

## INDICE

---

✚ Introducción:		
La vida es un viaje		página 3
En el camino aprendí		
Cuento: Silencio		página 4
Oración: Me presento ante Ti vacía		
Invocación al Espíritu Santo		página 5
✚ Orar con los discípulos de Emaús	Lc 24, 13-35	página 6
✚ Id a Galilea, allí lo veréis	Mc 16, 1-7	página 9
✚ Éste es mi Hijo, el amado, mi predilecto. Escuchadlo	Mt 17, 1-9	página 11
✚ Aprended de mí, los que sufrís la tentación	Mt 4, 1-11	página 12
✚ Venid a mí, los que estáis cansados y agobiados	Mt 11, 25-30	página 16
✚ Pedid, buscad, llamad	Lc 11, 9-13	página 18
✚ ¡Sed misericordiosos!	Lc 6, 27-36	página 20

## EQUIPAJE

---

Cuando tu vida empieza, tienes apenas una pequeña maleta de mano...  
 A medida en que los años van pasando, el equipaje, va aumentando poco a poco.  
 Porque existen muchas cosas, que recoges por el camino...  
 porque piensas que ellas, son importantes...  
 En un determinado punto del camino,  
 comienza a ser insoportable cargar tantas cosas, en verdad pesan demasiado...  
 Entonces, puedes escoger:  
 Permanecer sentado a la vera del camino,  
 esperando que alguien te ayude, lo que es muy difícil...  
 Pues todos los que pasen por allí , ya traerán su propio equipaje.  
 Puedes pasar la vida entera esperando y esperando...  
 O puedes disminuir el peso, eliminando lo que no te sirva, pero...qué tirar???...  
 Empiezas tirando todo para afuera y viendo lo que tienes dentro...  
 Amistad... Amor... Amor... Amistad...  
 Bien!!!, tienes bastante, es curioso... no pesa nada!!!  
 Mas tienes algo pesado...  
 Haces un gran esfuerzo , para tirar...La RABIA – Cómo pesa!!!  
 Empiezas a tirar y tirar, y aparecen la INCOMPRESIÓN, el MIEDO, el PESIMISMO...  
 En este momento, el DESANIMO casi te empuja hacia dentro de la maleta...  
 Pero tú, empujas para afuera con toda tu fuerza, y aparece una SONRISA, que estaba sofocada en el fondo de tu equipaje...  
 Sacas otra sonrisa y otra más, y entonces sale la FELICIDAD...  
 Colocas las manos dentro de la maleta y sacas la TRISTEZA...  
 Ahora, tienes que dejar la PACIENCIA dentro de la maleta, pues vas a necesitar bastante...  
 Procura entonces, dejar también: FUERZA, ESPERANZA, CORAJE, ENTUSIASMO, EQUILIBRIO, RESPONSABILIDAD, TOLERANCIA y BUEN HUMOR...  
 Tira la PREOCUPACIÓN también o déjala de lado, después piensas que hacer con ella...  
 Bien, tu EQUIPAJE está listo, está para ser usado de nuevo!!!  
 Mas piensa bien en lo que vas a colocar dentro, ahora es para ti!!!...  
 Y no te olvides de hacer esto muchas veces, pues el camino es muy, muy largo por recorrer...



## INTRODUCCIÓN

### LA VIDA ES UN VIAJE

---

*La vida es un viaje..*

*Desde que nacemos es preciso partir.*

*Hay que ir dejando atrás muchas cosas: infancia, familia, hogar, ... salir del presente y orientarse hacia el futuro .. y caminar ..*

*No podemos pararnos porque la vida sigue.*

*Lo importante es no dejar la propia ruta y no salirse del camino, aunque a veces resulta difícil y cuesta arriba.*

*Pero no vamos solos.*

*Viajamos con los otros,*

*y Cristo también se hace compañero de viaje.*

*Y el viaje tiene una meta.*



*La vida tiene un sentido.*

*Al final del viaje cenaremos juntos. Y se hará luz.*

*Entonces Percibiremos que el corazón ardía mientras hacíamos el viaje.*

*Y nos vendrán las ganas de reemprender el rumbo, de volver al encuentro de los que quedaron atrás.*

*Porque los otros también esperan que vayamos a decirles: "Hemos visto al Señor".*

### **TESTIMONIO: En el Camino Aprendí**

La vida es un viaje, una experiencia y de la que hay aprender de ella en cada paso.

En el camino suele haber días luminosos y días nublados,...

Dentro del camino solemos tener compañía, compañeros de viaje o la presencia en algunos momentos, pero también puede reinar la soledad.

Puedo observar las huellas que han quedado impregnadas dentro de mi camino y puedo darme cuenta de lo que en realidad necesita mi vida.

Dentro de este camino hay espinas que nunca salen de tu interior, hay estrellas que suelen señalar, pero quizás nunca lleguemos a palpar su calor. Hay momentos que rebosas de felicidad y momentos en los que sientes dolor, la vida tiene altos y bajos, es un subir y bajar de emociones, es difícil pero a la vez suele ser hermosa.

El ser no es más grande por su tamaño si no por la fuerza que se encuentra en su interior: ¿Qué pasaría con las ilusiones y con los logros si entre ellos no existe un esfuerzo? ¿Qué pasaría con caer y no levantarse?

Hay personas que luchan y consiguen llegar a la meta sin limitarse en ella, sino seguir más adelante.

En el camino, en algunos momentos, es necesario mirar hacia atrás, pero no es necesario retroceder, es necesario escuchar el silencio, tal vez del silencio escuches algo más profundo de lo que escucharás en la turbulencia, trata de observar a tu alrededor; cada uno tiene un universo diferente, tal vez inexplorado o sin descubrir.

La Vida es un proceso en el que podemos hacer germinar dentro de nuestro corazón las semillas de la Esperanza, la Fe y El Amor. Nunca exterminemos esas semillas, por el simple hecho que no entendamos los momentos críticos de la Vida.

¿Quién es la persona que desea vida, que desea muchos días para ver el bien? Salmo 34:12.

Porque en ti está el manantial de la vida, y en tu luz podemos ver la luz. Salmo 36:9.

El Señor protege la vida de los íntegros, y su herencia perdura por siempre. Salmo 37:19.

Señor examíname,  
sondea mi conciencia y mis pensamientos.  
Tu gran amor lo tengo presente, y siempre ando en tu verdad.  
Nunca olvido el fiel amor que me tienes; tu fidelidad guía mis pasos.  
Ante mí tengo presente tu amor y con tu verdad recorro mi camino.  
(Salmo 26:3 y ss)

### El Señor nos llama



### Ejercicios Espirituales

## ENTORNO: Silencio (Cuento)

---

*Autor/a: Desconocido/a*

Un hombre se acercó a un monje. Le preguntó:

- ¿Qué es lo que aprendes de ordinario en tu vida de silencio?

El monje estaba sacando agua de un pozo y dijo al visitante:

- Mira allá abajo, en el fondo del pozo. ¿Qué ves?

El hombre miró y no vio nada.

- No veo nada, -dijo.

Después de un tiempo en que el monje estuvo absolutamente quieto, el monje dijo de nuevo al visitante:

- Mira ahora. ¿Qué ves en el pozo?

El hombre obedeció y respondió:

- Ahora me veo a mí mismo: el agua es mi espejo.

El monje le dijo:

- Ves, cuando sumerjo el cubo, el agua se agita; ahora, en cambio, el agua está tranquila. Ésta es la experiencia del silencio: el hombre se ve a sí mismo.

## ORACIÓN: Me presento ante ti vacía (Oración)

---

Estoy vacía, Señor, mejor dicho, estoy llena de mí,  
de mis prisas, de mis preocupaciones, de mis enfermedades,  
de mis quehaceres y de los míos.

Me presento ante ti como cuenco vacío.  
para que me llenes de tu amor.

Me presento ante ti como barro fresco  
para que me des forma de nuevo.

Me presento ante ti como cuaderno usado,  
para estrenar página nueva contigo.

Me presento ante ti, llena de mí, para que me vacíes  
y seas tú la presencia que me habita en el fondo.

Me presento ante ti, aunque apenas te tengo presente,  
para que tú me invadas, me envuelvas, me lleves de la mano.



Tú, Señor, estás más interesado en mi vida que yo misma.  
 Tú, Señor, tienes más proyectos para mí de los que yo pueda soñar.  
 Tú, Señor, me sosiegas el alma, me llenas de tu paz  
 y me pones en marcha hacia los otros, mis hermanos.

Vacíame por dentro, acoge tú mis fragilidades,  
 mis miedos, pequeñeces e incoherencias;  
 esas que sabes tú me desazonan  
 y quédate a mi lado, renuévame por dentro.

Cambia la palabra de mi boca  
 en caricia, en comprensión, en buena noticia.  
 Cambia mis oídos llenos de ruidos y críticas en una atención acogedora.  
 Cambia mis ojos curiosos  
 en una mirada misericordiosa y contemplativa.  
 Cambia mis manos activistas  
 en unas que acompañen y construyan vida.  
 en otros rápidos en busca del hermano.

Cambia mi cabeza llena de agobios  
 en una sosegada y solidaria.  
 Cambia mi corazón distraído y frívolo  
 en uno nuevo que te busca, te encuentra... y te disfruta.

Me presento ante ti vacía, sólo tú puedes cambiarme.  
 Señor, envuélveme en tu amor. Renuévame por dentro.

## ¡Ven, Espíritu Divino!

---

1. Ven, Espíritu Divino,  
 manda tu luz desde el cielo.  
 Padre amoroso del pobre;  
 don, en tus dones espléndido;  
 luz que penetra las almas;  
 fuente del mayor consuelo.

2. Ven, dulce huésped del alma,  
 descanso de nuestro esfuerzo,  
 tregua en el duro trabajo,  
 brisa en las horas de fuego,  
 gozo que enjuga las lágrimas  
 y reconforta en los duelos.

4. Riega la tierra en sequía,  
 sana el corazón enfermo,  
 lava las manchas, infunde  
 calor de vida en el hielo,  
 doma el espíritu indómito,  
 guía al que tuerce el sendero.

5. Reparte tus siete dones,  
 según la fe de tus siervos;  
 por tu bondad y tu gracia,  
 dale al esfuerzo su mérito;  
 salva al que busca salvarse  
 y danos tu gozo eterno.



## ORAR, CON LOS DISCÍPULOS DE EMAÚS

---

### **Lucas 24,13-35**

*Dos de los discípulos se dirigían aquel mismo día a un pueblo llamado Emaús, a unos once kilómetros de Jerusalén. Iban hablando de todo lo que había pasado. Mientras conversaban y discutían, Jesús mismo se les acercó y se puso a caminar a su lado. Pero, aunque le veían, algo les impedía reconocerle. Jesús les preguntó: –¿De qué venís hablando por el camino? Se detuvieron tristes, y uno de ellos llamado Cleofás contestó: – Seguramente tú eres el único que, habiendo estado en Jerusalén, no sabe lo que allí ha sucedido estos días. Les preguntó:*

*–¿Qué ha sucedido? Le dijeron: –Lo de Jesús de Nazaret, que era un profeta poderoso en hechos y palabras delante de Dios y de todo el pueblo. Los jefes de los sacerdotes y nuestras autoridades lo entregaron para que lo condenaran a muerte y lo crucificaran. Nosotros teníamos la esperanza de que él fuese el libertador de la nación de Israel, pero ya han pasado tres días desde entonces. Sin embargo, algunas de las mujeres que están con nosotros nos han asustado, pues fueron de madrugada al sepulcro y no encontraron el cuerpo; y volvieron a casa contando que unos ángeles se les habían aparecido y les habían dicho que Jesús está vivo. Algunos de nuestros compañeros fueron después al sepulcro y lo encontraron todo como las mujeres habían dicho, pero no vieron a Jesús. Jesús les dijo entonces: –¡Qué faltos de comprensión sois y cuánto os cuesta creer todo lo que dijeron los profetas! ¿Acaso no tenía que sufrir el Mesías estas cosas antes de ser glorificado? Luego se puso a explicarles todos los pasajes de las Escrituras que hablaban de él, comenzando por los libros de Moisés y siguiendo por todos los libros de los profetas. Al llegar al pueblo adonde se dirigían, Jesús hizo como si fuera a seguir adelante; pero ellos le obligaron a quedarse, diciendo: –Quédate con nosotros, porque ya es tarde y se está haciendo de noche. Entró, pues, Jesús, y se quedó con ellos. Cuando estaban sentados a la mesa, tomó en sus manos el pan, y habiendo dado gracias a Dios, lo partió y se lo dio. En ese momento se les abrieron los ojos y reconocieron a Jesús; pero él desapareció. Se dijeron el uno al otro: –¿No es cierto que el corazón nos ardía en el pecho mientras nos venía hablando por el camino y nos explicaba las Escrituras? Sin esperar a más, se pusieron en camino y regresaron a Jerusalén, donde encontraron reunidos a los once apóstoles y a los que estaban con ellos. Estos les dijeron: –Verdaderamente ha resucitado el Señor y se ha aparecido a Simón. Entonces ellos contaron lo que les había pasado en el camino, y cómo reconocieron a Jesús al partir el pan.*

### **Meditación dirigida:**

Actitud orante: LA FE PASCUAL

La vida de fe es siempre una experiencia de encuentro.

- Dios toma la iniciativa. Nos sale al encuentro.
- Nosotros nos dejamos encontrar por Dios.
- Acontece “algo” en nuestra vida. (asombro, gozo, y respuesta).

La fe es don de Dios, que se nos ha dado sin mérito de nuestra parte. Lo nuestro es CULTIVARLA para que se dé el encuentro.

La oración es el cultivo, el riego que nos adentra en la experiencia de ENCUENTRO

Acudimos a la Palabra que siempre nos ilumina. Los discípulos de Emaús: Lc 24, 13-35.

La escena pone de manifiesto dos modos de respuesta a Jesús: Pre-Pascual y Post-Pascual:

La fe Pascual es un don del mismo Resucitado, que nos hace verdaderos discípulos. Hemos de pedirla. Una fe que pasa por el amor Crucificado, pero también por el amor glorificado.

### **LA ORACIÓN DE LOS DISCÍPULOS DE EMAÚS.**

Como en la Eucaristía, Jesús está en el camino de Emaús, real y desconocido, presente e invisible, haciéndose el encontradizo, y los hombres, torpes, ciegos, deslumbrados, ¡con cuánta dificultad acaban por encontrarlo! ¡Qué raramente caen en que está allí!

Peregrinos perpetuos del camino misterioso del Sagrario, ¡cuánto hemos menester aprender de los felices caminantes de Emaús, para llegar como ellos a sentir arder el corazón oyéndolo y a conocer a nuestro Huésped Jesús partiendo el pan!

*¿Qué hacen los peregrinos de Emaús para darse cuenta de la presencia de Jesús?*

Una palabra expresa todo lo que hicieron para llegar a aquel fin tan dichoso: oración. Estos dos hombres iban de Jerusalén a Emaús haciendo esto sólo: ORAR.

### ¿Cómo oraban?

Tres modos de oración descubro yo en el proceder de aquellos discípulos. Oraban:

- 1.º Echando de menos a Jesús.
- 2.º Hablando sólo de Él, y
- 3.º Sirviéndolo con caridad en la persona de un peregrino desconocido.

#### 1. Orar echando de menos a Jesús

El Evangelio tiene buen cuidado de notar, en la descripción minuciosa del viaje de los dos discípulos, que iban tristes. Y la causa de esa tristeza, bien a las claras salta que es la ausencia de Jesús...

Aquellos hombres echaban de menos a Jesús, y porque no lo ven, porque no lo oyen, porque no gozan de su presencia, porque no descansan en su protección están tristes; y esta tristeza, con todas sus imperfecciones, honra y gusta a Jesús y merece de Él el regalo de su presencia, aunque sea velada o disfrazada.

La tristeza del corazón humano

¿Por qué estáis tristes?

... ¡más dinero!, ¡más placer!, ¡más honores!, ¡más vivir!, ¡más triunfar!, ..... ¿más Jesús?

¿Verdad, Compañero divino de la Hostia, que muchos "más....." te sonarán a aquel grito de Jerusalén: ¡Barrabás! ¡Barrabás! ¡Éste no!?

#### 2. Orar hablando de Él

Los discípulos de Emaús son, sin pretenderlo, unos excelentes maestros de la vida interior.

Con lo que ellos van haciendo y recibiendo en aquella memorable jornada, más que un viaje de Jerusalén a Emaús, hacen el viaje, incomparablemente más ventajoso, largo y feliz,

- de la incredulidad a la fe viva,
- de la torpeza de hombres, a las claridades espléndidas de la palabra de Dios interpretada por el mismo Verbo de Dios;
- de las pesadumbres y congojas de la vida de sentidos, a la dulce posesión de la vista cierta de Jesús resucitado de entre los muertos;
- desde el abismo de la ruindad de la naturaleza a las cumbres de la vida interior del CORAZÓN.

Cómo hablaban

No toda conversación de o sobre Jesús puede llamarse oración. ¡Cuántos hablan y escriben y predicán de Él lindezas de arte y primores de poesía y asombros de elocuencia, y..., sin embargo, no hablan con Él y, por consiguiente, no oran!

La conversación que los discípulos llevaban sobre Jesús era oración, porque más que conversar el uno con el otro, podía decirse que cada cual hablaba con un interlocutor invisible que se suponía y a la par no se creía presente. Aquel hablar tan insistentemente sobre lo que hizo, dijo, prometió y padeció Jesús, no era para contarse lo que ya sabían, sino como una rumia de la presencia tantas veces paladeada y gozada; como una nostalgia o añoranza del bien gozado y que a pesar de su poca fe no acababan de tener por perdido.

#### 3. La oración por medio de la obra

La oración, que es siempre conversación afectuosa del corazón con Dios, se puede valer de las tres clases de palabras con que cuenta la persona:

- la palabra interior de su mente,
- la palabra exterior de su boca
- y la palabra, más exterior, de sus obras.

El diálogo que con Dios entablemos es oración, con tal de que esta palabra de la mente, de la boca o de la obra vaya acompañada y explicada por el afecto de la voluntad que lo alaba, agradece, aplaca o impetra.

#### La oración de la mente

La tristeza dibujada en el rostro de los peregrinos de Emaús nos ha revelado el doloroso diálogo que sus inteligencias y sus corazones llevaban con Jesús.

¿Por qué con todo tu poder y virtud te has dejado vencer de la muerte?

¿Por qué has tenido que padecer tanto?

¿Por qué no has redimido ya a Israel como nosotros esperábamos?

¿Será verdad lo que han venido diciendo las mujeres que fueron al sepulcro, que no está allí tu Cuerpo muerto y que unos ángeles les han asegurado que Tú estás vivo?...

¡Qué alegría si fuera verdad! Pero, pero...

Esos son los puntos de aquella oración mental que nos delata la tristeza de la cara de los discípulos.

#### La oración de la boca

De los mismos corazones contristados por la pena de la ausencia de Jesús y por las oscuridades de su débil fe en sus palabras y profecías, salta a los labios la oración vocal llena de recuerdos de Jesús, de repeticiones de sus palabras y de sus hechos, de conjeturas sobre la realidad o imposibilidad de su resurrección; llena, en suma, de deseos y aspiraciones de volver a ver a Jesús y, por tanto, verdadera oración o diálogo afectuoso con Jesús.

#### La oración de obras

Obrar por dar gusto a Jesús, es orar.

Si cuantas veces podamos y nos permita nuestra flaca memoria, no sólo en nuestras obras buenas, sino en las indiferentes, como el comer, pasear, reír, y dormir, decimos: "por Ti, para Ti .., porque a Ti te gusta", estemos ciertos de que cumplimos el repetido encargo de Jesús: Es necesario orar siempre y no desfallecer... Practicar obras de caridad y misericordia con gratuidad es otro modo de orar.

Y de ese modo terminó la oración de los discípulos, a saber: ejerciendo la caridad de admirable manera.

"Quédate con nosotros, porque ya es tarde, y ya va el día de caída". Entró, pues, con ellos..." .

- El orar echando de menos a Jesús lo invita a acercarse.
- El orar hablando afanosamente y cariñosamente de Él y con Él lo invita a hablar y a acompañar, pero veladamente.
- El orar obrando el gran mandamiento de Jesús, el amarse los unos a los otros, y con la delicada insistencia del "Quédate con nosotros, que ya es tarde", lo obliga a entrar y a quedarse y a comer con ellos y a darse a conocer...

#### ¡LO RECONOCIERON AL PARTIR EL PAN!

Jesús actúa desde dentro. Jesús los ha llenado de vida y los impulsa a comunicarlo.

El fruto de esta oración de encuentro:

- Del miedo a la cruz, a la alegría de sufrir por Cristo
- De la dispersión, a la comunidad
- De la huida, al seguimiento fiel al estilo de Jesús, hasta el martirio.

Quédate con nosotros...

¡Qué buena respuesta forman esas palabras!

Quédate con nosotros, Señor.... para que no se apague nuestra fe, ni se oculte tu rostro...

Quédate con nosotros, Señor... en los momentos de dificultad, para que no nos falte ilusión, fortaleza en el dolor y luz en los momentos de confusión.

Quédate con nosotros, Señor.... para que nuestro corazón arda al calor del tuyo...  
 Quédate con nosotros, Señor... para que nuestro amor se manifieste, nuestra entrega se afiance y podamos acogerte a Ti en cada hermano.  
 Quédate con nosotros, Señor.... para que vivamos con esperanza.



## Id a Galilea. Allí lo veréis

---

### **Marcos 16,1-7**

*Pasado el sábado, María Magdalena, María la de Santiago y Salomé compraron perfumes para embalsamar a Jesús. El primer día de la semana, muy de madrugada, a la salida del sol, fueron al sepulcro. Iban comentando: — ¿Quién nos correrá la piedra de la entrada al sepulcro? Pero, al mirar, observaron que la piedra había sido ya corrida, y eso que era muy grande. Cuando entraron en el sepulcro, vieron a un joven sentado a la derecha, que iba vestido con una túnica blanca. Ellas se asustaron. Pero él les dijo: —No os asustéis. ¿Buscáis a Jesús de Nazaret, el crucificado? Ha resucitado; no está aquí. Mirad el lugar donde lo pusieron. Ahora id a decir a sus discípulos y a Pedro: «Él va delante de vosotros a Galilea; allí lo veréis, tal como os dijo».*

### **Comentario: Volver a Galilea para seguir a Jesucristo**

Este relato es de una importancia excepcional. No solo se anuncia la Buena Noticia de que el Crucificado ha sido resucitado por Dios. Además, Marcos explica a los lectores que quieran encontrarse con él el camino que han de recorrer para verlo y seguirlo.

Las protagonistas son tres mujeres admirables: María Magdalena, María la de Santiago y Salomé. Han seguido a Jesús por los caminos de Galilea, junto con otros discípulos y discípulas. Al llegar el momento de la ejecución de Jesús no han huido cobardemente, como los varones. Han contemplado angustiadas cómo los soldados romanos crucificaban a su querido Jesús. Han observado también dónde lo han sepultado, y vienen ahora hasta el sepulcro para tener con él un último gesto de cariño y de piedad.

No pueden olvidar a Jesús. Lo aman como a nadie. La primera, como siempre, María Magdalena. En sus corazones se ha despertado un proyecto absurdo que solo puede nacer de su amor apasionado a Jesús. «Compran perfumes para embalsamar» su cadáver y ahuyentar el mal olor de la muerte. No pueden hacer nada más por él. No se dan cuenta de que es absurdo embalsamar un cuerpo que lleva ya muerto bastantes horas; no reparan en que es un horror acercarse al cadáver torturado de un crucificado. No importa. Ellas no olvidarán nunca a Jesús. Su muerte ha echado por tierra todas las esperanzas que habían puesto en él, pero no ha logrado apagar su amor.

Por el camino, las mujeres recuerdan que una «piedra» cierra la entrada del sepulcro. Ellas se sienten impotentes para removerla. ¿Quién la podrá correr? La insistencia del evangelista, señalando que la piedra era «muy grande», sugiere el poder de la muerte. Ante ella hay que perder toda esperanza. Las mujeres no podrán nunca liberar a Jesús de la muerte.

Lo sorprendente es que, al llegar el sepulcro, observan que «la piedra ha sido corrida». No se dice quién ha sido, pero el sepulcro está abierto. ¿Será que la muerte puede ser vencida? ¿Será que el sepulcro no es nuestro final definitivo? Ciertamente, no puede ser cosa de hombres; ningún ser humano tiene poder sobre

la muerte; la piedra es «muy grande». ¿Será que Dios ha intervenido para resucitar a Jesús de entre los muertos?

La sorpresa y el sobresalto crecen todavía más cuando, al entrar en el sepulcro, «ven a un joven sentado a la derecha, vestido con una túnica blanca». Sin duda es un mensajero enviado por Dios, pero está descrito con rasgos que hablan de vida y resurrección. Es un «joven», en la flor de la vida. Está «sentado», irradiando seguridad y autoridad. Está en la parte «derecha», lugar que promete dicha. Viste una «túnica blanca», color que simboliza la vida gloriosa de Dios. Las mujeres se asustan, pues donde ellas esperaban encontrar el cadáver de Jesús solo ven signos de vida, juventud, luz blanca... ¿Estará Jesús vivo, resucitado a la vida de Dios, sentado a la derecha del Padre?

El joven las tranquiliza: «No os asustéis». No hay más saludos ni palabras que puedan distraer a las mujeres. El enviado de Dios les anuncia directamente su mensaje: «¿Buscáis a Jesús de Nazaret, el crucificado?». Es un error buscarlo en el mundo de la muerte. Jesús no es un difunto más. No es el momento de rendirle homenajes ni de llorarlo recordando piadosamente su vida admirable. «No está aquí». No pertenece al reino de la muerte. Está vivo para siempre. Nunca podrá ser encontrado en el mundo de lo muerto, lo inerte, lo extinguido... «Mirad el lugar donde lo pusieron». Grabad en vuestro corazón esta «ausencia». No está donde sus adversarios lo depositaron. «Ha resucitado». El Crucificado está vivo. El Padre lo ha resucitado.

El joven desea confiar un encargo a las tres mujeres tan fieles a Jesús. Han de salir de aquel lugar de muerte para comunicar a «los discípulos y a Pedro» algo sumamente importante. El mensaje es para todos los discípulos, también para Pedro, el discípulo que ha renegado directamente de Jesús. El mensaje es este: «Él va delante de vosotros a Galilea; allí lo veréis, tal como os dijo». Sin duda, el mensaje encierra un sentido más profundo que el meramente geográfico. ¿Por qué hay que volver a Galilea?

En Galilea se escuchó, por vez primera y en toda su pureza, la Buena Noticia de Dios y el proyecto humanizador del Padre. Si no volvemos a escucharlo hoy con corazón sencillo y abierto, nos alimentaremos de tradiciones y doctrinas venerables, pero no conoceremos la alegría del Evangelio, capaz de «resucitar» nuestra vida. En estos días volveremos a Galilea a escuchar de labios de Jesús la Buena Noticia de Dios. Viviremos la misma experiencia que vivieron los primeros discípulos.

A orillas del lago de Galilea empezó Jesús a llamar a sus primeros seguidores y seguidoras para enseñarles a vivir con su estilo de vida y a colaborar con él en la gran tarea de hacer la vida más humana. Hoy Jesús sigue llamando. Nos llamó un día y de nuevo escucharemos su llamada a seguirlo. Él irá también hoy «delante de nosotros», como iba en otros tiempos por los caminos de Galilea.

Por los caminos de Galilea se fue gestando la primera comunidad de seguidores de Jesús. Junto a él vivieron una experiencia única. Con él fueron aprendiendo a vivir acogiendo, perdonando, aliviando el sufrimiento, curando la vida y despertando la confianza de todos en el amor insondable de Dios. En nuestro recorrido, también nosotros viviremos la misma experiencia. Aprenderemos a vivir al estilo de Jesús.

Los textos evangélicos que escucharemos durante nuestro recorrido nos ayudarán a caminar por Galilea «viendo» que Jesús resucitado va delante de nosotros. Su presencia invisible adquirirá para nosotros rasgos humanos al leer los relatos. Su presencia silenciosa se convertirá en voz concreta al escuchar sus llamadas y sus palabras de aliento.

Ir a Galilea tras el Resucitado es vivir siempre caminando. No nos podemos detener, no podemos vivir mirando al pasado, pues el Resucitado «va por delante». Los discípulos de Jesús no somos solo miembros de una gran institución religiosa; somos seguidores del Resucitado. Él va también hoy «delante de nosotros».

### *Conversión personal*

¿Qué es para mí creer en la resurrección de Jesús? ¿Experimentar que Cristo vive en mí? ¿Saber que me guía y acompaña día a día? ¿Dónde busco yo a Cristo resucitado? ¿En el mundo de lo muerto; en una religión apagada, en una fe rutinaria, en el cumplimiento de la letra, en el egoísmo que ahoga mi vida? ¿Estoy dispuesta a comenzar de nuevo mi seguimiento a Jesús?

*Conversación con Jesús.*

Escucho en silencio mi corazón. Me desahogo con Jesús. Él me escucha. Siento su paz.

*Compromiso en el proyecto de Jesús*

¿Estamos dispuestas a «ir a Galilea» para reavivar nuestro seguimiento más fiel a Jesús? ¿Qué podemos hacer para escuchar mejor a Jesús?

**«Él va delante de vosotros a Galilea. Allí lo veréis».**



## Éste es mi Hijo, el amado, mi predilecto. Escuchadlo

---

**Mateo 17,1-9:**

*En aquel tiempo, Jesús tomó consigo a Pedro, a Santiago y a su hermano Juan y se los llevó aparte a una montaña alta. Se transfiguró delante de ellos, y su rostro resplandecía como el sol, y sus vestidos se volvieron blancos como la luz. Y se les aparecieron Moisés y Elías conversando con él. Pedro, entonces, tomó la palabra y dijo a Jesús: «Señor, ¡qué bien se está aquí! Si quieres, haré tres tiendas: una para ti, otra para Moisés y otra para Elías.» Todavía estaba hablando cuando una nube luminosa los cubrió con su sombra, y una voz desde la nube decía: «Éste es mi Hijo, el amado, mi predilecto. Escuchadlo.» Al oírlo, los discípulos cayeron de bruces, llenos de espanto. Jesús se acercó y, tocándolos, les dijo: «Levantaos, no temáis.»*

### **ESCUCHAR A JESÚS**

Los discípulos no han de confundir a Jesús con nadie, ni siquiera con Moisés o Elías, representantes y testigos del Antiguo Testamento. Solo Jesús es el Hijo querido de Dios, el que tiene su rostro «resplandeciente como el sol».

Pero la voz añade algo más: «Escuchadlo». En otros tiempos, Dios había revelado su voluntad por medio de los «diez mandamientos» de la Ley. Ahora la voluntad de Dios se resume y concreta en un solo mandato: «Escuchad a Jesús». La escucha establece la verdadera relación entre los seguidores y Jesús.

Al oír esto, los discípulos caen por los suelos «aterrados de miedo». Están sobrecogidos por aquella experiencia tan cercana de Dios, pero también asustados por lo que han oído: ¿podrán vivir escuchando solo a Jesús, reconociendo solo en él la presencia misteriosa de Dios?

Entonces Jesús «se acerca, los toca y les dice: “Levantaos. No tengáis miedo”». Sabe que necesitan experimentar su cercanía humana: el contacto de su mano, no solo el resplandor divino de su rostro. Siempre que escuchamos a Jesús en el silencio de nuestro ser, sus primeras palabras nos dicen: «Levántate, no tengas miedo».

Muchas veces vivimos sin escuchar a Jesús en nuestro interior entretenidas en muchas cosas. Y sin esa experiencia no es posible conocer su paz inconfundible ni su fuerza para alentar y sostener nuestra vida.

Cuando un creyente se detiene a escuchar en silencio a Jesús, en el interior de su conciencia escucha siempre algo como esto:

«No tengas miedo. Abandónate con toda sencillez en el misterio de Dios. Tu poca fe basta. No te inquietes. Si me escuchas, descubrirás que el amor de Dios consiste en estar siempre perdonándote. Y, si crees esto, tu vida cambiará. Conocerás la paz del corazón».

#### *Conversión personal*

¿Necesito momentos de retiro y recogimiento para encontrarme a solas con Jesús? ¿Tengo tiempos y lugares reservados para asegurar regularmente estos encuentros? ¿Me basta los tiempos programados en comunidad para descubrir la novedad de Jesús o busco otros a solas?

¿Ocupa Jesús un lugar único e insustituible en mi vida? ¿En qué se nota? El Cristo a quien invoco, en el que creo, el que sostiene y guía mi vida, ¿irradia luz o se ha ido apagando en mi corazón? ¿Me da miedo organizarme la vida solo desde el Evangelio?

*Conversación con Jesús.* Puedes confiarle tus miedos y tus dudas. Él te dice: «Levántate, no tengas miedo».

#### *Compromiso en el proyecto de Jesús*

¿Crees que tenemos miedo a escuchar a Jesús hasta el fondo? ¿A qué tenemos miedo?

¿Cómo podemos contribuir nosotras a que Cristo sea el centro de las comunidades cristianas con más fuerza y verdad?

***Se transfiguró ante ellos. Su rostro brillaba como el sol y su vestidos se volvieron blancos como la luz».***



## **Aprended de mí, los que sufrís la tentación**

---

### **MATEO 4, 1-11**

*Entonces fue conducido Jesús al desierto por el Espíritu, para que el diablo lo tentara. Ayunó cuarenta días con sus noches y al final sintió hambre. El tentador se le acercó y le dijo: - Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en panes. Le contestó: - Está escrito: «No sólo de pan vive el hombre, sino también de todo lo que diga Dios por su boca» (Dt 8,3). Entonces se lo llevó el diablo a la ciudad santa, lo puso en el alero del templo y le dijo: - Si eres Hijo de Dios, tírate abajo; porque está escrito: «A sus ángeles ha dado órdenes para que cuiden de ti»; y también: «te llevarán en volandas, para que tu pie no tropiece con piedras» (Sal 91,11-12). Jesús le repuso: - También está escrito: «No tentarás al Señor tu Dios» (Dt 6,16). Todavía lo llevó el diablo a un monte altísimo y le mostró todos los reinos del mundo con su gloria, diciéndole: - Te daré todo eso si te postras y me rindes homenaje. Entonces le replicó Jesús: - Vete, Satanás, porque está escrito: «Al Señor tu Dios rendirás homenaje y sólo a él prestarás servicio» (Dt 6,13). Entonces lo dejó el diablo; en esto se acercaron unos ángeles y se pusieron a servirle.*

### **TENTACIONES DE AYER Y DE HOY**

El Evangelio nos presenta a Jesús siendo tentado en el desierto. Quiere decir que está hecho de nuestro mismo barro: débil, frágil, vulnerable, "en todo igual que nosotros" (Flp 2, 6-8). Cristo era verdadero hombre y sintió la tentación como cualquiera de nosotros.

"El Espíritu le impulsa al desierto. No pensemos en el desierto sólo como lugar geográfico. Entendámoslo en su valor simbólico: Jesús fue tentado en el desierto del corazón, en la soledad y el desamparo... En el desierto de la sequedad interior, de la dificultad y de la prueba. En el desierto de la incomprensión, del rechazo, de la persecución. Tentado, además, durante cuarenta días, es decir, no tuvo solo tres tentaciones, sino quizás treinta, tal vez trescientas, puede que tres mil. Como nosotros. **El desierto simboliza la vida misma.**

Por esto puede decir: "Venid a mí todos los que estáis fatigados y agobiados... Aprended de mí... y hallaréis descanso para vuestros corazones" (Mt. 11, 28-30). Aprended de mí, los que sufrís la tentación. Venid a mí los que estáis tentados, que yo os ayudaré.

*Aprended de mí, que soy débil y frágil como vosotros.*

*Aprended de mí a transformar la debilidad en confianza y la fragilidad en vigilancia.*

*Aprended de mí a confiar más en la fuerza del Espíritu que en vuestras propias fuerzas.*

*Aprended de mí a escuchar al Padre en la oración,  
a ir al silencio para escudriñar tu propia conciencia  
y discernir qué es lo que El quiere de ti.*

*Conozco bien el peso de la tentación, he sido tentado igual que vosotros;  
aprended de mí que, en estos momentos difíciles,  
me he dejado llevar más de la Palabra de Dios  
(que de mis propios gustos).*

*También a mí me atraía el dinero pero dije: "No sólo de pan vive el hombre;  
hay otros valores en la vida".*

*Y me tentaba el figurar, las apariencias, el que me admiraran  
si me veían lanzarme desde la altura y a los ángeles recogíendome;  
pero dije: "No tentarás al Señor tu Dios";*

*Y me tentaba el poder, ser el dueño de todos los reinos de la tierra;  
pero dije: "Al Señor tu Dios adorarás"*

En la vida no todo es crecer, avanzar o ganar. Hay muchos momentos en que la persona puede conocer la crisis psicológica, la enfermedad física o el oscurecimiento de la luz. Algo se rompe entonces en nosotros. Comenzamos a experimentar la vida como pérdida, límite o disminución. Ya no estamos tan seguros de nada. Ya no hay alegría en nuestro corazón. No somos los mismos. Podemos entonces rebelarnos y vivir ese momento como algo totalmente negativo que nos hace daño y mutila nuestro ser.

Pero lo podemos vivir de otra manera, como un desprendimiento o una pérdida que nos llevará a asentar nuestra vida sobre bases más firmes. Jesús hablaría de una poda necesaria para dar más fruto.

Si sabemos recorrer un itinerario humilde y confiado, «perder» nos puede conducir a «ganar». Hemos de empezar por aceptar nuestra situación. No es bueno negar lo que nos está pasando, ni disimularlo ante nosotros mismos y ante los demás. Es mejor reconocer nuestra limitación y fragilidad. Ese ser frágil e inseguro, poco acostumbrado a sufrir, también soy yo.

La crisis nos obliga a preguntarnos por nuestras raíces: ¿cuál es la verdad última que nos motiva e inspira?, ¿dónde se apoya realmente nuestra vida? Hay una verdad rutinaria que nos mantiene en el día a día, pero

hay una verdad más honda que, tal vez, sólo emerge en nosotros en momentos de crisis y debilidad. El creyente vive este proceso como una experiencia de salvación. Ahí está Dios sanando nuestro ser. Y el mejor signo de su presencia salvadora es esa alegría interior humilde que poco a poco se puede ir despertando en nosotros. Una alegría que nace del centro de la persona cuando se abre a la luz de Dios.

Tal vez estas experiencias nos pueden ayudar a entender ese lenguaje difícil de Jesús que, en contra de toda lógica de apropiación y seguridad, propone la desapropiación y la pérdida como camino hacia una vida más plena: «El que se ama a sí mismo, se pierde, y el que se aborrece en este mundo, se guarda para la vida eterna».

El relato evangélico nos presenta a Jesús como el hombre que, en el momento de la tentación o la crisis, sabe «perder» para «ganar» la vida.

Las tentaciones de Jesús, lo mismo que las de Adán y Eva, son las "tentaciones del ser humano". En los relatos bíblicos se cuenta lo que nos pasa a todos. Porque todos estamos sometidos a prueba. Sólo que de la prueba, o se sale vencido, o se sale vencedor. Adán y Eva salieron vencidos. Jesús salió vencedor.

### **TENTACIONES DEL CONSAGRADO**

El consagrado, de manera particular, ha hecho una elección por Dios y por sus cosas y un compromiso en el servicio de los demás. Ha entregado su corazón totalmente a Dios y ha abandonado su antigua manera de vivir para hacerlo ahora respondiendo al llamado de Dios. Por esta entrega total al servicio de Dios, experimentamos en nuestras vidas tentaciones que nos tienden a llevar al desánimo y cansancio.

**La compensación:** Gran tentación que puede venir al corazón, sin darnos cuenta. Para nosotros los seres humanos es muy difícil dejar las cosas tangibles por el Dios invisible. Nos cuesta experimentar "vacío" de lo humano para llenarnos sólo de Dios. Y cuando sentimos vacío inmediatamente queremos "llenarlo" y podemos dejarnos absorber por el trabajo, o por el ministerio convirtiéndose este en lo más importante....

**El cansancio:** pensar que se trabaja en vano; que los esfuerzos no dan fruto; que es inútil todo lo que hacemos... Nos lleva al desánimo.

**Los juicios:** dejándonos seducir por nuestro orgullo y juzgamos a los demás en todas sus acciones. Podemos pensar que nosotros lo hacemos mejor....

**Vernos como víctimas de los demás:** dejándonos llevar de nuestro amor propio, apartando los ojos de Cristo y poniéndolos en nosotros mismos con cuidado excesivo....

**Trabajar y descuidar la oración:** poniendo el trabajo en el lugar más importante, descuidando nuestra relación con el Señor quien es la fuente de nuestro apostolado. De nuestra oración sacamos las fuerzas necesarias para nuestro ministerio.

**El ser intolerante con los demás:** cuando se trabaja con las personas podemos tomar la posición de intolerancia, no sobrellevando las debilidades de nuestros hermanos sino, por el contrario, convirtiéndonos nosotros en grandes pesos para sus corazones.

Desde el principio de la tentación hemos de revestirnos de fortaleza y resolución, y en ningún momento hemos de "dialogar" con ella. En palabras del Papa Francisco: *¿cómo podemos hacer para no dejarnos engañar por el diablo?... "Jesús nos enseña cómo no dejarnos engañar por el diablo: no dialogar nunca con el diablo. Con el diablo no se dialoga. ¿Qué hizo Jesús con el diablo? Lo alejaba". En el desierto, Jesús "nunca utilizó su propia palabra, porque era muy consciente del peligro. En las tres respuestas que da al diablo se defiende con la Palabra de Dios, la Palabra de la Biblia".*

## FRUTOS:

Las tentaciones mantienen nuestro corazón en:

- **La humildad**, porque nos damos cuenta de que frágiles y pequeños somos y cuánto necesitamos del Señor;
- **Vigilancia**, nos hace estar prevenidos, alertas a los movimientos de nuestro corazón.
- **Purificación**, nos llevan a purificarnos de nuestros pecados.
- **Compasión**, porque nos permiten tratar benignamente a nuestros hermanos que también padecen tentaciones.
- **Atención a Dios**, acudiendo a Él con frecuencia cuando nos vemos asediados por las tentaciones.
- **Sobriedad**
- **Dominio Propio**

*“¡Feliz la persona que soporta la prueba,  
recibirá la corona de la vida  
que ha prometido el Señor a los que le aman.”* (St. 1:12)



*“Cuando no puedes volar, corre.  
Cuando no puedas correr, trota.  
Cuando no puedas trotar camina,  
cuando no puedas caminar usa el bastón pero nunca te detengas.  
Sin importar lo que hagas, sigue avanzando hacia adelante.*

*(Martin Luther King)*



## Venid a mí los que estáis cansados y agobiados...

---

### Mateo 11,25-30

Entonces Jesús dijo:

—Yo te doy gracias, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, y se las has dado a conocer a los sencillos. Sí, Padre, así te ha parecido mejor. Todo me lo ha entregado mi Padre, y nadie conoce al Hijo sino el Padre, y al Padre no lo conoce más que el Hijo y aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar. **Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviare.** Cargad con mi yugo y aprended de mí, que soy sencillo y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras vidas. Porque mi yugo es llevadero y mi carga, ligera.

### Acercamiento al texto evangélico

*La acción de gracias de Jesús.* Jesús tenía la costumbre de orar a solas, recogido en algún lugar apartado, ¿por qué esta vez ora ante los demás? ¿Por qué da gracias al Padre? ¿Te sorprende el motivo? ¿Es habitual entre nosotros agradecer a Dios por estas cosas?

*Los «entendidos» y los «sencillos».* ¿Es cierto lo que dice Jesús? ¿Suele ocurrir así? ¿Por qué? ¿Por qué esto le puede parecer al Padre lo mejor?

*El Padre y su Hijo Jesús.* ¿Qué le ha entregado el Padre a Jesús? ¿Su vida, su poder, su amor, su pasión por sus hijos e hijas...? ¿Has pensado que en Jesús puedes encontrar todo lo que necesitas saber de Dios? ¿Estás convencido de que Jesús te quiere revelar a ti lo que recibe del Padre? Y tú, ¿lo querrás revelar a otros?

*«Venid a mí los cansados y agobiados».* ¿Qué sientes al escuchar esta llamada? ¿Nos parece necesario escucharla a nuestra edad y en nuestro tiempo? ¿Puede Jesús ser un alivio? ¿Cuándo?

*«Cargad con mi yugo».* ¿Te imaginas a Jesús cargando un yugo sobre los hombros de las personas? ¿Para qué? ¿Qué es más exigente: seguir a Jesús o vivir esclavo de otros señores? ¿Podemos intuir que Jesús puede exigir más y, al mismo tiempo, hacer la vida más llevadera? ¿Por qué?

*«Aprended de mí, que soy sencillo y humilde de corazón».* ¿Qué es una persona sencilla y humilde de corazón? ¿Lo sientes habitualmente así cuando tratas con Jesús? ¿Qué se aprende de un maestro sencillo y humilde de corazón?

### Encontrar descanso en Jesús

Jesús no tuvo problemas con la gente sencilla del pueblo. Sentía que lo entendían. Lo que le preocupaba era si algún día llegarían a captar su mensaje los líderes religiosos, los especialistas de la ley, los grandes maestros de Israel. Cada día era más evidente: lo que al pueblo sencillo le llenaba de alegría, a ellos los dejaba indiferentes.

El pueblo «sencillo», que vivía defendiéndose del hambre y de los grandes terratenientes, le entendía muy bien: Dios los quería ver dichosos, sin hambre y sin agobios. Los más enfermos y desvalidos se fiaban de él y, animados por su fe, volvían a confiar en el Dios de la vida. Las mujeres que se atrevían a salir de su casa dejando su trabajo para escucharlo intuían que Dios tenía que amar como decía Jesús, con entrañas de madre. La gente sencilla sintonizaba con él. El Dios que Jesús les anunciaba era el que anhelaban y necesitaban.

La actitud de los «entendidos» era diferente. Caifás y los sacerdotes de Jerusalén lo veían como un peligro. Los maestros de la ley no entendían que se preocupara tanto del sufrimiento de la gente y pareciera olvidarse de las exigencias de la religión. Por eso, entre los seguidores más cercanos de Jesús no hubo nunca sacerdotes, escribas o maestros de la ley.

Un día, Jesús desnudó su corazón y descubrió lo que sentía en su interior al ver lo que estaba ocurriendo. Lleno de alegría alabó así a Dios delante de todos: «Te doy gracias, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, y las has dado a conocer a los sencillos». A Jesús se le ve contento, pues añade: «Sí, Padre, así te ha parecido mejor». Esa es la forma que tiene Dios de revelar sus «cosas».

Los «sabios y entendidos» creen saberlo todo, pero no entienden nada. Tienen su propia visión docta de Dios y de la religión. No necesitan aprender nada nuevo de Jesús. Su corazón endurecido les impide abrirse con sencillez y confianza a la revelación del Padre a través de su Hijo. Con esta actitud nos será difícil hacer un recorrido de conversión. Si ya lo sabemos todo, ¿qué vamos a aprender de Jesús, de su Padre o de su proyecto del reino de Dios?

La actitud de la gente sencilla es diferente. No tienen acceso a grandes conocimientos religiosos, no asisten a las escuelas de los grandes maestros de la ley, tampoco cuentan mucho en la religión del templo. Su manera de entender y de vivir la vida es más sencilla. Ellos van a lo esencial. Saben lo que es sufrir, sentirse mal y vivir sin seguridad. Por eso se abren con más facilidad y confianza al Dios que les anuncia Jesús. Están dispuestos a dejarse enseñar por él. El Padre les está revelando su amor a través de sus palabras y de su vida entera. Entienden a Jesús como nadie. ¿No es esta la actitud que hemos de despertar en nosotros?

Ciertamente podemos confiar en Jesús. Sus palabras dan seguridad: «Todo me lo ha entregado mi Padre». Todo lo que hay en el Padre, todo lo que vive y siente por nosotros, lo podemos encontrar en Jesús: su amor, su ternura, su humildad, su cariño hacia todas las criaturas, su pasión por los últimos, su predilección por los sencillos. Poco a poco lo iremos descubriendo en nuestro recorrido.

El Padre y su Hijo Jesús viven en comunión íntima, en contacto vital. Se conocen mutuamente con un conocimiento pleno, ardiente y total. Nadie comprende al Hijo como lo comprende su Padre, y nadie comprende al Padre como su Hijo Jesús y «aquel a quien el Hijo se lo quiera revelar».

Estamos aquí atraídas por el Padre y buscadas por Jesús. El Padre quiere revelar sus «cosas» a los sencillos, y su Hijo Jesús se alegra en sintonía total con su Padre. También él quiere revelar a los sencillos su experiencia de Dios, lo que contempla en su corazón de Padre, el proyecto que le apasiona, lo que busca para sus hijos e hijas. ¿No nos lo revelará a nosotras?

#### *Conversión personal*

¿Hay algo que me hace sufrir de manera especial? ¿Qué puedo hacer para vivir con más paz? Cuando me encuentro agobiada por los problemas, cansada de seguir luchando, harta de ciertas personas, ¿suelo ir a Jesús para encontrar respiro, descanso y aliento nuevo? ¿No necesito aprender a relacionarme con él de otra manera?

*Conversación con Jesús.* Háblale de tus cansancios y agobios. Él te entiende y te alivia.

**«Aprended de mí, que soy sencillo y humilde de corazón»**



## Pedid, buscad, llamad

---

### Lucas 11,9-13

*Pues yo os digo:*

*Pedid y recibiréis; buscad y encontraréis; llamad y os abrirán. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, encuentra, y al que llama, le abren. ¿Qué padre entre vosotros, cuando su hijo le pide pan, le da una piedra? ¿O si le pide un pez le va a dar una culebra? ¿O si le pide un huevo le va a dar un escorpión? Pues si vosotros, aun siendo malos, sabéis dar a vuestros hijos cosas buenas, ¿cuánto más el Padre del cielo dará el Espíritu Santo a los que se lo pidan?*

### **Acercamiento al texto evangélico**

La triple invitación de Jesús. El evangelista la recoge en tres palabras. ¿Te parece que es lo mismo «pedir», «buscar» o «llamar»? De ordinario, ¿qué hacemos los cristianos ante Dios? ¿Solo «pedir»? ¿También «buscar»? ¿Cuándo llamamos a su puerta?

La confianza total de Jesús. ¿Qué piensas de la seguridad de Jesús: «El que pide está recibiendo... el que busca está encontrando... y al que llama se le abre»? ¿Es esta tu experiencia? ¿Cómo hemos de entender las palabras de Jesús?

Pedir el Espíritu Santo. Por lo general, ¿qué «cosas buenas» suele pedir la gente a Dios? ¿En qué momentos? ¿Hemos oído a alguien pedir a Dios el Espíritu Santo? ¿Cuándo? ¿Para qué?

### **Comentario: Discípulos que piden, buscan y llaman**

Mateo y Lucas recogen en sus respectivos evangelios unas palabras que habían quedado muy grabadas en sus seguidores más cercanos. Es fácil que Jesús las haya pronunciado en más de una ocasión en los alrededores del lago o, tal vez, cuando se movían por las aldeas de Galilea pidiendo algo de comer, buscando acogida o llamando a la puerta de los vecinos. Jesús sabía aprovechar cualquier experiencia para despertar la confianza de sus discípulos y discípulas en el Padre bueno del cielo.

Probablemente no siempre encontraba respuesta, pero Jesús no se desalentaba. Él vive confiando en el Padre. Esta es su reacción: «Pues yo os digo a vosotros: pedid y se os dará, buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá». Así hay que vivir ante el Padre, como pobres que necesitan «pedir» lo que no tienen, como perdidos que necesitan «buscar» el camino que no conocen, como huérfanos sin hogar que llaman a la puerta de Dios.

La confianza de Jesús es absoluta. La quiere contagiar a sus discípulos con fuerza. No sabemos exactamente cómo se expresó, pero los evangelistas han recogido sus palabras de forma lapidaria: «El que pide, está recibiendo. El que busca, está hallando. Y al que llama, se le abre». Esta es la experiencia que vamos a vivir junto a Jesús. Los giros que usa al hablar sugieren que está hablando de Dios, aunque evita nombrarlo. Por eso se puede traducir así: «Pedid y Dios se os dará. Buscad y Dios se dejará encontrar. Llamad y Dios se os abrirá».

Curiosamente, en ningún momento se dice qué es lo que hemos de pedir, qué es lo que hemos de buscar ni a qué puerta hemos de llamar. Lo importante para Jesús es la actitud: cómo vivimos ante Dios. Si hacemos nuestro recorrido suplicando, buscando y llamando, conscientes de nuestra insuficiencia, pero poniendo toda nuestra confianza en Dios, nos veremos atraídos hacia la conversión: Dios se nos abrirá.

Aunque las tres invitaciones de Jesús apuntan a la misma actitud de fondo, parecen sugerir matices algo diferentes. «Pedir» es suplicar algo que hemos de recibir de otro como regalo, pues no podemos dárnoslo a nosotros mismos; es la actitud ante Dios: «Todo lo que pidáis al Padre en mi nombre os lo concederá». «Buscar» es rastrear, indagar algo que se nos oculta, pues está encubierto o escondido; es la actitud ante el reino de Dios: «Buscad ante todo el reino de Dios y su justicia». «Llamar» es gritar, atraer la atención de alguien que no parece escucharnos; es la actitud de los salmistas cuando sienten a Dios lejano: «A ti grito, Señor, inclina tu oído hacia mí, no te quedes lejos, respóndeme, ven en mi ayuda».

Pero Jesús no solo desea despertar estas actitudes en sus discípulos. Quiere sobre todo avivar su confianza en Dios. No les da explicaciones complicadas. Jesús es «sencillo y de corazón humilde». Les pone tres comparaciones que pueden entender muy bien los padres y las madres que hay entre sus seguidores. También nosotras le podemos entender.

«¿Qué padre o qué madre, cuando el hijo le pide una hogaza de pan, le da una piedra de forma redondeada, como las que a veces ven por aquellos caminos? ¿O si le pide un pez le dará una de esas culebras de agua que, en alguna ocasión, aparecen en las redes de pesca? ¿O si le pide un huevo le dará un escorpión apolonado de los que se ven por la orilla del lago?».

Una madre o un padre no se burla así de su hijo pequeño, no le engaña, no abusa de él, precisamente porque es pequeño y no sabe distinguir todavía lo que es bueno de lo que es malo. Es inconcebible que, cuando su hijo le pide algo bueno para alimentarse, le dé otra cosa parecida que puede hacerle daño. Al contrario, le dará siempre lo mejor que tenga.

Jesús saca rápidamente una conclusión: «*Si vosotros, aun siendo malos, sabéis dar a vuestros hijos cosas buenas, ¡cuánto más el Padre del cielo, en el que no hay sombra de maldad, dará cosas buenas a sus hijos! ¡Cómo no va a ser Dios mejor que vosotros!*».

Así recoge Mateo el pensamiento de Jesús. Pero Lucas introduce una novedad muy importante. Según su versión, Jesús dice: «*Cuánto más el Padre del cielo dará el Espíritu Santo a los que se lo pidan*». A Dios le podemos pedir muchas cosas buenas, pero ninguna mejor que el «Espíritu Santo». Con esta palabra, los judíos designaban el aliento de Dios, que crea y da vida, que cura y purifica, que lo renueva, transforma y reaviva todo.

Lucas nos indica que este fue el recuerdo que quedó de Jesús en los que lo conocieron de cerca: «*Ungido por Dios con Espíritu Santo y poder, pasó haciendo el bien y curando a los oprimidos por el diablo, porque Dios estaba con él*» (*Hechos de los Apóstoles 10,38*). Lo más grande que podemos pedir es ese «Espíritu Santo» que Jesús recibe de su Padre y le hace vivir «haciendo el bien» y «curando a los oprimidos». Ese Espíritu nos va a ir transformando y convirtiendo. Dios nos lo va a regalar, porque es con nosotros el mejor de los padres y de las madres. Además, el mismo Jesús lo prometió a sus seguidores: «*Vosotros recibiréis la fuerza del Espíritu Santo, que vendrá sobre vosotros y seréis mis testigos...*» (*Hechos de los Apóstoles 1,8*).

### *Conversión personal*

¿Tengo yo la experiencia de que, cuando pido a Dios, estoy recibiendo algo... que, cuando busco, estoy encontrando algo en mi interior... que, cuando llamo, ya no estoy tan sola? ¿Se me hace Dios presente en esa oración, aunque mis rezos no sirvan para resolverme mis problemas concretos?

¿He descubierto que necesito pedir a Jesús su Espíritu Santo?

*Conversación con Jesús.* Habla con él de tus pobres oraciones. ¿Qué te dice?

### *Compromiso en el proyecto de Jesús*

¿Qué pienso de la oración? ¿Sirve para algo? ¿Es fácil rezar o es complicado?

¿Qué pensamos de la oración que se hace en nuestras comunidades? Valora todo lo bueno que veas y señala también las deficiencias. Comparte alguna experiencia positiva.



**“...el que pide, recibe; el que busca, encuentra, y al que llama, le abren”.**



## ¡Sed misericordiosos!

Lc 6, 27-36

*"Yo os digo a los que me escucháis: Amad a vuestros enemigos, haced el bien a los que os odian, bendecid a los que os maldigan, rogad por los que os difaman. Al que te hiera en una mejilla, preséntale también la otra; y al que te quite el manto, no le niegues la túnica. A todo el que te pida, da; y al que tome lo tuyo, no se lo reclames. Y lo que queráis que os hagan los hombres, hacédselo vosotros igualmente. Si amáis a los que os aman, ¿qué mérito tenéis? Pues también los pecadores aman a los que les aman. Si hacéis bien a los que os lo hacen a vosotros, ¿qué mérito tenéis? ¡También los pecadores hacen otro tanto! Si prestáis a aquellos de quienes esperáis recibir, ¿qué mérito tenéis? También los pecadores prestan a los pecadores para recibir lo correspondiente. Más bien, amad a vuestros enemigos; haced el bien, y prestad sin esperar nada a cambio; y vuestra recompensa será grande, y seréis hijos del Altísimo, porque él es bueno con los ingratos y los perversos. Sed misericordiosos, como vuestro Padre es misericordioso"*

### Comentario

Dios se nos revela, en la Persona de Jesucristo, como amor misericordioso: Como amor gratuito, personal y entrañable para nosotros. Por eso, creer de verdad en Jesús, es creer de verdad que Dios nos ama. Y creer en el amor de Dios, es creer en Jesús. Esta es la grande y buena Noticia. Una Noticia, que no sólo hay que recibir con agradecimiento, sino que también hay que celebrar con gozo desbordante y compartido en fraternidad...

Podríamos formularnos algunas preguntas: -¿Creo, de verdad, en el amor personal, gratuito y entrañable, que Dios me tiene? ¿Me dejo amar por él, consintiendo activamente en ese amor? -El amor se ofrece, no se impone... Pertenece a la nobleza y a la dignidad del amor, que yo haga el gesto humilde de acogerlo y de abrirme a él en libertad... ¿Sé hacer ese humilde gesto y me mantengo en actitud de acogida y de apertura al Amor que se me ofrece? -¿Pienso, en el fondo, que el amor de Dios obedece y responde a mis problemáticos méritos? En mis obras, ¿miro más al 'premio' o al posible 'castigo' que al amor desinteresado y gratuito? - ¿Tengo el sentido de la gracia, de la gratuidad y de la gratitud, o, más bien, me muevo por el espíritu mercantil o comercial, pasando a Dios 'factura' por mis 'obras buenas'? -Desde la experiencia de ser amado con amor misericordioso, ¿he aprendido a amar con el mismo amor de misericordia?

Y podríamos también orar de este modo, dirigiéndonos a Dios, nuestro Padre:

¡Oh Dios y Padre nuestro, Padre de la infinita Misericordia!: Sabemos, por tu Hijo Jesucristo, que eres Amor infinito y que nos amas, a todos y a cada uno de nosotros, con Amor personal, gratuito y entrañable. Lo sabemos desde una fe inquebrantable. Y queremos saberlo también por 'experiencia de vida'. Comunícenos tu Espíritu para que aprendamos a amarte a Ti y a amar a nuestros hermanos con el mismo Amor con que Tú nos amas. Te lo pedimos por Jesucristo, Nuestro Señor. Amén

Cristo nos invita a ser misericordiosos como nuestro Padre celestial es misericordioso (cf Lc 6, 30). Ahora bien, la misericordia de Dios es amor gratuito y personal a todos los hombres, buenos y malos, justos e injustos, para los que -sin distinción- hace brillar el sol y envía la lluvia (cf Mt 5, 45).

Ser misericordioso, al estilo de Dios, es amar como ama Dios: con amor personal y gratuito, absolutamente desinteresado, a fondo perdido, sin pasar factura y sin buscar respuesta. Amar simplemente por amor, no por otros motivos. Es querer a cada persona por ella misma, porque es ella, como quiere Dios al hombre (cf GS 24). Sabiendo que el que así ama, será amado de la misma manera, por Dios y por los hombres.

En el amor a los enemigos es donde se pone más absolutamente de relieve la gratuidad del verdadero amor. Y aquí radica la gran originalidad del amor cristiano.

Y justamente en 'esto' consiste la verdadera perfección. La expresión-invitación de Jesús "Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto" (Mt 5, 48), sería como decir: "Sed misericordiosos como vuestro Padre es misericordioso" (Lc 6, 36).

San Juan Pablo II nos lo recordó muy oportunamente: "Los mandamientos y la invitación de Jesús al joven rico están al servicio de una única e indivisible caridad, que espontáneamente tiende a la perfección, cuya media es Dios mismo: 'Vosotros, pues, sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto' (Mt. 5, 48). En el evangelio de Lucas, Jesús precisa ulteriormente el sentido de esta perfección: 'Sed misericordiosos, como vuestro Padre es misericordioso' (Lc 6, 36)" (VS 18).

En definitiva, la perfección cristiana consiste en la misericordia, es decir en amar como ama Dios, con amor gratuito, personal y entrañable.

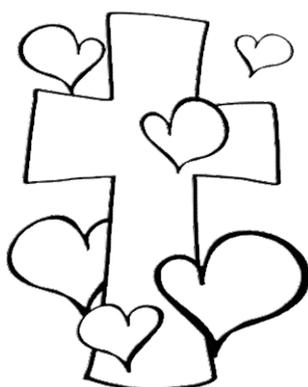
Nosotras, hemos sido llamadas a vivir la 'virginidad consagrada' entendida como una vocación, una llamada a amar a Dios y a los hombres al estilo mismo de Cristo y con su mismo amor: Con amor divino y humano, total e inmediato, personal, gratuito, entrañable y universal.

#### *Conversión personal*

¿Cuál es el secreto que le permite a un discípulo de Jesús actuar positivamente en los momentos difíciles?

¿Cuál fue la última vez que alguna persona me hizo un mal? ¿Cómo reaccioné? ¿Cómo es actualmente mi relación con esa persona? ¿Si Jesús me pide al diálogo y el acercamiento, cómo lo haré?

¿Con qué frecuencia dialogamos en la comunidad, para revisar nuestras actuaciones y, si es necesario, perdonarnos?



# ANEXOS

---

*El ser humano siempre puede corregir sus pasos equivocados, como el mismo Agustín experimentó en su vida.*

✚ Enseñame el camino	página 22
✚ Buscar a Dios (San Agustín)	página 22
✚ La misericordia de Dios se transforma en perdón	página 23
✚ Vivir la alegría del Evangelio	página 24
✚ Ligeros de equipaje	página 26
✚ Salmo del amor de Dios	página 27
✚ Caminando por la vida	página 28
✚ Salmo para dar gracias	página 28
✚ Aquí estoy Señor , Tu sabes cómo	página 29
✚ Te damos gracias con fuerza y ternura	página 30
✚ Vía Crucis	página 32

## Enseñame el camino

“Ahora comprendo la necesidad de volver a ti;  
ábreme la puerta, porque estoy llamando;  
enseñame el camino para llegar hasta ti.

Sólo tengo voluntad;  
sé que lo caduco y transitorio debe despreciarse  
para ir en pos de lo seguro y eterno.

Esto hago, Padre, porque esto sólo sé  
y todavía no conozco el camino que lleva hasta ti.  
Enseñame tú, muéstrame tú,

dame tú la fuerza para el viaje.  
Si con la fe llegan a ti los que te buscan,  
no me niegues la fe;  
si con la virtud, dame la virtud;  
si con la ciencia, dame la ciencia.

Aumenta en mí la fe,  
aumenta la esperanza,  
aumenta la caridad.

¡Oh cuan admirable y singular es tu bondad!”

*(San Agustín, Soliloquios 1,1,5.)*

## Buscar a Dios (San Agustín)

---

No le reces a Dios mirando al cielo, ¡mira hacia adentro...  
No busques a Dios lejos de ti, sino en ti mismo...

No le pidas a Dios lo que te falta: Búscalos tú mismo, y Dios lo buscará contigo,  
porque ya te lo dio como promesa y como meta para que tú lo alcances...

No reproches a Dios por tu desgracia: Súfrela con Él y Él sufrirá contigo;  
y si hay dos para un dolor, se sufre menos...



No le exijas a Dios que te gobierne a golpe de milagros desde afuera; Gobiérnate tú mismo con responsable libertad, amando, y Dios te estará guiando ¡desde adentro y sin que sepas cómo!..

No le pidas a Dios que te responda cuando le hablas; Respóndele tú, porque Él te habló primero; y si quieres seguir oyendo lo que falta escucha lo que ya te dijo...

No le pidas a Dios que te libere, desconociendo la libertad que ya te dio. Anímate a vivir tu libertad y sabrás que sólo fue posible porque tu Dios te quiere libre...

No le pidas a Dios que te ame, mientras tengas miedo de amar y de saberte amado. Ámalo tú y sabrás que si hay calor es porque hubo fuego, y que si tu puedes amar es porque Él te amó primero.

San Agustín

*¡Sed misericordiosos!*

## **La misericordia de Dios se transforma en perdón**

---

“No somos nosotros los que hemos amado a Dios, sino que Él nos amó primero” (1 Jn 4,10)  
 Lo más importante no es:  
 - que yo te busque,  
 sino que tú me buscas en todos los caminos (Gn 3,9);  
 - que yo te llame por tu nombre,  
 sino que tú tienes tatuado el mío en la palma de tu mano ((Is 49,16);  
 - que yo te grite cuando no tengo ni palabra,  
 sino que tú gimes en mí con tu grito (Rm 8, 26);  
 - que yo tenga proyectos para ti,  
 sino que tú me invitas a caminar contigo hacia el futuro (Mc 1,17);  
 - que yo te comprenda,  
 sino que tú me comprendes en mi último secreto (1 Cor 13, 12);  
 - que yo hable de ti con sabiduría,  
 sino que tú vives en mí y te expresas a tu manera (2 Cor 4, 10);  
 - que yo te guarde en mi caja de seguridad,  
 sino que yo soy una esponja en el fondo de tu océano (EE 335);  
 - que yo te ame con todo mi corazón y todas mis fuerzas,  
 sino que tú me amas con todo tu corazón y todas tus fuerzas (Jn 13, 1);  
 Porque, ¿cómo podría yo buscarte, llamarte, amarte...  
 si tú no me buscas, me llamas y me amas primero?

Colosenses 3, 12-17

*Revestíos, pues, como elegidos de Dios, santos y amados, de entrañas de misericordia, de bondad, humildad, mansedumbre, paciencia," "soportándoos unos a otros y perdonándoos mutuamente, si alguno tiene queja contra otro. Como el Señor os perdonó, perdonaos también vosotros. Y por encima de todo esto, revestíos del amor, que es el vínculo de la perfección. Y que la paz de Cristo presida vuestros corazones, pues a ella habéis sido llamados formando un solo Cuerpo. Y sed agradecidos. La palabra de Cristo habite en vosotros con toda su riqueza; instruíos y amonestaos con toda sabiduría, cantad agradecidos, himnos y*

*cánticos inspirados, y todo cuanto hagáis, de palabra y de boca, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias por su medio a Dios Padre."*

## VIVIR LA ALEGRÍA DEL EVANGELIO

Un distinguido experto acompañó a un instituto religioso durante la etapa del discernimiento para elegir el Gobierno General y una persona –muy considerada en ese instituto en el ámbito de la espiritualidad y la formación- le dijo: “hay en nuestro instituto... mucha gente triste”. Más que impresionarnos por el hecho, preguntémosnos: ¿es un fenómeno generalizado en la vida consagrada?

La verdad es que los niveles de satisfacción en la vida consagrada no son muy altos. Se ven entre nosotros “rostros tristes, personas descontentas, insatisfechas”... Se pueden aducir muchas razones: dificultades, noches del espíritu, desencantos, enfermedades, pérdida de energía; o el exceso o el defecto en el modo de gobierno, en la vida comunitaria, en la propia vida personal afectiva y espiritual...

El Papa Francisco nos indica que:

- Somos llamados a experimentar y mostrar que la fuente de nuestra alegría, es Dios -capaz de colmar nuestro corazón-; no necesitamos buscarla en otra parte.
- La fraternidad auténtica, vivida en nuestras comunidades alimenta nuestra alegría y nos realiza como persona; también nuestra entrega total al servicio de la Iglesia (familias, jóvenes, ancianos, pobres) da sentido y plenitud a nuestra vida
- No destruye nuestra alegría interior el padecer, el sufrimiento: con ello nos es dado participar en los padecimientos de Jesús, que por amor a nosotros, no rehusó la cruz.
- Nuestra alegría hace atractiva a las nuevas generaciones la vida consagrada: no bastan las bellas campañas vocacionales, ni la eficiencia y potencia de nuestros medios de evangelización. Les habla una vida “que transparenta la alegría y la belleza de vivir el Evangelio y de seguir a Cristo”.





# Salenos



## LIGEROS DE EQUIPAJE (Florentino Ulibarri)

---

Vivir soltando todo ese lastre  
que hemos acumulado tan sensatamente  
para una empresa que no conocíamos,  
pero que nos infundía respeto,  
si no inseguridad y hasta cierto miedo.

Porque solo el arte de vivir  
ligeros de equipaje  
nos abre el horizonte  
para ser tus seguidores.

Vivir desintoxicándose  
de los humos y drogas que flotan en el aire  
y que nuestro cuerpo y espíritu ávidamente  
respiran, y asimilan inconscientemente,  
como si fuera medicina natural y saludable.

Caminar disfrutando el instante,  
sin llevar auestas historias interminables  
ni carteras con programas y billetes,  
sólo empujados por la brisa del futuro  
que remueve montañas y mojones.

Nadar como nos trajeron al mundo,  
sólo con lo que somos y respiramos  
y algún aceite protector y perfumado  
para no enfriarnos ni perder el rumbo,  
ora vayamos por la superficie o profundizando.

Volar por los aires como anhelamos:  
vacíos de materia no espiritualizada  
y de espíritu no encarnado en la historia,  
dejando, al que viene a encontrarnos, hueco  
para habitarlos y hacernos feliz el vuelo.

Soñar un mundo en paz y sin fronteras,  
una iglesia sencilla y de perdones infinitos,  
una familia de amores vivos y compartidos,  
una jornada de encuentros creativos  
y un descanso libre de sermones y cotilleos.

Porque solo el arte de vivir  
ligeros de equipaje  
nos abre el horizonte  
para ser tus seguidores.

## SALMO DEL AMOR DE DIOS CONMIGO

---

Te doy gracias, Señor,  
 porque eres bueno,  
 porque es constante y eterno  
 tu amor conmigo.

Te doy gracias, Señor,  
 Dios de todo,  
 porque en todo lo mío  
 Tú intervienes,  
 porque es constante y eterno  
 tu amor conmigo.

Tú haces grandes  
 maravillas:  
 la potencia del Universo,  
 el misterio de la Vida,  
 la fuerza del Amor,  
 mi propio ser.....  
 porque es constante y eterno  
 tu amor con todo  
 y también conmigo.

Me sacaste de aquello  
 que un tiempo me hizo esclavo,  
 con mano tensa y fuerte brazo  
 como 'tira de uno' aquel que es buen  
 amigo...  
 porque es constante y eterno  
 tu amor conmigo.

Cuando no tenía fuerzas,  
 me abriste el camino:  
 pasé y fui salvado por Ti  
 desde la experiencia  
 del antiguo Egipto  
 sentí en mi vida una vez más  
 que es constante y eterno  
 tu amor conmigo.

Me llevas al desierto,  
 pero vienes conmigo,  
 me sacas... y me guías a tu

estilo haciendo brotar fuera  
 aquello que en mí,  
 tú pusiste escondido,  
 pero yo nunca supe porqué  
 no había podido:  
 quitaste de muy dentro  
 "poderes escondidos",  
 rompiste mis cadenas  
 y viniste conmigo;  
 yo, a tientas, descubría  
 porque es constante y eterno  
 tu amor conmigo.

Tú me das, Señor,  
 el pan que necesito,  
 el pan que me da vida  
 y aunque me canso.... ¡Vivo!  
 Si recuerdo mi historia....  
 has puesto en cada instante  
 el pan que necesito.  
 No me dejes,  
 ahora que estoy cansado  
 hazme experimentar  
 que es constante y eterno  
 tu amor conmigo.

A quienes leáis esto,  
 ¡ os invito !:  
 leed en vuestra historia  
 la salvación que El hizo,  
 la salvación concreta  
 que El realiza hoy  
 con vosotros y conmigo....

A todos nos regala  
 el don de pronunciar:  
 te doy gracias, Señor,  
 porque es constante y eterno  
 tu amor conmigo.

Salmo 136

## CAMINANDO POR LA VIDA

---

Andar por la vida  
portando tu mensaje y buena nueva;  
andar erguido  
a pesar de las inclemencias del camino;  
andar de frente  
sin temor a tormentas y huracanes;  
andar tranquilos  
aunque haya lobos escondidos.

Ir sin bolsa,  
para aligerar la marcha;  
sin monedas,  
para que no hagan mella en el alma;  
ligeros de equipaje,  
sólo con túnica y sandalias;  
pero llenos de paz  
gozada y derramada.

Detener el paso  
y descansar de agobios y penas;  
saludar y dialogar  
cada día con quienes van y vienen;  
entrar en las casas  
y compartir alimento y corazones;

lavarse el polvo  
y cicatrizar las heridas.

Y de madrugada,  
volver a salir a los caminos y a las  
plazas,  
hacerse el encontradizo  
y rozar con ternura  
a los que pasan;  
y agradecer el camino y sus historias  
respetando  
las costumbres y las sorpresas...

Cada día,  
caminando por la vida  
protegido por tu manto y sombra  
me siento más hijo,  
más discípulo, más enviado,  
más ligero,  
más lleno de alegría,  
más encontrado.

Y regreso, muy contento,  
a contarte mi aventura.

## SALMO PARA DAR GRACIAS

---

Es bueno darte gracias, Señor, de corazón, y cantarte con gozo cada día.  
Es bueno proclamar por la mañana tu bondad y por la noche decirte de verdad que me has amado.  
Es bueno decir que tus acciones, Señor, son mi alegría y mi esperanza.  
Es bueno decirte que las obras de tus manos son júbilo y fiesta para mí.

Te doy gracias por el don maravilloso de la vida.  
Te doy gracias por el don entrañable del bautismo.  
Te doy gracias por el don gozoso de la vocación consagrada.  
Te doy gracias por el don precioso de tu Espíritu.  
Te doy gracias por el don sabroso de tu Palabra.  
Te doy gracias por el don único de tu Pan de vida.

Qué grandes son tus obras, Señor.  
Qué profundos son tus designios.  
Qué grandes son tus proyectos para nosotros.  
Qué profundos son tus deseos para el que te busca.  
Es bello, Señor, vivir siendo Tú el centro de mi vida.  
Es bello, Señor, saber que tú eres el Señor de mi vida.

Muchos no te conocen, Señor, y me da pena que pongan su vida en cosas que se acaban.  
 Muchos no saben que tú eres Padre y que nos quieres a todos con ternura.

Tú eres grande para siempre.

Tu amor me inunda y me hace feliz.

El hombre honrado florecerá como palmera, se abrirá como un tragal fecundo, siempre tendrá el fruto a mano.

Y su vida ante Ti, Señor, será preciosa.

Es bueno darte gracias, Señor, y cantarte de gozo cada día.

Es bueno abrir el corazón de par en par y dejar que tu luz inunde de tu paz toda la vida.

## **AQUÍ ESTOY, SEÑOR, TÚ SABES CÓMO!**

---

Aquí estoy, Señor,  
 en el umbral de tu tiempo,  
 entre estremecida, asustada, aturdida,  
 expectante... enamorada,  
 percibiendo cómo avivas en mi pobre corazón  
 los rescoldos del deseo de otros tiempos.

Aquí estoy, Señor,  
 en el umbral de tu tiempo,  
 entre estremecida, asustada, aturdida,  
 expectante... enamorada,  
 percibiendo cómo avivas en mi pobre corazón  
 los rescoldos del deseo de otros tiempos.

Aquí estoy, Señor,  
 en el umbral de tu tiempo,  
 sintiendo cómo despiertas, con un toque de nostalgia,  
 mi esperanza que se despereza y abre los ojos,  
 entre asustada y confiada,  
 deslumbrada por el agradecimiento.

Aquí estoy, Señor,  
 en el umbral de tu casa,  
 enfrentada a las paradojas de esperar lo inesperable,  
 de amar lo caduco y débil,  
 de confiar en quien se hace humilde,  
 de enriquecerse entregándose.

Aquí estoy, Señor,  
 en el umbral de tu casa,  
 con la mirada clavada en tus ojos que me miran  
 con el anhelo encendido y el deseo en ascuas,  
 luchando contra mis miedos,  
 queriendo entrar en las estancias.

Aquí estoy, Señor,

en el umbral de tu tiempo y casa,  
 medio cautiva, medio avergonzada,  
 a veces pienso que enamorada,  
 queriendo despojarme de tanto peso, inercia y susto...  
 para entrar descalza en este espacio y tiempo de gracia.

Aquí estoy, Señor,  
 ¡tú sabes cómo, mejor que nadie!,  
 intentando traspasar la niebla que nos separa,  
 rogándote que enjugues tú mis lágrimas,  
 queriendo responder a tu llamada con alegría  
 y salir de mí misma hacia el alba.

Aquí estoy, Señor,  
 orientando cuerpo y alma  
 hacia el lugar de la promesa que no veo,  
 aguardando lo que no siempre quiero,  
 lo que desconozco,  
 lo que, sin embargo, es mi mayor certeza y anhelo.

Aquí estoy, Señor,  
 en el umbral de tu tiempo y casa.  
 ¡No te canses de llamar, Señor!  
 ¡No te canses de llegar!  
 ¡No te canses de venir, Señor!  
 Yo continuaré aquí confiado en tu Palabra.

## **TE DAMOS GRACIAS CON FUERZA Y TERNURA**

---

### TE DAMOS GRACIAS CON FUERZA Y TERNURA

Hoy, Señor, queremos cantarte  
 con nuestra voz humana,  
 con nuestras palabras torpes y libres  
 y nuestro lenguaje de calle,  
 que Tú tan bien entiendes,  
 porque la comunicación es posible.

Por ser viajeros del tren de la vida,  
 por haber dejado de ser islas,  
 por adentrarnos por senderos y charcos,  
 playas, desiertos, montañas y llanos,  
 por tu presencia viva en esta aventura,  
 te damos gracias con fuerza y ternura.

Por nuestro yo abierto que compartimos,  
 por nuestro yo íntimo que tanto amamos,  
 por nuestro yo ciego que a veces nos da miedo  
 y también por nuestro yo desconocido que va aflorando,

por todo lo que somos y compartimos,  
te damos gracias con fuerza y ternura.

Por todos los pequeños y grandes caminos  
de comunicación, diálogo y encuentro:  
por la palabra y el gesto con la mano abierta,  
por la sonrisa, el guiño, el beso y las lágrimas,  
por el abrazo redondo y todos los sentidos,  
te damos gracias con fuerza y ternura.

Por los ojos que saben decir lo que llevan dentro,  
por los pies que nos acercan a los que están solos,  
por el cuerpo que expresa nuestros sentimientos,  
por los corazones que laten al unísono,  
por quien con su amor nos comunica vida,  
te damos gracias con fuerza y ternura.

Porque nos hemos puesto en camino a toda prisa,  
y hemos entrado en casa del pobre;  
porque hay vientres llenos de espíritu vivo,  
y tú estás con nosotros a lo largo del camino  
como prenda y señal de comunicación,  
te damos gracias con fuerza y ternura.



*II Timoteo (1,8b-10):*

*Toma parte en los duros trabajos del Evangelio, según la fuerza de Dios.  
Él nos salvó y nos llamó a una vida santa,  
no por nuestros méritos, sino porque, desde tiempo inmemorial,  
Dios dispuso darnos su gracia, por medio de Jesucristo.*