Jesús mencionadas.
- Considerar tus momentos de ira y también los de resignación, a menos que tus resignaciones te enfaden contigo mismo y acabes por ponerte de mal humor.
- Hablar de todo esto con Jesús y con el Padre; consentirte vivirlas mejor en el futuro, sobre todo si eres alguien fácilmente irritable o si eres de los que con frecuencia tienes altibajos.
- Intentar prever lo que te puede suceder hoy y prepararte a reaccionar lo mejor posible ante los acontecimientos que te afecten.

Por la noche

Observa cómo has vivido la jornada.

- ¿Sin irritación ni desánimo?
- Si encontraste algún problema y reaccionaste de modo justo, da gracias.
- Si tu reacción ha sido exagerada, ahora que estás más calmado, ponte en presencia de Dios sin dejarte llevar por la ira contra ti mismo, sino con la humildad de aquel que quiere aprender a reaccionar de manera más oportuna y apropiada.

En el Evangelio hay una escena casi caricaturesca, pero un día puede que te ayude.

Jesús envía a algunos de sus discípulos a buscar un lugar para Él y los suyos, pero no los reciben. Santiago y Juan, furiosos, le piden que les autorice a enviar sobre esa población fuego del cielo. ¿Cómo reacciona Jesús? Los reprende y se dirigen hacia otro pueblo para continuar con su misión (cf. Lc 9, 52-56).

- ¿Cuál habría sido tu actitud?
- ¿Deseas acoger los acontecimientos que no dependen de ti sin perder la calma?

Jesús está contigo en estos acontecimientos. Viviéndolos en su compañía te sentirás más seguro, más tranquilo y quizás incluso mucho más creativo.

43

EJERCICIO

VERDAD Y MENTIRA

Con los años aprendemos a distinguir entre la mentira piadosa y la mentira grave que puede herir. En nuestra adolescencia podemos llegar a creer que conseguiremos ser siempre veraces, sinceros, honestos, aunque finalmente descubrimos que no siempre es posible decir crudamente la verdad.

Por la mañana

Tómate el tiempo de reflexionar sobre esto y pídele a Dios la suficiente luz para descubrir cuál es tu reacción innata ante la verdad:

- ¿Reconocerla? ¿Negarla? ¿Camuflarla por miedo, por interés? ¿Manipularla para ponerla al servicio de tus deseos? ¿Adaptarla según convenga en el momento?
- Entre todas las posibilidades, ¿cuál es la tuya?

Disponte a ser muy leal con la verdad y con los otros, y quizás incluso a reparar alguna mentira que haya hecho daño; por ejemplo, una falsa acusación o una injusticia...

Si te encuentras en una situación de mentira (una mentira continua), sería una cosa muy grave y tendrás que violentarte para salir de esta vía muerta y tomar el camino de la verdad. Recuerda Jn 3, 20-21 y 8, 32: *la verdad os hará libres*.

Por la noche

Verifica si tu vigilancia durante la jornada ha sido eficaz.

- ¿Has permanecido sincero sin ser cruel?
- ¿Has permanecido tolerante sin mentir y sin comprometerte con la mentira de otro?

Si tomas conciencia de la importancia de este punto, mantenlo presente en tu espíritu durante algunos días para que te cale bien hondo. Después podrás seguir adelante.

44

EJERCICIO

LA LIBERTAD

Una acción aislada puede ser buena o mala, bonita o fea, sin que necesariamente comprometa el futuro. Sin embargo, las actitudes innatas sí lo comprometen.

No es libre quien se parece a una veleta que cambia de dirección según sople el viento del placer, del miedo, de la violencia o del desencanto; también puede pasar que se bloquee oxidada por la falta de uso. Todo ser humano “nace libre” pero luego debe ejercitar la libertad recibida, conservarla, implicarla en las elecciones y a veces liberarla, permitirse actuar en libertad plena.

Por la mañana

Delante de Dios reflexiona sobre lo anterior:

- ¿En qué ámbito has ejercido tu libertad?
- ¿La has arriesgado por algún objetivo concreto?
- ¿Al servicio de qué la has puesto?
- ¿Vale la pena tu elección?

Quizás tengas la impresión de no poseer un amplio margen de libertad y, sin embargo, incluso un prisionero puede permanecer interiormente libre y tener una vida plena. Con mayor razón nosotros, tú y yo, que podemos ir de un lado a otro.

- ¿Qué haces para que haya mayor dicha en tu entorno, más justicia, más respeto, más solidaridad, más esperanza?
- ¿Qué puedes emprender o abandonar hoy mismo?

Pide la gracia de quererlo y de hacerlo.

Al final del día

- ¿Han permanecido presentes en tu espíritu los interrogantes de esta mañana?
- ¿Han cambiado tu actitud? ¿Te han llevado a mejorar algo?
- ¿Tienes conciencia de tu dinamismo interior?

Habla a corazón abierto con el Señor y si te parece útil, confronta tus deseos con alguien con quien tengas confianza; cuatro ojos ven más que dos.

¿PIENSAS EN TU MUERTE?

No te estoy sugiriendo que imagines tu muerte, sino que consideres seriamente que la vida comporta un final desconocido e inevitable. Este pensamiento no debe ponerte triste sino que debe estimularte a llenar tu vida de cosas buenas mientras estás a tiempo. Todo espíritu sano desea dejar huella tras él, como también desea dejar el recuerdo de que fue una buena persona, no necesariamente de alguien importante o superior.

Es verdad que podemos dispensarnos de esta ambición y vivir la vida sin más.

También es posible replegarnos tanto sobre nosotros mismos que el único recuerdo que dejemos sea el de egoísmo y narcisismo.

Afortunadamente hay otro camino: convertirse en una persona completada por el amor que ofrece.

No nos parecemos en nada a Dios cuando nos encerramos y nos llenamos de nosotros mismos. Pero nos parecemos a Él cuando salimos de nosotros mismos, nos ocupamos de los otros y los acogemos.

Observa cuál es la opción de tu vida, la que realizas de manera efectiva y reflexiona sobre tus límites.

Por la mañana

No caigas en el error de lo fácil, acércate con alegría hasta la Fuente profunda que se encuentra dentro de ti. Haz como María que exclamó: *Proclama mi alma la grandeza del Señor* (Lc 1, 46-55).

Si por el contrario sientes que llevas una vida insignificante, confusa o ambigua (¿quién puede escapar de alguna forma de ambigüedad?) entonces ten la valentía de arrepentirte y esfuérzate por corregir la orientación de tu vida. Comienza a buscar en serio la forma de conseguirlo.

Si has seguido haciendo los ejercicios, esta noche concluirás este ciclo. Si percibes que te dejaste algo importante sin aclarar, estás a tiempo de volver sobre ello. Después de pedir la gracia de ver con claridad, date un tiempo para revisar lo que has realizado hasta aquí y así poder decidir si debes prolongar este periodo de puesta en orden de los diferentes aspectos de tu vida, aunque no se trata de perder el tiempo en detalles.

Te invito ahora a pasar a otra etapa mucho más decisiva que deberá darte más fruto. En

ella vas a considerar a Jesús y a descubrirte en el espejo de su vida. Disponte a recibir más luz y a seguirle.

Seguir a Jesús

¿CREO EN EL DIOS DE JESUCRISTO?

Jesús dijo: *Quien me ha visto a mí ha visto al Padre* (Jn 14, 9) ya que *el Padre y yo somos uno* (Jn 10, 30). *San Pablo lo confirma: Él es imagen del Dios invisible* (Col 1, 15).

Recuerda cómo Jesús lavó los pies de sus discípulos. Imagínatelo arrodillado delante de ti y reflexiona:

- ¿Qué imagen de Dios te evoca?
- ¿Te sorprende? ¿Cuál es el contraste con las imágenes que ya tenías de Dios?

Jesús también dijo:

El Hijo del hombre no ha venido a ser servido, sino a servir y a dar su vida como rescate por todos (Mc 10, 45).

En esto también Jesús es imagen del Padre. Toma conciencia de lo que significa.

En otro sitio, también dice:

Yo en ellos y tú en mí, para que sean plenamente uno; para que el mundo conozca que tú me enviaste y los amaste como me amaste a mí (Jn 17, 23).

Aquí se trata de todos sus discípulos, todos nosotros incluido tú.

No solo ruego por ellos, sino también por los que han de creer en mí por medio de sus palabras (Jn 17, 20).

Él ya había afirmado:

Dios no envió a su Hijo al mundo para juzgar al mundo, sino para que el mundo se salve por medio de él (Jn 3, 17).

- ¿Te has dado cuenta y sopesado la frase: “los amaste como me amaste a mí”?
- ¿Crees que Dios te ama así?

En otra ocasión, san Pablo afirma: *Si Dios está de nuestra parte, ¿quién estará en contra?* (Rm 8, 31). Dios está de tu parte, de la mía, de la nuestra; con su Espíritu Santo, llega incluso a defendernos de nosotros mismos que nos perdemos y nos culpamos con demasiada facilidad.

Retoma estas diversas afirmaciones, “rúmialas” lentamente, amásalas en tu espíritu. Hazlo de manera que lleguen a tocar profundamente tu corazón.

- ¿Era esto lo que habías retenido del estudio del catecismo y de tu educación?

No es que lo que aprendiste fuera falso pero, quién sabe la influencia que ha ejercido en ti lo que te quedó en la memoria. Evalúalo de nuevo.

Sin duda, lo que acabas de meditar se contrapone a las ideas que generalmente circulan sobre Dios: el Ser Supremo, el Altísimo, una energía..., todo esto contiene una cierta verdad, pero escasa. Jesús, con su autoridad de Hijo de Dios, vino a cambiar profundamente la idea de Dios que los hombres se habían fabricado, pero muchos todavía permanecen en esa idea. Y tú, *¿qué idea tienes, dónde estás?*

Recuerda que creer en el Dios de Jesucristo consiste en poner la confianza fundamentalmente en Él (y no simplemente en creer en cosas respecto a Él). Podemos razonar nuestra fe, poner en orden sus contenidos, pero esto no es ni el primer paso a dar ni el más importante.

- ¿Tienes confianza plena en el Dios de Jesucristo?
- ¿Te confías a Él?
- ¿Cómo ves esto?

No te olvides del tiempo de relectura de la jornada, por la noche. Espero que a estas alturas tengas ya el hábito cogido pues yo ya no volveré a recordártelo.

“HÁGASE TU VOLUNTAD”

Cuando decimos a Dios en el *Padrenuestro*: “hágase tu voluntad”, normalmente nos olvidamos de que anteriormente hemos dicho: “Padre”, en el sentido en que Jesús lo invocaba y lo enseñaba: “Papá”, “Padre bueno”, “querido Padre”. Así pues, lo que nos debería resonar al decir “hágase tu voluntad” es: “Que se cumpla tu voluntad, querido Padre” y no, como nos pasa a menudo, ver en esta voluntad todo lo que nos contraría de manera detestable: me duelen las muelas, ¡hágase tu voluntad!; me echaron del trabajo, ¡hágase tu voluntad!; mi jefe es una persona difícil, ¡hágase tu voluntad! Tenemos la tendencia a reaccionar así cuando solo podemos resignarnos ante los acontecimientos. Pero pongamos las cosas en su sitio. Jesús dijo:

Esta es la voluntad del que me envió, que no pierda a ninguno de los que me confió... que todo el que contempla al Hijo y cree en Él tenga vida eterna, y yo lo resucitaré el último día (Jn 6, 39-40).

En esta misma línea, en otro lugar del mismo Evangelio nos dice:

Dios no envió a su Hijo al mundo para juzgar al mundo, sino para que el mundo se salve por medio de Él (Jn 3, 17).

Ésta es la voluntad de Dios. Para que cooperemos con Él nos dio la libertad y cuando la corrompimos por el pecado, la restauró en su Hijo crucificado:

Para ser libres el Mesías nos ha liberado: manteneos, pues, firmes y no os dejéis atrapar de nuevo en el yugo de la esclavitud (Ga 5, 1).

Los mandamientos, los sacramentos, la oración y todo lo demás, están a nuestro servicio para que, amándonos los unos a los otros como Cristo nos amó (cf. Jn 13, 34) y celebrando el don extraordinario de la vida recibida de Dios, no nos enfrentemos tontamente para conseguir lo que se nos ha dado gratis. Es decir, *Yo vine para que tengan vida, y la tengan en abundancia* (Jn 10, 10), de modo que el mundo entero pueda descubrir y compartir con nosotros esta plenitud.

- ¿Reconoces aquí el sentido de la voluntad de Dios?
- ¿Te sientes feliz por descubrirlo?
- ¿Quieres colaborar con la alianza que nos ha propuesto?

Exprésale tu acuerdo y tu voluntad de continuar la tarea de Jesús al servicio del Padre. Estaría bien que pidieras la intercesión de la Virgen, ella consintió plenamente a la voluntad del Padre.

CREADOR DEL CIELO Y DE LA TIERRA

Desde que Jesús estuvo con nosotros, tendría que estar claro que gracias a Él y en Él, el cielo y la tierra, el mundo espiritual y la realidad corporal están unidos, salvo que nosotros queramos disociarlos en nuestra cabeza o en nuestro comportamiento. De hecho, no han faltado las intenciones en este sentido, incluso hubo quien quiso atribuir la creación del mundo material a otro dios. Pero, bien por el pecado o por miedo a la vida algunos cristianos han intentado alejarse sistemáticamente de este mundo y han despreciado la naturaleza, hasta el punto de despreciar el amor humano. Pero lo que Jesús nos enseña es que no debemos permanecer prisioneros de este mundo, lugar donde tenemos que santificarnos, haciéndonos a su semejanza tal como los Evangelios nos lo muestran.

- ¿Has sentido alguna vez que las cosas o los sucesos te alejan de Dios? ¿No podrían acercarte en vez de distanciarte? ¿Cómo conseguirlo?

En el inicio del *Credo* decimos: “Creo en Dios Padre todopoderoso, creador del cielo y de la tierra”. El capítulo primero del Génesis nos invita a celebrar la creación. Para ello utiliza un estribillo: *Vio Dios que era bueno*, y añade una forma nueva tras la creación del hombre y de la mujer: *Vio Dios que esto era muy bueno*. Puedes releer este pasaje en la Biblia (Gn 1-2, 4).

Celebra en todo momento todo lo creado que te rodea o que indirectamente conoces (por los libros, el cine, la televisión, internet...). Incluye todo el bien y lo bueno que, gracias a los medios puestos por Dios a nuestra disposición, nosotros, los seres humanos, hemos creado, incluso lo que has creado tú mismo.

Al inicio de la plegaria eucarística de la misa ofrecemos los dones recibidos a Dios para que por medio de Jesucristo sean santificados, bendecidos y puestos al servicio de todos: “El Señor reciba de tus manos este sacrificio, para alabanza y gloria de su nombre, para nuestro bien y el de toda su santa Iglesia”.

- ¿Podrían estas palabras servirte como alimento para un momento de oración de acción de gracias?

También podrías saborear, esta noche o en otro momento, este estupendo pasaje del libro de la Sabiduría (11, 24-12, 1):

Amas a todos los seres y no aborreces nada de lo que has hecho; si hubieras odiado

alguna cosa, no la habrías creado. Y ¿cómo subsistirían las cosas si tú no lo hubieses querido? ¿Cómo conservarían su existencia si tú no las hubieses llamado? Pero a todos perdona, porque son tuyos, Señor, amigo de la vida. Todos llevan tu soplo incorruptible.

Celebra con alegría la bondad de las cosas que te rodean y que te dan servicio.

PETICIÓN Y AGRADECIMIENTO

Ayer tuviste la ocasión de admirar la obra de Dios e imagino que también de darle las gracias por ello.

- ¿Es el agradecimiento una de tus actitudes habituales?
- ¿Eres agradecido con los otros?
- ¿Eres agradecido con Dios?

La petición es una forma de oración necesaria y además fue recomendada por Jesús, aunque no es la que pone en primer lugar. ¿No somos nosotros, simples humanos, importunados por peticiones de ingratos? Sin embargo, en un clima de agradecimiento resulta fácil pedir y dar.

Para hacer tu petición a Dios, comienza por reconocer la abundancia de bienes con los que te ha colmado. Recordando cada una de las cosas agradables que has recibido y que deseas conservar.

Para concluir este momento puedes inspirarte en el agradecimiento, lleno de admiración, de María: *Proclama mi alma la grandeza del Señor* (Lc 1, 46-55).

Si el agradecimiento te ha costado, *¿no será porque tienes una visión demasiado negativa de la vida?* Incluso al que sufre, le es bueno salir del círculo vicioso donde está encerrado; el mundo y la vida ofrecen, a pesar de todo, muchas oportunidades para estar contento de vivir.

Después de haber dado gracias, *esta noche*, o mejor, *mañana por la mañana*, consagra otro momento más a la petición. Pero no caigas en el error que advierte san Pablo: *pedimos de mala manera*, para satisfacer nuestros caprichos; en este caso Dios no nos escucha, y si al final obtenemos lo que hemos pedido, no resulta ser un verdadero beneficio.

Acuérdate de que: *Si vosotros, con lo malos que sois, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más vuestro Padre del cielo dará el Espíritu Santo a quienes lo pidan!* (Lc 11, 13). Pide pues el Espíritu Santo y déjale actuar... Después, todo encontrará su lugar tanto en tu petición como en tu acción de gracias.

Retoma mentalmente la segunda parte del *Padrenuestro*; te servirá de ayuda para ir directamente a lo esencial, para tu bien y el de los demás.

- ¿Concuerdan tus peticiones habituales con las que Jesús nos enseñó?
- ¿Sería necesario modificarlas?
- ¿Te has dado cuenta de que estas peticiones están en plural: danos, perdónanos...? ¿Demasiado a menudo, no haces tus peticiones en singular: dame, para mí...?

Con las ideas claras y el corazón purificado, pide lo que te parezca conveniente.

DAR Y RECIBIR

Por la mañana

Prolongarás en tu oración el ejercicio de ayer. Pon tu atención sobre: recibir y dar, dar y recibir. *¿Hasta qué punto has vivido esta experiencia?*

Ahora, intentemos reflexionar: el bebé cuando viene al mundo no tiene nada que dar, aun siendo él mismo un regalo, necesita recibirlo todo para poder seguir viviendo. Así pues, lo primero con lo que nos encontramos es con recibir: recibimos nuestro cuerpo, nuestros ojos, el color de nuestros cabellos, todo un legado genético. Y por encima de nuestros padres, el creyente reconoce a Dios como el dador de la existencia a toda criatura y la singularidad a cada humano. Después, a medida que vamos creciendo, continuamos recibiendo muchas cosas que vamos integrando, mejor o peor, en nuestra personalidad. En tanto que cristianos, de nuestra madre la Iglesia hemos recibido el bautismo, la comunión, la formación catequética... Todo ello sin mérito alguno, puesto que Dios es amor y generosidad. A quien quiera vanagloriarse de sus cualidades, de sus títulos y capacidades, habrá que recordarle las palabras de san Pablo:

¿Quién te declara superior? ¿Qué tienes que no hayas recibido? Y si lo has recibido, ¿por qué te glorías como si no lo hubieras recibido? (1Co 4, 7).

Así pues, todo lo hemos recibido, Dios Padre nos lo ha dado todo en Cristo. En la edad adulta, nuestra actitud como creyentes no consiste principalmente en recibir, sino más bien en dar y darse. El aspecto más característico del ser humano (Cristo lo confirma con su vida y con su muerte) es acceder a la generosidad del don, especialmente el don de *uno mismo*, para así volvernos fuente creadora. Es lo que el Padre Hurtado¹ decía a los voluntarios del “Hogar de Cristo”: “¡Daos a vosotros mismos!”.

Al igual que en una carrera de relevos, nosotros tenemos que transmitir el testimonio que hemos recibido. Más aún, tenemos que aumentar esta herencia, no solo en lo material, a menudo inútil, sino sobre todo en lo que a la calidad humana se refiere: la solidaridad y la santidad.

Dios mismo no se contenta con dar, Él se da como Espíritu Santo que trata de hacernos semejantes a Él en nuestra capacidad de amar. No extingamos el Espíritu que aumenta nuestro espíritu, no le aflijamos como dice san Pablo (cf. Ef 4, 30).

- ¿Tienes la experiencia de que se siente más alegría al dar que al recibir? En un discurso de san Pablo se le

atribuye a Jesús este dicho: "Más vale dar que recibir" (Hch 20, 35).

Por la noche

Puede que sea útil retomar este tema para verificar cómo has vivido esto después de la meditación de esta mañana.

- ¿Has sentido a lo largo del día una tendencia mayor a dar que a recibir?
- ¿Has acogido con gratitud lo que has recibido, sin deseo de acapararlo para que pueda beneficiar también a los demás a través de ti?

¹ El Padre Hurtado, jesuita chileno, fundador de los "Hogares de Cristo", lugar de animación para jóvenes obreros.

PENITENCIA, RENUNCIA, POBREZA

Hemos reflexionado y has meditado sobre la voluntad de Dios que quiere que vivamos la vida en clave de libertad y felicidad. Ésta es su voluntad. Pero basta con echar un vistazo alrededor para darnos cuenta de que la preocupación por la felicidad engendra mucha infelicidad. Quizá esto esté pasando incluso en tu casa. Esta observación te prepara para comprender algunas de las exigencias del Evangelio que no podíamos abordar desde el principio. Pero es así, Jesús no dice otra cosa, al menos que lo estemos malinterpretando. Nos basta con tomar el ejemplo del grano de trigo:

Llamando a la gente con los discípulos, les dijo: “Quien quiera seguirme, niéguese a sí mismo, cargue con su cruz y me siga. Quien se empeñe en salvar su vida, la perderá; quien la pierda por mí y por la Buena Noticia, la salvará” (Mc 8, 34-35).

Quien solo quiere salvar su vida está perdido. Quien pierde su vida (según los parámetros de cada cual) a causa de Jesús y de su Evangelio, es decir, porque se realice el proyecto de Jesús y del Padre, el Reino de la justicia y del amor, ése se salva y arrastrará a una multitud con él hacia la Vida.

- ¿Crees que estas palabras son verdad?
- ¿Cuál es tu experiencia sobre esta cuestión?

El mismo Jesús, o los evangelistas, se dieron cuenta del gran impacto de estas palabras. Nosotros vamos a continuar ahora esta reflexión con unas palabras más apacibles y menos chocantes, pero que no por ello borran las anteriores. ¿De qué sirve al hombre conquistar el universo, si con ello pierde su vida?

De hecho, uno puede arruinar fácilmente su vida, por ejemplo: por una dependencia (drogas...); por un endeudamiento incontrolable; conduciendo a su pareja a un desastre; provocando la marcha prematura de sus hijos... uno u el otro de los padres no lo atiende como debiera pues está absorbido por sí mismo.

- ¿Te ha pasado alguna cosa parecida?
- ¿Temes que algo así te suceda?

En relación con esto, Jesús señala el riesgo de ser rico y la dicha de ser pobre. Se han escrito libros enteros sobre este tema pues es difícil comprenderlo y convencerse. Nos resistimos en la medida de nuestras riquezas.

La escena descrita en Mc 10, 17-27 es muy aclaratoria. Puedes leerla y meditarla. La

conclusión es sorprendente: solo Dios puede transformar un “rico” en “pobre” capaz de entrar en su Reino, pero nunca lo hará contra la voluntad de la persona pues Dios no nos violenta ni nos obliga jamás.

De todos modos, no se trata de renunciar por el mero hecho de hacerlo, se trata de permanecer verdaderamente *libre* de todo apego para *servir* como lo hizo Cristo. Si manejas millones, que sea para el beneficio de todos. La Iglesia ha sostenido siempre que, al margen de los que renuncian a disponer de una fortuna personal y propia (los religiosos y religiosas), todos los cristianos tienen que *desapegarse afectivamente* de sus bienes. Pues por eso el Hijo de Dios vivió y murió pobre.

Reflexiona honestamente delante del Señor sobre la opción real que has adoptado en tu vida. Si te das cuenta de que debes evolucionar, pide gracia y perseverancia.

Este punto podría dar lugar a una larga conversación y a una oración en familia.

- ¿Cómo y cuándo la vas a planear?

NO JUZGAR, NO JUSTIFICARSE

Ningún ser humano es completamente justo ante Dios. La inocencia es siempre relativa; incluso los más pequeños son precoces en malicia. Por otro lado, la tendencia a la autojustificación y la severidad con los otros parece ser también una tendencia natural, a menos que hayamos aprendido otra cosa en el seguimiento fiel de Jesucristo *tolerante y humilde de corazón* (Mt 11, 29).

Puedes retomar la oración con Mt 7, 1-5 que transcribo aquí dividida en cuatro etapas:

No juzguéis

y no seréis juzgados. Como juzguéis os juzgarán. La medida que uséis para medir la usarán con vosotros.

¿Por qué te fijas en la mota en el ojo de tu hermano y no reparas en la viga del tuyo? ¿Cómo te atreves a decir a tu hermano: Déjame sacarte la mota del ojo, mientras llevas una viga en el tuyo?

- ¡Hipócrita!, saca primero la viga de tu ojo y entonces podrás distinguir para sacar la mota del ojo de tu hermano.

Párate en cada una de las etapas, salvo que necesites hacer primero una lectura completa para comprender mejor el texto.

No se trata de perder el juicio recto o de renunciar a la posibilidad de reconocer el mal, el bien y lo mejor (cf. Rm 12, 2).

Podemos llamar a las cosas y a los hechos por su nombre: un robo es un robo y un crimen es un crimen. Pero renunciemos a juzgar a las personas. Si digo de alguien que es un ladrón o un criminal lo estoy encasillando aunque sé que esa persona se puede convertir. El juicio final solo le corresponde a Dios y Él no se precipita, su juicio solo llega al final de la vida.

Toma conciencia de que Jesús nunca juzgó a Judas aunque nosotros a menudo lo hayamos entendido así. Jesús se limitó a constatar que aquello que Judas hizo estuvo mal y se lamentó; le vio perdido pero no le condenó:

El Hijo del Hombre se va, como está escrito de él; pero, ¡ay de aquél por quien será entregado! Más le valdría no haber nacido (Mc 14, 21).

Toma conciencia de tu actitud habitual sobre esto y reflexiónala.

- ¿No sería conveniente que cambiaras tu manera de ver, de juzgar, incluso de hablar de ti mismo?

Por la noche

No te olvides de revisar tu jornada para ver si la meditación de esta mañana ha ejercido alguna influencia sobre tu relación con los demás. Da gracias, pide perdón y decide ir adelante desde mañana mismo.

A continuación, o mañana, puedes considerar los dos textos siguientes:

A mí poco me importa ser juzgado por vosotros o por un tribunal humano; ni yo mismo me juzgo. Nada me reprocha la conciencia, pero no por ello salgo absuelto; quien me juzga es el Señor (1Cor. 4, 3-4).

Es seguro que es muy difícil poner en claro los verdaderos motivos de nuestras acciones. Solo Dios nos justifica, es decir, nos coloca en la verdadera actitud de hijos delante de Él, de hermanos universales; entonces, como ya hemos visto, no nos asusta el juicio de Dios: *Si Dios está de nuestra parte, ¿quién estará en contra?* (Rom 8, 31).

Debemos hacer las cosas lo mejor posible, iluminados por la Palabra de Dios y con la confianza puesta en su justa evaluación, la de un Padre misericordioso. *¿Es así como tú actúas?*

En segundo lugar, o en otro momento de oración, para que te convenzas de los criterios de Jesús, que son los mismos que los del Padre, bastará con que tomes la escena del juicio final descrita en Mt 25, 31-46 y apliques sobre ti mismo y no sobre los demás los criterios allí descritos.

53

EJERCICIO

MI FE

- ¿Te consideras una persona de fe sólida o débil?
- ¿Qué te lleva a juzgarte así?

Es posible que desde el inicio estemos lo suficientemente de acuerdo para no crearnos malos entendidos respecto de Dios. Pero ya sabes que desgraciadamente se puede añadir cualquier adjetivo al nombre de Dios. Recuerda lo que dice el apóstol Santiago: *Tú crees que existe Dios? ¡Muy bien! También los demonios lo creen y tiemblan de miedo* (Sant 2, 19). La simple creencia en un único Dios es la fe que salva. En ciertos bautismos, cuando los padres y los padrinos son invitados a afirmar su fe cristiana: “¿Creéis en...?”, la respuesta es tan débil, tan confusa, tan ambigua que el sacerdote no sabe si debe continuar. Por otra parte, el Evangelio de Juan prefiere el verbo creer al sustantivo fe que es mucho más abstracto. Creer es una acción e incluso más que una acción, un compromiso, el origen de todo compromiso cristiano.

Te propongo verificar aquello en lo que realmente crees, o mejor aún, te propongo que dejes a Dios verificar tu fe. Para ello te invito a releer los artículos fundamentales del *Credo*, pero en orden inverso:

- ¿Crees en el Espíritu Santo que une Jesús al Padre y le mantiene unido a Él?
- ¿Crees que este Espíritu ha sido dado a la Iglesia, y por ella a cada uno de nosotros?
- ¿Crees que la Iglesia es obediente al Espíritu en lo que concierne a lo esencial de la fe, y que ha sido siempre fiel a la transmisión del Evangelio, aunque esté compuesta por pecadores como tú y yo?
- ¿Te esfuerzas por ser dócil a este Espíritu que te reenvía al Evangelio (cf. Jn 16, 13-15) y habla a los corazones liberados de todo egoísmo?
- ¿Crees que Jesucristo, tan humano como cualquiera de nosotros, es la imagen perfecta de Dios?
- ¿Crees que Él es Hijo de Dios por el cual todos podemos ser hijos de Dios y hermanos entre nosotros?
- ¿Crees que Él es el camino y que no existe otro más seguro, aunque sea posible encontrar muchas cosas buenas en otras sendas?
- ¿Crees que dando su vida nos ha dado la Vida?
- ¿Crees que tu colaboración para hacer el mundo más humano, con todos los riesgos que esto implica, es lo que da sentido y plenitud a tu existencia?
- ¿Cuál es el grado de coherencia entre tu comportamiento y la pregunta anterior?
- ¿Crees que Dios es nuestro Padre (o nuestra Madre) y que es el único amor?
- ¿Crees que todo lo que decimos de Él (su poder, su ciencia, su gloria...) sirve para amarnos y es la manifestación de su amor?

Por tanto, ¿tienes plena confianza en todo lo que Él hace y dice?

Seguramente la experiencia del mal nos interpela a todos y sobre todo a los que

tienden a la duda radical. *¿Qué es lo que podemos sacar de esta experiencia? ¿A dónde nos conduce?*

¿Puede un buen padre ahorrarle a su hijo el riesgo que implica vivir? Si lo hiciera ¿no sería robarle su libertad?

Totalmente distinto es acompañarle y permanecer a su lado en lo bueno y en lo malo. Así fue como el Padre permaneció con Jesús durante su vida y hasta el momento de su muerte. Jesús se limitó a cumplir las señales que le llevaron a su resurrección pero que no le ahorraron su pasión (cf. Mc 15, 39).

No temas hablar de todo esto con Jesucristo o con su Padre, pidiéndoles la luz del Espíritu Santo para oír y amar la verdad en plenitud.

A lo largo de la jornada puede que sientas la necesidad de insistir en la reflexión y en la oración de la mañana. Si así fuera, no dudes hacerlo.

Esfuézate también en ver hasta qué punto el *Credo* da forma a la realidad de tu vida. *¿Se puede sacar provecho en la vida sin esfuerzo alguno?*

MI ESPERANZA

Podemos decir que la esperanza es el aspecto dinámico de la fe: es la fe que mira hacia el futuro.

- ¿Cómo miras el futuro? ¿Con fe y confianza incluso en los momentos difíciles?
- Suponiendo que esta confianza exista, ¿es confianza en ti o en Dios?

No te precipites en la respuesta; antes de responder, examina bien qué tipo de confianza es.

La esperanza no es ni un optimismo fácil ni una simple ilusión; no se apoya en sí misma ni en que las circunstancias sean favorables si no en la *promesa de Dios*, promesa que sustenta la historia y orienta nuestro deseo.

El Nuevo Testamento y especialmente san Pablo subrayan esta promesa en las etapas ya cumplidas. En primer lugar, Dios se comprometió con Abraham (Gn 17, 1-8) y renovó su promesa con David (2Sm 7, 1-16) especificando la esperanza de un Mesías. Los profetas la renovaron y los primeros cristianos vieron una etapa decisiva del cumplimiento de esta promesa en la donación del Espíritu Santo (Lc 2, 49 y Hch 2). No es una simple donación; es la donación que permite una nueva historia, mejor y con tratos definitivos (véase, por ejemplo, la Carta a los Hebreos).

Por la mañana

Puedes, y quizá también en otros momentos de oración, utilizar los pasajes de la Escritura que se acaban de indicar.

Te sugiero que te concentres en el capítulo 8 de la Carta a los Romanos. Como este capítulo es demasiado para una sola oración, te ofrezco una selección de versículos: 1-2; 14-25; 28 y 38-39. No dudes en leerlos varias veces y siéntete implicado en lo que dicen, para dar gracias y para ir hacia delante tanto respecto al tiempo que está por llegar como a la resurrección futura.

Por la noche

Examina si lo que meditaste esta mañana ha marcado tus pensamientos y acciones del día.

También puedes verificar (y dejar que el Señor verifique por sí mismo) la amplitud de

tu esperanza. Un cristiano no puede nunca esperar solo para él, igual que en el *Padrenuestro* no rezamos solo nosotros mismos. Según el lenguaje que utilizaba Jesús, esperamos el Reino de Dios y luchamos para que se convierta en realidad para todos los hombres, en justicia y en amor. Sabemos que es difícil y que es una tarea nunca acabada. Pero, confiados en la promesa de Dios, creemos que las resistencias se podrán superar si al menos intentamos no acumular obstáculos en pro de una fraternidad universal.

- ¿Cuál es tu compromiso con el proyecto de Dios explicitado en Cristo?
- ¿Hacia dónde tienden tus esfuerzos?

Pon estas preguntas ante la mirada del Señor y déjate invadir de nuevo por la frescura de la influencia de su Espíritu. Después, verifica la esperanza que tienes en la resurrección, en una Vida más fuerte que la muerte. Esto nos resulta difícil, incluso imposible, de concebir. No se trata de imaginar, sino de creer y dar credibilidad al amor de Dios que todo lo puede.

Puedes pedir a la Virgen que interceda por ti; ella no se desesperó al pie de la cruz y acompañó a los discípulos en la espera del Espíritu Santo. Además, pídele a Jesucristo que te lleve a su propia resurrección. Termina con un *Padrenuestro*.

MI AMOR COMO CARIDAD

Es una pena que se haya desvirtuado el significado de palabras tan bellas como *amor* que, hoy en día, significa cualquier cosa, y *caridad* que designa, desde hace mucho tiempo, limosna y a veces incluso tiene un toque peyorativo.

- ¿Eres capaz de diferenciar entre uno y otro amor, entre una verdadera caridad y un pequeño regalo? Reflexiona sobre esto.

Quizá podríamos, al igual que algunos traductores de la Biblia, preferir la palabra *ternura* en lugar de las otras (amor y caridad) que desgraciadamente pueden llevarnos a confusión. Ternura de Dios para con nosotros y ternura nuestra de los unos para con los otros. ¿Queda así más claro? Sea como fuere, el amor entendido como caridad fraterna es algo que va mucho más allá de los buenos sentimientos o de las emociones superficiales; se trata de la *pasión de Dios* por cada ser humano, amor del cual la Pasión de Jesús es el ejemplo dramático. Es la pasión que Dios tiene por cada uno de nosotros y que nos la comunica por su Espíritu al que la tradición cristiana tiene por costumbre interpretar como el amor que une al Padre y al Hijo en la Santísima Trinidad.

Por la mañana

Te invito, una vez más, a centrarte en un solo pasaje de la Palabra de Dios: 1 Cor 13. Debes leerlo lentamente, párrafo a párrafo (quizás necesites varios momentos de oración y no solo éste).

Al inicio, san Pablo afirma que sin amor no somos nada aunque podamos hablar todas las lenguas, tener don profético o una fe capaz de mover montañas, incluso aunque vendamos todos nuestros bienes. Sin amor nada valemos. Pero todo esto se puede convertir en un reto personal, en arrebatos de orgullo y menosprecio de los otros, en fuente de rivalidad y de envidias.

A continuación, describe la caridad, es decir, el verdadero amor tal como Jesús no lo enseñó. De esto también nos hablará en otra de sus epístolas:

No hagáis nada por ambición o vanagloria, antes con humildad tened a los otros por mejores. Nadie busque su interés, sino el de los demás. Tened los mismos sentimientos del Mesías Jesús (Flp 2, 3-5).

Para terminar, subraya el carácter definitivo de este amor que no se acaba nunca y que

supera a la fe y a la esperanza. San Bernardo dice: “Este amor nos hace si no iguales, al menos semejantes a Dios que es enteramente amor y que se entrega totalmente”. Un amor tal nos hace capaces, como a Jesús, de atravesar la sombra de la muerte y entrar en la Vida.

Por la noche

Al revisar la jornada, puede ser que te sientas muy lejos de la descripción que san Pablo hace del amor. Pero no eres tú solo, Dios sabe la cantidad de tiempo que necesitamos, individual y comunitariamente, a nivel de la humanidad entera *hasta que todos alcancemos la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios, seamos hombres cabales y alcancemos la edad de una madurez cristiana* (Ef 4, 13). Lo importante es avanzar en la buena dirección y no desviarse.

Quizás sea bueno que recuerdes el doble mandamiento del amor: *Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, y con toda tu mente. Éste es el precepto más importante; pero el segundo es equivalente: Amarás al prójimo como a ti mismo. Estos dos preceptos sustentan la ley entera y los profetas* (Mt 22, 37-40). No se puede amar a un padre y detestar a todos sus hijos sin que el padre sufra por ello; o bien, amar a los hijos y detestar al padre sin hacer sufrir a los hijos. Las personas piadosas puede que se atengan al primer mandato, los activos al segundo, pero ambos se equivocan.

- ¿Dónde te sitúas tú?
- ¿Cómo crees que puedes progresar?
- De manera más global: ¿cuál es tu tendencia innata?
- ¿Tu amor va en aumento o más bien en disminución, como si te sintieras derrotado?

Si te sientes resquebrajado en tu amor familiar, para con los otros o para con Dios, pídele al Espíritu Santo que te convierta y que te dé la solidez necesaria.

AYUDAR, SERVIR

Jesús dijo: *Este Hombre no vino a ser servido, sino a servir* (Mc 10, 45). Jesús está hablando de sí mismo. Así pues, el verbo “servir” va parejo a seguir a Cristo. Ayudar no es más que una manera de servir.

Es fácil decir y escuchar que hay que amar al prójimo; forma parte de la rutina del discurso cristiano. Rutina que corre el riesgo de no ser tomada en serio por nadie, cosa que sería desastrosa. Durante este ejercicio y el próximo te invito a tener en cuenta y a rezar sobre ciertas formas de amor cristiano para que las puedas vivir según tus posibilidades.

Por la mañana

Empieza por tomar conciencia de lo que en la vida actual se le puede dar el nombre de ayuda o servicio. Puede ser una gran cosa o algo pequeño en casa, en el trabajo, en la comunidad cristiana a la que perteneces o en otros lugares... Reconsidera tu experiencia.

Jesús decía:

Quien quiera llegar a ser grande que se haga vuestro servidor; y quien quiera ser el primero que se haga esclavo de todos (Mc 10, 43-44).

Si nos mantenemos con los pies en la tierra, este radicalismo nos sorprende y nos parece irreal, pero no hay duda de que es la enseñanza central de Cristo y que Él mismo lo ha profesado en su Pasión. De hecho, servir no es siempre heroico, pero siempre es necesario. Es necesario para la felicidad de los otros e indispensable para el seguimiento de Cristo.

Asimismo, es penoso ver tantas personas que dicen ser cristianas y que nunca prestan un servicio y además menosprecian a los que les sirven. Otros, al contrario, incluso realizando un trabajo que puede ser tomado como un muy buen servicio, no le dan nunca importancia.

No se trata de juzgar a los otros sino de aceptar la mirada del Señor sobre mi persona y mi modo de vida. Sé su mirada para entender lo que hay de esto en ti.

Podrías arruinar tu vida si hicieras de tu persona el único objeto de tu preocupación. ¡Dios te guarde!

Seguro que conoces y que utilizas la expresión: “¡Sé bueno!”. Desde un espíritu cristiano quizá se debería de cambiar por: “¡Sirve!”

- ¿Has pensado en ayudar a los demás a ser más humanos, más cristianos y más felices?
- ¿Qué haces en este sentido?
- Actualmente, ¿actúas de este modo?
- ¿Qué haces respecto a esto en tu trabajo, en tu familia o en el campo del voluntariado?

Una tradición muy antigua reúne los verbos *servir* y *amar* bajo el término de “obras de misericordia” corporales o espirituales. La lista está recogida, o inspirada, en Mt 25, 35-36:

Tuve hambre y me disteis de comer, tuve sed y me disteis de beber, era inmigrante y me acogisteis, estaba desnudo y me vestisteis, estaba enfermo y me visitasteis, estaba encarcelado y vinisteis a verme.

Actualmente estas tareas son planetarias y requieren de una traducción política. Podemos también tomar otros ejemplos: aconsejar, corregir, enseñar, consolar.

- ¿Cuánto tiempo consagras a estas tareas poniendo en ellas todo el amor que requieren? Hazlo de tal manera que los más cercanos puedan contar contigo.

Por la noche

Retoma el tema de la mañana:

- ¿Has vivido hoy tu trabajo con mejor espíritu de servicio?
- ¿Con alegría o con resentimiento?
- ¿Cómo piensas actuar en los próximos días?

La Virgen, que se declaró *esclava del Señor*, podrá darte luz y fuerza. Pídeselas.

ACOGER Y VISITAR

La hospitalidad y visitar a los que están solos son otros ejemplos de amor concreto.

Tradicionalmente, la hospitalidad es una de las más bellas y apreciadas prácticas religiosas. La vida urbana moderna la ha restringido mucho. Cuando se te instalan amigos en casa, a la larga, la cohabitación causa problemas.

- ¿Cuántas veces has estado disponible para quien ha necesitado ser escuchado?
- ¿Qué atención prestas a quien necesita este tipo de ayuda?
- ¿Qué paciencia tienes con alguien cercano a ti?
- ¿Te pones a la defensiva y mantienes la conversación en un plano superficial?

Invitar a tomar un café y hablar puede ser un gran acto de caridad e incluso puede llegar a salvar una vida. No se necesita mucho para visitar a los amigos o recibirlos en casa. Pero ir a visitar enfermos o presos, es otra cosa. Jesús, incluso propone invitar no solo a los amigos sino a los pobres: *Cuando des un banquete, invita a pobres, mancos, cojos y ciegos. Dichoso tú, porque ellos no pueden pagarte; pero te pagarán cuando resuciten los justos* (Lc 14, 13-14-).

Acoger y visitar comprometiéndose socialmente es muy diferente a mantener las buenas formas. Acoger y visitar gratuitamente tiene un sentido distinto. Algunas personas son incapaces de visitar a alguien, incluso a sus propios padres aunque estén enfermos; mucho más si se trata de visitar a alguien con dificultades.

- Habitualmente, ¿cuál es tu actitud sobre este punto? No juzgues a los otros, simplemente mírate a ti mismo.
- Si eres padre o madre, ¿educas, animas y apoyas a tus hijos en la práctica del compartir y de la acogida, a interesarse por aquellas personas cercanas más desfavorecidas? ¿Lo haces por medio de discursitos o con tu propio ejemplo? ¿Compartes con tu pareja estos mismos principios?

Por la noche

Si ya practicas estos modos de relación y los enseñas, bendice humildemente al Señor y proponte continuar en esta línea de generosidad.

Si todavía no es así, quédate, por algunos días, con esta inquietud en tu corazón e intenta sentir intuitivamente cómo podrías, desde tu propio modo de ser y tu conciencia cristiana, amar y servir, ayudar, acoger o visitar.

Habla de todo ello con el Señor y quizás también en familia para clarificarte y tomar una decisión correcta, sin caer en la mezquindad o en un idealismo impracticable.

ADORAR EN ESPÍRITU Y VERDAD

Jesús le dijo a una mujer en Samaria:

Llega la hora, ya ha llegado, en que los que dan culto auténtico darán culto al Padre en espíritu y en verdad (Jn 4, 23).

¿Qué quiere decir esto? Empieza por buscar una respuesta correcta.

Para empezar, consideremos el Evangelio de Juan: Jesús se dirige a una persona que de algún modo comparte la fe judía sin que llegue a ser su religión y le dice que no es necesario ir a un templo oficial para adorar, ni al lugar donde uno vive ni siquiera a Jerusalén. Nos enseña así que la verdadera adoración, la manera más pura de adorar, puede vivirse ahora, sin importar el lugar ya que nace de la acción del Espíritu Santo (*adorar en espíritu*) y se vive en unión con Cristo que es la verdad del ser humano (*adorar en verdad*). De nuevo te pregunto,

- ¿Qué crees que quiere decir esto?
- ¿Has tenido ya alguna experiencia de este tipo?

Adorar es reconocer a Dios como Dios. No es una cuestión intelectual ya que no se puede verificar con palabras, que siempre pueden ser mentirosas, incluso aunque tengan una apariencia piadosa. Lo que importa es la actitud profunda, y cuando ésta existe se hace palpable en todo: en la oración, en el descanso, en la actividad, en el sufrimiento... Unidos a Jesús en la fe y en la caridad fraterna (movidos por el Espíritu Santo que es quien nos une) “glorificamos” al Padre en todas las cosas.

Es cierto que siempre nos quedan trazos de impureza en tanto que no hemos atravesado la muerte (*El que ha muerto ya no es deudor del pecado*. Rm 6, 7-), pero lo esencial está. Como dice Juan en su primera carta, *los que permanecen en Él* (en Jesús) *no pecan más*, es decir, no pecan gravemente aunque caigan en faltas menores. Dios no lo permite (cf. 1Jn 1,10 y 3, 6). En esa persona *la fe está activa por el amor* (cf. Gal 5, 6), Dios se glorifica, es decir, se deja ver en esta persona, en sus oraciones y en sus acciones. La persona es glorificada, santificada, divinizada en Cristo, y todo ello quizás incluso sin darse cuenta. Solo se nos revelan por una alegría profunda y por su discreta e ineludible irradiación; adoran y llevan a la adoración.

Esto no es un privilegio escaso sino que es nuestra vocación común en tanto que cristianos. Forma parte del don de la santidad del que Dios nos ha hecho partícipes a través Cristo. Pero todo depende de nosotros, de la manera en que acogamos y permitamos sus efectos.

Hemos de reconocer que muchos de los que se llaman cristianos e incluso “católicos convencidos” nunca tuvieron ni la menor idea de que ser cristiano era esto. La paradoja es que algunas personas, como la Samaritana, pueden estar mucho más cercanas a Dios, muy identificadas con Cristo y mucho mejor conducidas por el Espíritu Santo que otros que dicen ser cristianos y que permanecen imbuidos en su conocimiento pero que son impermeables a la verdad. Esto es un misterio que solo Dios conoce. Por esta razón, al terminar estas reflexiones (cuando las hayas hecho tuyas), te invito a no juzgar a los demás, ni siquiera a juzgarte a ti mismo. ¡Abandónate en Dios!

- ¿Te has hecho consciente de que esta adoración fundamental te ha sido ofrecida o, por el contrario, sientes que estás muy lejos de ella?
- ¿Sientes un gran deseo de vivirla o de continuar con su vivencia en el futuro?

“HACED ESTO EN MEMORIA MÍA”

Éstas son las últimas palabras de Jesús a sus discípulos durante la última cena, en el momento de anunciarles su prendimiento y su muerte, que de antemano había transformado en sacrificio voluntario.

Todo el mundo escucha emocionado las últimas palabras de un ser querido y se siente obligado a tomarlas muy en serio.

- ¿Has tenido esta experiencia?
- ¿Deseas recoger y cumplir las últimas palabras de Jesús a sus discípulos?

El sacerdote retoma estas palabras durante la Eucaristía, cuando repite el gesto de Jesús. No solo se trata de tomar el pan y el vino y volver a decir estas palabras sino lo significan: “Daos los unos a los otros como Yo me he dado a vosotros”. Si nuestra vida no se parece en nada a la entrega hecha por Jesús entonces no hay nada que celebrar, solo nuestra vergüenza.

Si somos cristianos conscientes, cuando nos juntamos para la misa aportamos nuestro compromiso efectivo en la obra de Cristo en el mundo. Dicho de otro modo, Él nos une a su ofrenda y nos presenta al Padre, transforma nuestros esfuerzos y nuestros sufrimientos y los une a la Redención, es decir, al triunfo final de la humanidad. Al mismo tiempo, de la misma manera que Él dio gracias en su última cena, también presenta al Padre todas nuestras alegrías. Todos juntos y unidos a Él, celebramos así los diversos aspectos de nuestra vida.

Somos Iglesia que se reúne en asamblea, que es interpelada por la Palabra de Dios y que le responde con amor. Profundicemos en nuestra comunión fundamental, que por la participación en el pan y en el vino queda representada y adquiere pleno significado.

Por la mañana

Retoma lo que acabas de leer y únete por medio del pensamiento a las Eucaristías que se celebran en el mundo.

Haz tuyas las disposiciones señaladas, sobre todo si no tienes la costumbre de vivir así la misa.

Observa y escucha al mismo Jesús en Mt 26, 24.26-30:

Mientras cenaban, Jesús tomó pan, pronunció la bendición, lo partió y se lo dio a sus discípulos diciendo: “Tomad y comed, esto es mi cuerpo”. Tomando la copa, pronunció la acción de gracias y se la dio diciendo: “Bebed todos de ella, porque esta es mi sangre de la alianza, que se derrama por todos para el perdón de los pecados. Os digo que en adelante no beberé de este fruto de la vid hasta el día en que beba con vosotros el vino nuevo en el reino de mi Padre”. Cantaron los salmos y salieron hacia el monte de los Olivos.

Esfuézate por imaginar la escena, por sentir el ambiente lleno de emoción y de acción de gracias.

Siente desde lo interior la nueva alianza entre Dios y nosotros que Jesús va a sellar con su sangre.

Medita sobre el día en el que nos reuniremos en el banquete del Reino de Dios.

Este ejercicio es una buena preparación para vivir más intensamente las próximas Eucaristías en las que participes.

Si estás casado, eres ministro ordenado o estás consagrado, te sugiero hacer además otro ejercicio sobre el sacramento del matrimonio o sobre la ordenación recibida o sobre los votos que pronunciaste, siguiendo el mismo estilo.

RESUMEN FINAL

Puedes en este momento retomar en tu oración las dimensiones eclesiales de tu vida cristiana, las que has saboreado o descubierto, y que te han interpelado. Quizás hayas percibido que debes de cambiar tu modo de comportarte y al mismo tiempo sientes cierta resistencia a hacerlo. No te quedes bloqueado en esta actitud, profundiza en la oración sobre cuál es tu verdadero deseo. Esto es lo que el Señor espera de ti y está dispuesto a ayudarte en el proyecto que nace de tu relación con Él.

Mi sugerencia es que saques provecho del signo más tradicional de la fe cristiana, la señal de la cruz. Lo que viene a continuación está redactado en primera persona, no porque quiera hablar de mí, sino para facilitarte que hagas el ejercicio completamente tuyo.

Primero, santiguarse:

Marcar mi propio cuerpo con la cruz recuerda la acción del propietario, el cual, en los tiempos bíblicos, marcaba con la tau (T) aquello que le pertenecía (cf. Ez 9, 4-6). Santiguándome, acepto no ser mi propio señor. Hago actual el signo de pertenencia que marcó mi frente cuando fui bautizado. Yo quiero pertenecer al Señor.

Pero no esbozo sobre mí una simple T, sino que es la Cruz de Cristo lo que trazo. Así es como reconozco y profeso que es “el árbol de la vida”, el punto donde se invierte el curso de la historia, el nuevo punto de partida para todos los que eligen una vida nueva. Este cambio me afecta desde el momento de mi bautismo. Quiero crucificar lo que me impide vivir como una persona libre en la verdad de Jesucristo. Yo también quiero recibir la vida nueva e irradiarla, manifestarla en todo mi ser.

Después las palabras: *En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo.*

¿Qué quiere decir en el nombre del Padre? Quiero pensar que no menos que actuar, hablar en el nombre de las personas divinas como quien ha recibido la misión de representar a un jefe. Quiero que este jefe pueda reconocer y refrendar lo que su representante hace o dice.

La misión del Padre que me hace hermano con todos.

La vocación de hijo que Jesús me enseña integrándome completamente en su gran Cuerpo que es la Iglesia.

Y la vida en el Espíritu que es la fuente de toda sabiduría y amor.

Seré vigilante en todo a fin de que el Padre, el Hijo y el Espíritu puedan confirmar y ratificar todos mis pensamientos, palabras y actos.

En el Nuevo Testamento hay al menos un pasaje (Mt 28,19) donde la expresión cambia: no dice *en el nombre del...*, sino *al Padre, al...* La diferencia es que es este caso marca el fin y no el origen. Por tanto, se trata de vivir y actuar para el renombre, el

prestigio, la gloria del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo en este mundo. Esto también forma parte del sentido del signo de la Cruz.

San Ignacio de Loyola en sus *Ejercicios Espirituales* lo traduce del griego (donde la preposición también cambia) y lo comenta bajo la forma de oración de petición: “Que todas mis intenciones, acciones y operaciones sean puramente ordenadas en servicio y alabanza de su divina Majestad” (nº. 46). Puedes hacer de esta oración una petición diaria para ti. Es la misma intención que expresamos cada vez que rezamos el *Gloria*: “Gloria al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo, como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos”. El *ahora* designa nuestro deseo y nuestra responsabilidad hoy.

- ¿Cuál es hoy tu voluntad de actuar, de hablar, de vivir, de sufrir en el nombre de la Santísima Trinidad y para que ella sea reconocida y glorificada en este mundo?

Date el tiempo necesario para recitar desde lo más profundo de tu corazón las dos fórmulas recogidas anteriormente (lo que dices al santiguarte y la oración de san Ignacio o el *Gloria*).

Confía tu deseo, tu determinación y tu fragilidad a la Virgen María y a Jesucristo para que ambos intercedan por ti ante el Padre.

Reza también al Padre, para que puedas permanecer fiel a la gracia recibida del Espíritu a lo largo de estas semanas. Termina con un *Padrenuestro*.

¿CÓMO CONTINUAR?

Durante unos meses has estado haciendo estos ejercicios de vida cristiana. Puede que esto haya sido un buen aprendizaje, pero seguro que no es el primero que has realizado. Sin embargo, ¿qué utilidad puede tener un aprendizaje que no se prolonga en la práctica? Así pues, aprovecha la experiencia que has tenido. Jesús dijo: *Velad en todo momento* (cf. Lc 21, 36).

Procura volver con frecuencia sobre una u otra manera de orar o de ser vigilante tal como lo has aprendido en estas últimas semanas. Si te apetece, retoma y repite, una vez más, uno u otro de los ejercicios de este libro... o bien, inventa otros en la misma línea.

También puedes compartir estas enseñanzas con algunos de tus amigos con los que ves que tienen buena disposición para recorrer un itinerario como el que acabas de realizar.

Si todavía te sientes hambriento de más, si quieres ir más allá de lo vivido hasta aquí, sal a la búsqueda y al encuentro de una comunidad cristiana y participa de su vida.

Quizás un día puedas realizar los ejercicios espirituales de san Ignacio. Un sacerdote, un religioso o una religiosa, incluso un laico miembro de una comunidad de vida cristiana podrá orientarte y ayudarte en ellos.

No te desmoralices si el paso por estos ejercicios te ha resultado lleno de dificultades y, aparentemente, con poco provecho. Ten un poco de paciencia y vuelve a considerar esto dentro de un tiempo. Entonces mira si te sientes igual que antes de realizarlos o si hay cosas que cambiaron en ti. Si incluso entonces crees que no te fueron de provecho, quizás sea necesario y conveniente que busques otro método que se adapte mejor a tu progreso espiritual.

Pero, sobre todo, en ningún caso renuncies a seguir a Aquél que se presenta como el Camino, la Verdad y la Vida.

COLECCIÓN ESPIRITUALIDAD

Libros publicados

ALBAR, L.: *Descenso a las profundidades de Dios.*

ALEGRE, J.: *La luz del silencio, camino de tu paz.*

ÁLVAREZ, E. y P.: *Te ruego que me dispenses. Los ausentes del banquete eucarístico.*

AMEZCUA, C. y GARCÍA, S.: *Oír el silencio. Lo que buscas fuera lo tienes dentro.*

ANGELINI, G.: *Los frutos del Espíritu.*

ASI, E.: *El rostro humano de Dios. La espiritualidad de Nazaret.*

AVENDAÑO, J. M.^a: *Dios viene a nuestro encuentro.*

–*La fe es sencilla.*

–*La hermosura de lo pequeño.*

BALLESTER, M.: *Hijos del viento.*

BEA, E.: *Maria Skobtsov. Madre espiritual y víctima del holocausto.*

BEESING, M.^a y otros: *El eneagrama. Un camino hacia el autodescubrimiento.*

BIANCHI, G.: *Otra forma de vivir.*

BOADA, J.: *Fijos los ojos en Jesús.*

–*Mi única nostalgia.*

–*Peregrino del silencio.*

BOHIGUES, R.: *Una forma de estar en el mundo: Contemplación.*

BOSCIONE, F.: *Los gestos de Jesús. La comunicación no verbal en los Evangelios.*

BUCCELLATO, G.: *Tú eres importante para mí.*

CÀNOPI, A. M.: *¿Has dicho esto por nosotros?*

–y BALSAMO, B.: *Amor, susurro de una brisa suave.*

CHENU, B.: *Los discípulos de Emaús.*

CLÉMENT, O.: *Dios es simpatía.*

–*El rostro interior.*

–*Unidos en la oración.*

CUCCI, G.: *El sabor de la vida. La dimensión corporal de la experiencia espiritual.*

DANIEL-ANGE: *La plenitud de todo: el amor.*

DOMEK, J.: *Respuestas que liberan.*

EIZAGUIRRE, J.: *Una vida sobria, honrada y religiosa.*

ESTRADÉ, M.: *Shalom Miriam.*

FERDER, F.: *Palabras hechas amistad.*

FERNÁNDEZ BARBERÁ, C.: *Fuente que mana y corre.*

FERNÁNDEZ-PANIAGUA, J.: *Las Bienaventuranzas, una brújula para encontrar el*

norte.

–*El lenguaje del amor.*

FORTE, B.: *La vida como vocación. Alimentar las raíces de la fe.*

FRANCOIS, G. y PITAUD, B.: *El bello escándalo de la caridad. La misericordia según Madeleine Delbrêl.*

GAGO, J.L.: *Gracias, la última palabra.*

GALILEA, S.: *Tentación y discernimiento.*

–*Fascinados por su fulgor.*

GHIDELLI, C.: *Quien busca la sabiduría, la encuentra.*

GÓMEZ, C. (ed.): *El compromiso que nace de la fe.*

GÓMEZ MOLLEDA, D.: *Amigos fuertes de Dios.*

–*Cristianos en una sociedad laica.*

–*Pedro Poveda, hombre de Dios.*

–*Pedro Poveda y nosotros.*

GRÜN, A.: *Buscar a Jesús en lo cotidiano.*

–*Evangelio y psicología profunda.*

–*La mitad de la vida como tarea espiritual.*

–*La oración como encuentro.*

–*La salud como tarea espiritual.*

–*Nuestras propias sombras.*

–*Nuestro Dios cercano.*

–*Si aceptas perdonarte, perdonarás.*

–*Su amor sobre nosotros.*

–*Una espiritualidad desde abajo.*

GUTIÉRREZ, A.: *Citados para un encuentro.*

HANNAN, P.: *Tú me sondeas.*

HEYES, Z.: *En casa conmigo y con Dios. Guía para aceptarse.*

IZUZQUIZA, D.: *Rincones de la ciudad.*

JÄGER, W.: *Contemplación.*

–*En busca del sentido de la vida.*

–*Un camino espiritual.*

JOHN DE TAIZÉ: *El Padrenuestro... un itinerario bíblico.*

–*La novedad y el Espíritu.*

JOSSUA, J. P.: *La condición del testigo.*

JONQUIÈRES, G.: *Fitness espiritual. Ejercicios para estar en forma.*

KAUFMANN, C. y MARÍN, R.: *El amor tiene nombre.*

LAFRANCE, J.: *Cuando oréis decid: Padre...*

–*El poder de la oración.*

–*En oración con María, la madre de Jesús.*

–*El Rosario. Un camino hacia la oración incesante.*

–*La oración del corazón.*

–*Ora a tu Padre.*

LAMBERTENGHI, G.: *La oración, medicina del alma y del cuerpo.*

LÉCU, A.; PONSOT, H. y CANDIARD, A.: *Retiros en la ciudad.*

LOEW, J.: *En la escuela de los grandes orantes.*

LÓPEZ BAEZA, A.: *La oración, aventura apasionante.*

LÓPEZ VILLANUEVA, M.: *La voz, el amigo y el fuego.*

LOUF, A.: *A merced de su gracia.*

–*El Espíritu ora en nosotros.*

–*Mi vida en tus manos.*

–*Escuela de contemplación.*

LUTHE, H. y HICKEY, M.: *Dios nos quiere alegres.*

MANCINI, C.: *Como un amigo habla a otro amigo.*

–*Escuchar entre las voces una.*

–*Libres y alegres en el Señor.*

MARIO DE CRISTO: *Dios habla en la soledad. Diálogos sobre la vida espiritual.*

MARTÍN, F.: *Rezar hoy.*

MARTÍN VELASCO, J.: *Testigos de la experiencia de la fe.*

–*Vivir la fe a la intemperie.*

MARTÍNEZ LOZANO, E.: *El gozo de ser persona.*

–*¿Dios hoy? Creyentes y no creyentes ante un nuevo paradigma.*

–*Donde están las raíces.*

–*Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal.*

MARTÍNEZ MORENO, I.: *Guía para el camino espiritual. Textos de Ángel Moreno de Buenafuente.*

MARTÍNEZ OCAÑA, E.: *Busca-dores de felicidad.*

–*Cuerpo espiritual.*

–*Cuando la Palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer.*

–*Espiritualidad para un mundo en emergencia.*

–*Te llevo en mis entrañas dibujada.*

MARTINI, C. M.: *Cambiar el corazón.*

–*La llamada de Jesús.*

MATTA EL MESKIN: *Consejos para la oración.*

MERLOTTI, G.: *El aroma de Dios. Meditaciones sobre la creación.*

MONARI, L.: *La libertad cristiana, don y tarea.*

MONJE DE LA IGLESIA DE ORIENTE: *Amor sin límites.*

MORENO DE BUENAFUENTE, A.: *A la mesa del Maestro. Adoración.*

–*Alcanzado por la misericordia.*

–*Amor saca amor.*

–*Buscando mis amores.*

–*Como bálsamo en la herida.*

–*Desiertos. Travesía de la existencia.*

–*Eucaristía. Plenitud de vida.*

–*Habitados por la palabra.*

–*Palabras entrañables.*

–*Voy contigo. Acompañamiento.*

–*Voz arrodillada. Relación esencial.*

MOROSI, E.: *¿Cuánto falta para que amanezca? La “noche” en nuestra vida.*

NEVES, A.: *La luz que nos ilumina.*

OSORO, C.: *Cartas desde la fe.*

–*Siguiendo las huellas de Pedro Poveda.*

PACOT, S.: *Evangelizar lo profundo del corazón.*

–*¡Vuelve a la vida!*

PAGLIA, V.: *De la compasión al compromiso. La parábola del buen samaritano.*

PEREZ PIÑERO, R.: *Nos mereció el amor.*

PÉREZ PRIETO, V.: *Con cuerdas de ternura.*

POVEDA, P.: *Amigos fuertes de Dios.*

–*Vivir como los primeros cristianos.*

RAGUIN, Y.: *Plenitud y vacío. El camino zen y Cristo.*

RAVASI, G.: *Epifanía de un misterio. La creación y las criaturas.*

RECONDO, J. M.: *La esperanza es un camino.*

RIDRUEJO, B. M.^a: *La llevaré al silencio.*

RODENAS, E.: *Thomas Merton, el hombre y su vida interior.*

RODRIGUEZ MARADIAGA, O. A.: *Sin ética no hay desarrollo.*

RUPP, J.: *Dios compañero en la danza de la vida.*

SAINT-ARNAUD, J.-G.: *¿Dónde me quieres llevar, Señor?*

SAMMARTANO, N.: *Nosotros somos testigos.*

SAOÛT, Y.: *Fui extranjero y me acogiste.*

SCARAFFIA, L. (Ed.): *Las otras misericordias.*

SEGOVIA, M.^a J.: *La gracia de hoy.*

SEQUERI, P.A.: *Sacramentos, signos de gracia.*

SOLER, J. M.: *Kyrie. El rostro de Dios amor.*

STUTZ, P.: *Las raíces de mi vida.*

TEPEDINO, A. M.^a: *Las discípulas de Jesús.*

TOLÍN, A.: *De la montaña al llano.*

–*Seguirle por el camino con Simón Pedro.*

TRIVIÑO, M.^a V.: *La oración de intercesión.*

UN MONJE EN LA IGLESIA DE OCCIDENTE: *Amor sin límites.*

URBIETA, J. R.: *Treinta gotas de Evangelio.*

VAL, M.^a T.: *Orantes desde el amanecer.*

VALLEJO, V.: *Coaching y espiritualidad.*

VEGA, M.: *Contemplación y Psicología.*

VILAR, E.: *La oración de contemplación en la vida normal de un cristiano.*

–*La misericordia de Dios sana.*

WOLF, N.: *Siete pilares para la felicidad.*

WONS, K.: *Sanar el corazón.*

ZUERCHER, S.: *La espiritualidad del eneagrama.*

CRÉDITOS

© NARCEA, S.A. DE EDICIONES, 2019
Paseo Imperial 53-55. 28005 Madrid. España
www.narceaediciones.es

© Guy Jonquières
Título original: *35 Exercices spirituels selon Iñigo de Loyola*.
35 Nouveaux Exercices spirituels
Traducción: M^a Dolores Martínez Cazalla
Imagen de la portada: IngImage

ISBN papel: 978-84-277-2408-2
ISBN ePub: 978-84-277-2409-9
ISBN ePub: 978-84-277-2410-5

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.



Libres y alegres en el Señor

Mancini, Carolina

9788427724303

132 Páginas

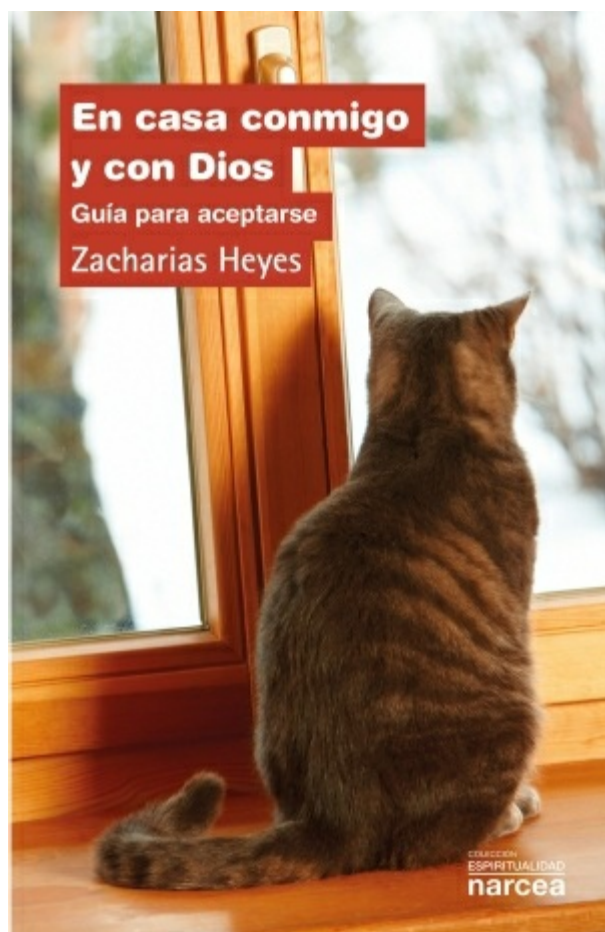
[Cómpralo y empieza a leer](#)

Dos de los rasgos más importantes del seguimiento cristiano son la libertad y la alegría, dones de Dios y garantía de que vamos en su camino, aun cuando circunstancias como miedos, preocupaciones, heridas, personalismos, cansancios, tentaciones, presiones ajenas, etc. puedan resultar costosas.

Tras la llamada inicial, siguen llamadas a compartir sus encargos, a asumir el peso de los afanes y trabajos de este mundo. Su amor "*nos apremia*" —en palabras de **san Pablo**— a compartir algo de lo mucho recibido, a sembrar en la realidad algo del bien que nos ha sido dado.

Nuestro Dios es un Dios insistente, amorosa y curiosamente empeñado en tomar espacio en nuestra vida. Es un huésped paciente y respetuoso con nuestra libertad, pero tenaz, convencido de su plan. Una vez que hayamos concedido atención a su persona mostrará nuevas intenciones. Por eso, aunque tengamos la sensación de haber llegado a una relación de mayor intimidad y compromiso con Dios siempre hay un "más" que nos desafía atrayentemente y espera de nosotros nuevos niveles de consentimiento a su amor.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



En casa conmigo y con Dios

Heyes, Zacharias

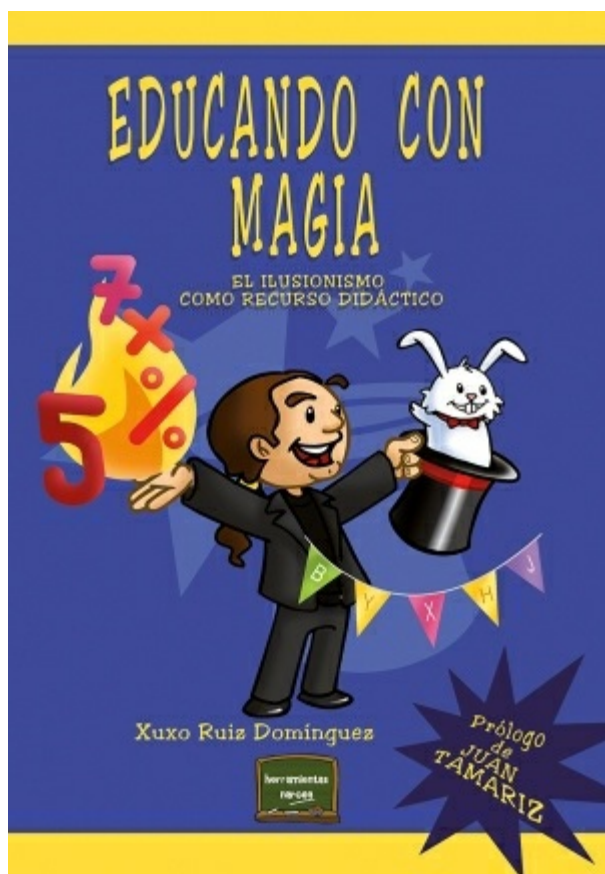
9788427724532

134 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Después de un largo viaje o de un agobiante día de trabajo, nada se agradece más que volver a casa, sobre todo si está tranquila y ordenada. Allí, en la paz del hogar, nos encontramos seguros y podemos recibir las visitas de los amigos. En la vida espiritual ocurre igual. Cuando Jesús invitaba a sus discípulos a ver dónde vivía, con frecuencia los llevaba a un lugar tranquilo en el que podían descansar; también Él recurría muchas veces a la soledad para descansar con su Padre. Este libro, mediante unos sencillos ejercicios, nos invita a hacer ese itinerario de descubrimiento que nos mostrará caminos para cuidar el propio mundo interior y encontrarnos en él como en nuestra propia casa. Nos invita a encontrar un hogar en la amorosa relación con Dios, como hizo Jesús, y con ello a encontrar en nosotros mismos paz, hogar y seguridad para, al mismo tiempo, volver a descubrir y configurar nuestra dignidad como quien está inmerso en la vida de Dios.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Educando con magia

Ruiz Domínguez, Xuxo

9788427723191

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Puede un maestro ser Mago? ¿Es la Magia un recurso educativo eficaz? Para dar respuesta a estas preguntas, el autor de este libro, maestro y mago, ha creado un método de motivación real para alumnos: la Magia Educativa. Un método útil no sólo para motivar, sino para explicar, mediar en conflictos, modificar conductas, aumentar la autoestima, etc. Leyendo estas páginas, el lector aprenderá nuevas técnicas, sorprendentes por su eficacia. Los casi 100 juegos explicados en este libro son fáciles de hacer, requieren tan sólo un mínimo de práctica y están descritos con un lenguaje claro y sencillo. Educando con Magia presenta recursos innovadores y mágicos que favorecen la actualización de los profesionales de la educación. Maestros, profesores, padres, monitores, animadores, cuentacuentos o magos que quieran impartir talleres para niños, encontrarán en él infinitas sugerencias para poner en práctica inmediatamente.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Filosofía de la educación

Cuestiones de hoy y de siempre

María García Amilburu
Juan García Gutiérrez

Opus Narcea 0142

narcea



Filosofía de la educación

García Gutiérrez, Juan

9788427723122

216 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Esta obra se enmarca en el ámbito de la Filosofía de la Educación y es de suma utilidad tanto para los universitarios que cursan estudios relacionados con la educación, como para los profesionales en ejercicio, pues los temas que se abordan son de permanente actualidad. En este libro se analiza el fenómeno educativo y se estudian las características de la perspectiva filosófica y de la Filosofía de la Educación como "aproximación filosófica al conocimiento de la educación" y como "disciplina académica". Se analizan las relaciones de este campo con otros saberes pedagógicos. A lo largo de sus páginas se estudia a los protagonistas de la educación, las relaciones que se establecen entre los agentes educativos y la naturaleza de las mismas, y las dificultades inherentes al reto de educar en sociedades democráticas y en "contextos des-educativos", como sucede en la actualidad. Se ofrece también un breve apunte de la Filosofía de la Educación desde la perspectiva histórica, así como las principales Sociedades, Congresos y Revistas científicas del área.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



La integración sensorial

Serrano, Paula

9788427725843

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La integración sensorial es el proceso cerebral que organiza nuestras sensaciones y nos conduce a la organización e interpretación de la información que recibimos de los sentidos, haciendo posible que el mundo adquiriera sentido y así poder actuar en él.

Cuando los niños tienen problemas al procesar sus sensaciones, presentan dificultades en las actividades cotidianas de coordinación motora, atención, aprendizaje, y en su desarrollo emocional y social.

El libro analiza el impacto que los sistemas sensoriales tienen en el desarrollo de los niños, desde el nacimiento y durante sus primeros años de vida. Ofrece pistas para detectar las posibles disfunciones, así como ideas prácticas y soluciones de intervención en la familia y en la escuela.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

INTRODUCCIÓN	9
Algunas indicaciones prácticas	10
Consejos para un posible acompañante	10
Para empezar	12
¡SILENCIO!	13
Esta mañana	13
Esta noche	14
TU TEMPERAMENTO	15
SI ERES TACITURNO Y SILENCIOSO	15
Durante la jornada	15
SI MÁS BIEN ERES HABLADOR	15
Durante la jornada	15
Durante un momento libre o por la noche	15
TANTO SI ERES HABLADOR COMO TACITURNO	16
Por la noche	16
TUS MIRADAS	17
A la hora de levantarse o al salir de casa	17
Mientras pasan las horas	17
A mediodía, en una pausa o por la noche	17
De vuelta a casa	17
PENSAR EN DIOS	18
Cuando tengas un momento libre	18
Al final de la jornada	18
DIOS, TU COMPAÑERO	19
Por la mañana	19
Durante la jornada	19
Por la noche	19
HACER A LOS DEMÁS LO QUE QUIERAS QUE TE HAGAN	21
Durante la jornada	21
Por la noche	21
TU MEMORIA	22
Durante el día	22

A mediodía, o en un momento de descanso en tus actividades, o por la noche al acostarte.	22
TUS MANOS	23
Por la mañana	23
Durante el día	23
Por la noche	23
HABLAR CON DIOS	24
Durante el día	24
Haz lo mismo por la noche	24
PERDONAR	26
Durante el día	26
Por la noche	26
JESÚS NOS HABLA	28
Durante la jornada	28
Por la noche	28
ESTAR CON JESÚS	30
Hoy	30
Por la noche	30
NUESTROS PESARES	31
Hoy	31
Al final de la jornada	31
EL AMOR DE DIOS	32
Durante la jornada	32
Por la noche	32
AMAR	34
Amar, una gran palabra	34
Hoy	34
Por la noche	34
¡AUMENTA MI FE!	35
Hoy	35
Por la noche	35
HOMBRE Y MUJER	36
Para los hombres	36
Para las mujeres	36

Hoy	37
Por la noche	37
TUS SUFRIMIENTOS	38
Durante la jornada	38
Por la noche	38
AMISTAD	40
Durante el día	40
Por la noche o en un momento de tiempo libre	40
ENEMISTAD	42
Durante el día	42
Por la noche	42
¿TUS OPINIONES?	43
Durante la jornada	44
Por la noche	44
ORAR LAS PALABRAS	45
Durante la jornada	45
Por la noche	45
FIJARSE EN JESÚS	46
Durante el día	46
Por la noche	46
NO CONDENAR	47
Durante el día	48
Por la noche o durante un momento de pausa	48
LIBERTAD DE CORAZÓN	49
Durante el día (quizás incluso durante dos o tres días)	49
Por la noche	50
EL PECADO	51
Hoy	51
Por la noche	51
PEDIR PERDÓN	53
Hoy	53
Por la noche	53
YO CREO EN DIOS	55
Hoy	55

Por la noche	56
MARÍA,NUESTRA SEÑORA	57
Hoy	57
Por la noche	57
LA IGLESIA	58
Hoy	58
Esta noche	59
LA MISA	60
El domingo próximo	60
Después de tu próxima misa	61
Ordenar mi vida	62
CÓMO UTILIZAR MI IMAGINACIÓN	63
MI RELACIÓN CON EL DINERO	65
Por la mañana	65
Por la noche	65
CUANDO VAS DE COMPRAS	66
Por la mañana	66
Por la noche	66
ENTRE DESEO Y CAPRICHOS	67
Por la mañana	67
Por la noche	67
TRABAJO Y DESCANSO	69
Por la mañana	69
Por la noche	69
DISFRUTAR Y SABOREAR	71
Hoy	71
Por la noche	72
MI SER EN RELACIÓN	73
Por la mañana	73
Por la noche	73
OTRAS RELACIONES	74
Por la mañana	74
Por la tarde o por la noche	74

MI ACTITUD ANTE EL TRABAJO	76
Por la noche	77
MI MANERA DE ESCUCHAR Y DE HABLAR	78
Por la mañana	78
Por la noche	78
MIS IRAS Y MIS RESIGNACIONES	79
Por la mañana	79
Por la noche	79
VERDAD Y MENTIRA	81
Por la mañana	81
Por la noche	81
LA libertad	82
Por la mañana	82
Al final del día	82
¿PIENSAS EN TU MUERTE?	83
Por la mañana	83
Seguir a Jesús	85
¿CREO EN EL DIOS DE JESUCRISTO?	86
“HÁGASE TU VOLUNTAD”	88
CREADOR DEL CIELO Y DE LA TIERRA	90
PETICIÓN Y AGRADECIMIENTO	92
DAR Y RECIBIR	94
Por la mañana	94
Por la noche	95
PENITENCIA, RENUNCIA, POBREZA	96
NO JUZGAR, NO JUSTIFICARSE	98
Por la noche	99
MI FE	100
MI ESPERANZA	102
Por la mañana	102
Por la noche	102
MI AMOR COMO CARIDAD	104
Por la mañana	104

Por la noche	105
AYUDAR, SERVIR	106
Por la mañana	106
Por la noche	107
ACOGER Y VISITAR	108
Por la noche	108
ADORAR EN ESPÍRITU Y VERDAD	109
“HACED ESTO EN MEMORIA MÍA”	111
Por la mañana	111
RESUMEN FINAL	113
¿CÓMO CONTINUAR?	115
Colección Espiritualidad	116
Créditos	121