



Me voy

de curso de retiro...





## un curso de retiro es una inversión

que tiene un coste que hay que conocer  
tiempo y dinero  
requiere entender para qué me sirve

### ¿Por qué vale la pena ir?

**el año tiene 365 días; el curso de retiro 3.  
En los 362 días restantes...**

Nos pasan cosas, buenas y malas... y tomamos miles de decisiones... que salen de lo que tenemos dentro. Tenemos una familia que nos necesita... y saber querer, ayudar, alegrar... es algo que no se improvisa. Hablamos con la gente... podemos ayudar mucho o no ayudar nada. Podemos ser amigos o ser sin más...

Gastamos dinero, energía...

Podemos hacer cosas preciosas o podemos perder el tiempo.

Podemos ser alguien que vale la pena conocer o ir a la tuya...

Podemos amar a las personas/ ignorarlas/ utilizarlas

**En el año tenemos oportunidades que no vemos porque nos falta interioridad, vamos con prisas, metidas en nuestras cosas...**

**Si estamos cerca de Jesús, veremos con sus ojos y podremos:**

Ayudar a los que tenemos cerca...

Rezar por los que queremos y por sus cosas...

Saber pedir perdón cuando haga falta...

Sonreír de verdad, desde el corazón

Tener detalles con gente a la que quizás solo veremos una vez en la vida...

Ser un motivo de alegría en nuestra familia

Ser agradecidas y humildes





## ¿Por qué vale la pena ir?

### vale la pena un curso de retiro si quieres...

Tener una fe sólida, que lo resuelva todo, que de sentido a todo...

Que tu fe no este centrada en las "obligaciones" sino en Jesús...

Limpia tu alma en una buena confesión

Aprender a ser fiel a tus compromisos y a tus ideas

Conocer tu manera de ser para poder ser aún mejor

Reconocer lo que haces bien y mal, sin miedo...

Aprender a querer a los demás con un corazón tan bueno como el de Dios (lo llevarás dentro)

## ¿Para quién está pensado?

\* cualquier persona que lo desee por muy alejada de Dios que esté.

\* personas que no estén bautizadas y perciben la presencia de Dios en sus vidas.

\* personas cristianas que no han participado nunca en una actividad similar, para que se le quite el miedo.

\* gente que sí ha participado, pero hace tiempo o en circunstancias distintas; o que lo han intentado y no han tenido buena experiencia, para que se puedan desatranconar con facilidad.

\* personas que suelen hacer esta parada en el ritmo normal de su vida para considerar de nuevo ante Dios las cosas esenciales, y no han tenido oportunidad hasta ahora.



## Cómo funciona?

### Hilo conductor: "Hemos conocido el Amor de Dios y hemos creído en Él"

Llegamos: Empieza la desconexión, la calma, el silencio...

día 1: encantada de conocerme- día de conversión.

día 2: encantada de conocer a Jesús -la mejor compañía es la de Dios.

día 3: volver a mi vida normal, pero de la mano de Jesús y con muchas ganas de ser mejor y más feliz... y de contarle a mucha gente lo bien que se está con Jesús

Se trata de aprender de nuevo a amar a Dios con libertad y sin estrés. Subir por un plano inclinado suave...

Comprender que el amor de Dios puede ser realmente el motor de mis actos.

En ese poco a poco, lo importante esos días, es hablar con Jesús. Luego, si quieres, con el predicador, o con la persona responsable del retiro. Con toda la libertad del mundo, como le gustaba a San Josemaría



un curso de retiro es la mejor inversión del año



El Rosario, el Vía Crucis, el examen de conciencia y el rato de lectura espiritual (cosas recomendadas desde hace siglos), los hará quien quiera, cuando quiera, donde quiera, con quien quiera, si es que quiere.

Y para entrar más fácilmente en la vida de Jesús y en la vida cristiana: pondremos algún audiovisual para quienes voluntariamente lo deseen.

Y para facilitar que las conversaciones con Jesús no se interrumpen, el silencio es de gran ayuda

## Posibles efectos secundarios que notarás al irte

paz, esperanza

Saber que Dios te quiere infinitamente... a Ti!

Te irás con ganas de ser mejor y con un plan para conseguirlo!

Verás a los demás con los ojos de Dios y sabrás quererles mucho más



## recomendaciones

Alejarse de los agobios de la vida: 72h mobile-free

Ponerse en manos de Dios y descansar

Reconocer lo que haga falta y dejarse perdonar por Dios

Irse feliz, feliz, feliz... cerca de Jesús y de María la vida solo me puede ir bien!!!



*Feliz curso de retiro!!!!  
la mejor inversión del año*





"EL SILENCIO ES EL RUIDO MÁS FUERTE,  
QUIZÁS EL MÁS FUERTE DE LOS RUIDOS"

MILES DAVIS (1926-1991)  
MÚSICO DE JAZZ ESTADOUNIDENSE



# PRESENTACIÓN

EN ESTA LIBRETA ENCONTRARÁS LO QUE NECESITAS PARA DISFRUTAR AL MÁXIMO DE ESTOS DÍAS DE RETIRO Y SOSIEGO..., APRENDER A SER MEJOR HIJA/ MADRE/ AMIGA DE MUCHAS PERSONAS Y DE JESÚS, QUE TE ESPERA EN EL SAGRARIO DE ESTA CASA.

SERÁ UN RETIRO ESPECIAL...

PUEDES APROVECHAR ESTAS PÁGINAS PARA APUNTAR LO QUE TÚ QUIERAS!

POR EJEMPLO: APUNTAR LAS IDEAS MÁS IMPORTANTES DE TUS RATOS DE ORACIÓN — CUANDO LE CUENTAS LA DE COSAS QUE TE VA DICHIENDO Y APRENDES—, LAS MEDITACIONES, LAS SESIONES O LO QUE MÁS TE GUSTE... PARA RECORDAR LO BIEN QUE ESTÁS Y LO QUE JESÚS TE HA AYUDADO A DESCUBRIR EN ESTOS DÍAS...

AHÍ VAN 3 CONSEJOS ANTES DE EMPEZAR NUESTRA AVENTURA:

- PÁSATE MUCHOS RATOS A VER A JESÚS Y A SALUDAR A LA VIRGEN!
- DESPUÉS DE CADA MEDIO DE FORMACIÓN (¡NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD!). PUEDES PENSAR SOBRE LAS COSAS QUE OIGAS, HABLAR CON JESÚS DE ELLO Y CONCRETAR ALGO PRÁCTICO PARA PONERLO EN MARCHA A LA VUELTA.
- Y DILE A LA PERSONA RESPONSABLE DEL RETIRO CUALQUIER COSA QUE NECESITES 😊

## FELIZ CURSO DE RETIRO!!!!









# Índice

## Recorrido

<i>Jueves noche / Llegamos, empieza la desconexión.....</i>	<i>13</i>
<i>1º día/ Encantada de conocerme/ conversión del corazón.....</i>	<i>17</i>
<i>2º día/ Encantada de conocer a Jesús: inmersión.....</i>	<i>51</i>
<i>Domingo/ Prepara tu mochila: Volver, pero de la mano de Jesús, con muchas ganas de ser mejor, más feliz... y de contarle a mucha gente lo bien que se está con Jesús.....</i>	<i>83</i>

## Para cada día

<i>¿Qué puedo hacer yo en Misa?.....</i>	<i>85</i>
<i>Santo Rosario.....</i>	<i>97</i>
<i>Via Crucis.....</i>	<i>101</i>
<i>¿Cómo ha ido el día? Examen de la noche .....</i>	<i>103</i>
<i>Para apuntar luces de la oración .....</i>	<i>107</i>
<i>Ideas brillantes.....</i>	<i>125</i>



Empieza la desconexión...  
(modo avión + modo oración)



nuestra lista de intenciones, Jesús:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----





## Comenzamos!!

Hola Jesús! Hola Madre mía! Vengo a hacer un ratito de oración. Os quiero contar lo que hago por aquí! ¿Leemos juntos este texto del evangelio?

### EVANGELIO

---

Venid vosotros aquí y descansad un poco...

En aquel tiempo, los apóstoles volvieron a reunirse con Jesús y le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. Entonces Él les dijo: «Venid vosotros solos a un sitio tranquilo a descansar un poco». Porque eran muchos los que iban y venían que no les quedaba tiempo ni para comer. Se fueron en barca a un sitio tranquilo y apartado. Muchos los vieron marcharse y los reconocieron; entonces de todas las aldeas fueron corriendo por tierra a aquel sitio y se les adelantaron. Al desembarcar, Jesús vio una multitud y le dio lástima de ellos, porque andaban como ovejas sin pastor; y se puso a enseñarles muchas cosas con calma (San Marcos 6,30-34)

### COMENTARIO

Jesús, ¡si comprendiera qué delicioso es estar contigo, en la intimidad, escuchándote y contándote mis cosas! Cuántas veces me invitas a dejar los afanes e inquietudes para estar contigo, descansar en ti!

Los apóstoles te tenían siempre cerca..., pero otras personas te buscaban desde lejos.

Tú, Jesús, Maestro sigues teniendo compasión de las personas que te buscamos y de las que sin buscarte quizás están más necesitadas de Ti.

He escogido estos días para estar contigo más tranquilamente, para contarte todo lo que me pasa, mis ilusiones, mis proyectos, las preocupaciones... ya las sabes, pero cuando las comentamos juntos...

Vengo a descansar contigo, como cuando decías a los apóstoles «venid también vosotros aparte, a un lugar solitario, para descansar un poco» (Mc 6,31). No vaya a ser que quiera hacer muchas cosas tuyas, pero descuidándote a Ti.

En el Catecismo dice que uno de los peligros más habituales, cuando nos proponemos hacer oración, es pensar que hay otras cosas más urgentes y, sin querer, podemos acabar descuidando el trato contigo. Jesús, a tus Apóstoles, que han trabajado mucho, que están agotados o eufóricos porque todo les había ido bien, les dices que descansen «se fueron en la barca, aparte, a un lugar solitario» (Mc 6,32). Aquí vengo yo también...

Voy a procurar, al menos dos cosas: La primera es pasar largos ratos contigo, porque eres la persona con la que quiero a hablar, necesito ponerme en tu presencia. Tomar conciencia de que estoy contigo. La segunda es la soledad. Sí, porque para tener una conversación íntima y profunda con alguien, necesito cierta serenidad, estar sola con ella...

Estos días me quiero entrenar: descansar en Ti (sobre todo después de recibir tu Cuerpo, o en un rato de silencio...) para reponer fuerzas y dejar, Jesús, que me hables en el silencio del corazón. Más que explicarte mis proyectos, quiero dejar que me hables y animes.



## 1<sup>o</sup> día: *Conversión del corazón. Encantada de conocerme*

“Siempre empiezo a rezar en silencio, porque es en el silencio del corazón donde habla Dios. Dios es amigo del silencio: necesitamos escuchar a Dios, porque lo que importa no es lo que nosotros le decimos, sino lo que Él nos dice y nos transmite” (*Madre Teresa de Calcuta*)

### **Conectando con Jesús. Mis pasajes favoritos del Evangelio**

Aquí te dejo estos textos del evangelio y algunas pistas por si te ayudan a conocer a Jesús, su vida, a amarlo más y más, a estar más cerca de Él cada día, a hablar con Él, a sentirte un personaje más en su paso por la tierra... Los puedes llenar de “espacios” vacíos, son insinuaciones para tus meditaciones...

He querido borrar los 21 siglos que nos separan de aquellos días en los que Jesús pisaba los caminos de Galilea, meterme entre las filas de los que le apretaban, escuchar su voz, contemplar gestos... A veces en este intento, Jesús y los que le seguimos atravesamos ciudades, autopistas, aeropuertos, trabajamos en oficinas y utilizamos los medios que la técnica pone a nuestra disposición.

Es Él, el señor de la historia y el Señor de siempre. Por eso es la columna de sus discípulos. Vemos en un mismo instante camelleros y campesinos del siglo 1 que marchan entre físicos, economistas, abogadas, cibernéticos y astronautas.

Tal vez te ayudan estas preguntas para arrancar **¿Qué me ha llamado la atención, para bien o para mal?, ¿Qué puedo aprender de cada uno?, ¿Lo hablamos con Jesús?**

También te dejo estos dibujos de algunos personajes del Evangelio, por si te ayudan a dejar volar tu imaginación y entrar por caminos de oración. La Virgen, San José, una mama, una chica joven, etc Te puedes esconder detrás de ellas ir metiéndolos en las escenas



Hola, Jesús! Gracias por estar en el Sagrario esperándome!  
Estos días estoy súper contenta!  
Las ideas que me das en la oración me ayudan un montón!  
Se nota que estás cerca de nosotras aquí!



Quando aún estaba lejos, lo vio su padre y se compadeció; y corriendo a su encuentro, se le echó al cuello y lo cubrió de besos. Comenzó a decirle el hijo: Padre, he pecado contra el Cielo y contra ti; ya no soy digno de ser llamado hijo tuyo. Pero el padre dijo a sus criados: Pronto, sacad el mejor traje y vestido; ponedle un anillo en la mano y sandalias en los pies; traed el ternero cebado y matadlo, y vamos a celebrarlo con un banquete; porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida, estaba perdido y ha sido encontrado. Y se pusieron a celebrarlo (Lc, 15, 20-24).

#### COMENTARIO

Quando aún estaba lejos..., lo viste desde lejos y te compadeciste, saliste corriendo a su encuentro, le echaste los brazos al cuello y le diste mil besos (esto lo entiendo porque a veces me comería a besos a -mi hij@...-). ¿Se puede hablar más humanamente? Qué grafico queda el amor que nos tienes, que me tienes.

Quando pienso lo que me quieres, que también corres hacia mí... Solo puedo decirte gracias.

San Pablo dice que a los papas de los niños hebreos les llaman Abba! Padre, ¡Padre mío!, no necesitas que utilice títulos altisonantes, ni echas de menos...

Me dejas, quieres que te llame Padre. Qué alegría!! Jesús muchas gracias!! Que no me acostumbre.

Mi vida es, en cierto modo, un constante volver hacia la casa de mi Padre. Cuantas veces me alejo de Ti...

Necesito volver a estar cerca de Ti para ser feliz, para tener paz...

Quiero ser como ese hijo pródigo que es capaz de volver a la casa de su padre después de alejarse. Estos días vengo a que mi corazón se convierta, a cambiar, a descubrir contigo qué hay que mejorar en mi vida.

Ya sé que algunas cosas me van a costar, me supondrán sacrificio y entregas... También sé que no estoy sola, me has regalado el sacramento del perdón. Confesar mis pecados, me va a quitar un buen peso de encima y, como el hijo prodigo, me ayudará a entrar en tu casa Jesús, redescubrir que soy miembro de la familia de Dios!!

Como el padre de la parábola, me esperas, extendidos los brazos, aunque no lo merezca. No importa mi deuda. Como en el caso del hijo pródigo, sólo hace falta que abra el corazón, que tenga añoranza del hogar de mi Padre, que me maraville y nos alegre ante el regalo que me haces de poderme llamar y de ser, a pesar de mis falta de correspondencia, verdaderamente hijo tuyo. (Inspirado en Es Cristo que pasa, 64)

Como valoro y quiero la alegría! Cuando de verdad se me oculta es cuando me separo de Ti: el pecado muchas veces es egoísmo, y el egoísmo me hace estar triste. También he experimentado que Tú y la Virgen no os olvidáis nunca de mí. Cuando me arrepiento, y mi corazón se duele por ofenderte, cuando he acudido a la Penitencia, sales a mi encuentro y me perdonas siempre; entonces se evapora la tristeza.

Al final de la parábola dice es bueno alegrarse por un hermano que había muerto y ha resucitado; estaba perdido y ha sido hallado. Que no me canse de hablar contigo sobre el perdón para mi alma y los demás, quiero estar siempre alegre contigo". (Inspirado en Es Cristo que pasa, 178)

## EVANGELIO: Parálítico de la piscina

---



En un día de fiesta para los judíos, cuando Jesús subió a Jerusalén. Hay en Jerusalén, junto a la puerta de las ovejas, una piscina llamada Betesda, en hebreo, con cinco pórticos, bajo las cuales yacía una multitud de enfermos, ciegos, cojos y parálíticos, que esperaban la agitación del agua. Porque el ángel del Señor descendía de vez en cuando a la piscina, agitaba el agua y, el primero que entraba en la piscina, después de que el agua se agitaba, quedaba curado de cualquier enfermedad que tuviera. Entre ellos estaba un hombre que llevaba treinta y ocho años

enfermo. Al verlo ahí tendido, y sabiendo que llevaba mucho tiempo en tal estado, Jesús le dijo: "¿Quieres curarte?" Le respondió el enfermo: "Señor, no tengo a nadie que me meta en la piscina cuando se agita el agua. Cuando logro llegar, ya otro ha bajado antes que yo". Jesús le dijo: "Levántate, toma tu camilla y anda". Y al momento el hombre quedó curado, tomó su camilla y se puso a andar. Aquel día era sábado, por eso los judíos le dijeron al que había sido curado: "No te es lícito cargar tu camilla". Pero él contestó: "El que me curó me dijo: "Toma tu camilla y anda". Ellos le preguntaron: "¿Quién es el que te dijo: "Toma tu camilla y anda?". Pero el que había sido curado no lo sabía, porque Jesús había desaparecido entre la muchedumbre. Más tarde lo encontró Jesús en el templo y le dijo: "Mira, ya quedaste sano. No peques más, no sea que te vaya a suceder algo peor". Aquel hombre fue y les contó a los judíos que el que lo había curado era Jesús. Por eso los judíos perseguían a Jesús, porque hacía estas cosas en sábado. (*San Juan 5, 1-16*)

### COMENTARIO

Jesús te acercas a aquel hombre y sabiendo que ya llevaba mucho tiempo decides curarle. Seguro que aquel enfermo era un hombre de gran corazón, de ésos que no se desaniman a

pesar de los problemas. No sabemos, pero tal vez no era de Jerusalén, y se había hecho traer hasta la ciudad para ser curado.

Quizá muchas veces habría querido que todo terminase pronto para él. Quizá pensó que su vida ya no tenía sentido; que vivía sólo para sufrir, aceptando las burlas y las muecas de la gente que pasaba por ahí. Cuántos amaneceres y atardeceres habrían pasado por encima de aquel pobre hombre, y él no perdía la esperanza de que el buen Dios de Israel le auxiliaría.

Confiaba, y así pasó mucho tiempo hasta que apareciste. Y sabiendo que ya llevaba mucho tiempo de sufrimiento, te acercaste para darle la salud.

Habías previsto el encuentro para aquel momento concreto. No porque no hubieses querido ahorrarle el sufrimiento de tantos años, sino porque querías hacerle un regalo mayor: la fe, y poco más tarde el perdón de sus pecados.

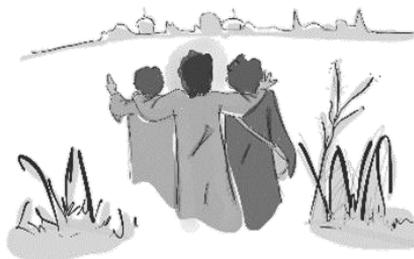
Todos, yo también, estamos expuestos a sentirnos desamparados en los momentos duros... Sin embargo, sales al encuentro. Nos curas y eres capaz de hacer que cambie nuestra vida. Quieres estar conmigo, con nosotros en el alma, por la gracia. Tu recuerdo y tu presencia en mí bastan para aceptarme y aceptar los pequeños sacrificios de mi vida diaria.

Me veo como ese paralítico. Todos los días descubro mi pequeñez y me siento frágil, sin fuerzas. Y en realidad lo soy, cojeo siempre en los mismos defectos... Ese paralítico del evangelio me da una idea: contarte mis problemas, Jesús, con confianza, entonces Tú haces maravillas en mí. Ya sé que las personas continuamente tropezamos, somos cojos y necesitamos de alguien que nos sostenga. Ese alguien eres Tú. Eres mi fortaleza, mi seguridad. A tu lado puedo con... Eres es el amigo fiel que nunca abandona.

¡Qué alegría sentir, saber que me quieres tanto, Jesús! Para Dios soy muy importante. Contigo a mi lado, todo lo puedo. Jesús eres mi fortaleza. Hoy me gustaría hacerte una visita en la Eucaristía, contándote mis alegrías y mis problemas con plena confianza. Gracias por tu amor y tu presencia que hace que me sienta hija tuya. Ya sé que hoy me has escuchado y te pido la gracia de ser paciente para esperar que Tú obres en mí. Hazme descubrir tu mano amorosa que me sostiene...

## EVANGELIO: Los discípulos de Emaús

---



Aquel mismo día iban dos de ellos a un pueblo llamado Emaús, que distaba sesenta estadios de Jerusalén, y conversaban entre sí sobre todo lo que había pasado. Y sucedió que, mientras ellos conversaban y discutían, el mismo Jesús se acercó y siguió con ellos; pero sus ojos estaban retenidos y no lo podían reconocer. Él les dijo: "¿De qué discutís entre vosotros mientras vais andando?" Ellos se pararon con aire entristecido. Uno de ellos llamado Cleofás le respondió: "¿Eres tú el único residente en Jerusalén que no sabe las cosas que estos días han pasado en ella?"

Él les dijo: "¿Qué cosas?" Ellos le dijeron: "Lo de Jesús el Nazareno,

que fue un profeta poderoso en obras y palabras delante de Dios y de todo el pueblo; cómo nuestros sumos sacerdotes y magistrados le condenaron a muerte y le crucificaron. Nosotros esperábamos que sería él el que liberaría a Israel; pero, con todas estas cosas, llevamos ya tres días desde que esto pasó. El caso es que algunas mujeres de las nuestras nos han sobresaltado, porque fueron de madrugada al sepulcro y, al no hallar su cuerpo, vinieron diciendo que hasta habían visto una aparición de ángeles que decían que él vivía. Fueron también algunos de los nuestros al sepulcro y lo hallaron tal como las mujeres habían dicho, pero a él no le vieron." Él les dijo: "¡Oh insensatos y tardos de corazón para creer todo lo que dijeron los profetas! ¿No era necesario que el Cristo padeciera eso y entrara así en su gloria?" Y, empezando por Moisés y continuando por todos los profetas, les explicó lo que había sobre él en todas las Escrituras. Al acercarse al pueblo a donde iban, él hizo además de seguir adelante. Pero ellos le forzaron diciéndole: "Quédate con nosotros, porque atardece y el día ya ha declinado." Y entró a quedarse con ellos. Y sucedió que, cuando se puso a la mesa con ellos, tomó el pan, pronunció la bendición, lo partió y se lo iba dando. Entonces se les abrieron los ojos y le reconocieron, pero él desapareció de su lado. Se dijeron uno a otro: "¿No estaba ardiendo nuestro corazón dentro de nosotros cuando nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras? Y levantándose al momento, se volvieron a Jerusalén y encontraron reunidos a los Once y a los que estaban con ellos, que decían: "¡Es verdad! ¡El Señor ha resucitado y se ha aparecido a Simón!" Ellos, por su parte, contaron lo que había pasado en el camino y cómo le habían conocido en la fracción del pan. (Lc 24,13-35)

### COMENTARIO

Quiero acompañarte Jesús con los discípulos de Emaús.

Jesús, estos dos discípulos vuelven derrotados, *entristecidos*. Esperaban la salvación de Israel como liberación del dominio de los romanos. No habían llegado a entender que eres el Hijo de Dios hecho hombre. Eras para ellos «un profeta poderoso en obras y palabras delante de Dios y ante todo el pueblo,» un hombre sabio y poderoso, pero hombre al fin y al cabo. Por eso, una vez muerto, piensan que todo ha acabado.

Y el sábado regresan a su pueblo, a las ocupaciones que tenían antes de que, atraídos por tus milagros y tus palabras, decidieran dejarlo todo para seguirte. Están tan hundidos que no creen las noticias de tu resurrección que trajeron las mujeres, y luego Pedro y Juan, que fueron los siguientes en ir al sepulcro.

Juan dice que creyó al ver el sepulcro vacío «vio y creyó», estos discípulos comentan incrédulos «pero a él no le vieron». Ni siquiera a Pedro hacen caso, y se vuelven. Para ellos todo ha acabado. «*Su paso era normal, como el de tantos otros que caminaban por aquel lugar. Y allí, te les apareces Jesús, caminas con ellos. ¡Jesús qué grande eres siempre! me conmueves cuando te acercas a buscarme, en el lio diario. Podías haber seguido tu camino pero no... Sigues, te acercas a mí. Es tu ternura maravillosa, condescendiente con mi debilidad y mi fragilidad. Es la mayor lección de amor que puedo recibir. Jesús resucitado esperas que no decaiga en la confianza y no me abandone a la desesperanza. Concédeme la ingenuidad, la mirada limpia, la cabeza clara, que permiten entenderte cuando vienes sin ningún signo exterior de tu gloria*». (Inspirado en Amigos de Dios, 313) Cuando parece que nada tiene remedio, allí estás Tú. Si me olvido de Ti y me alejo te haces el contradictorio, apareces de las formas más normales y variadas: un amigo, un libro, un suceso que me hace pensar, una pequeña conversión sin motivo aparente...

*Jamás daré gracias suficientemente por este don, en virtud del cual Cristo te has convertido en «mi compañero de camino». En medio de las sombras que a veces aparecen sobre la familia, la humanidad, la convivencia social... te pido «Quédate con nosotros, Señor porque atardece» (Lucas 24, 29)...*

A veces no te reconozco, tal vez espero una manifestación espectacular y brillante; o tengo la mirada turbia; o el corazón enganchado y tardo para creer... Jesús no pasas de largo, te quedas junto a mí, como hiciste con ellos; te sientas a mi mesa, como con ellos; me enseñas, como a ellos con tu palabra, con su presencia adorable y misteriosa en la Eucaristía, en la oración, en mi pequeño corazón. Me hablas a través de las personas, de los acontecimientos y de las circunstancias de la vida.

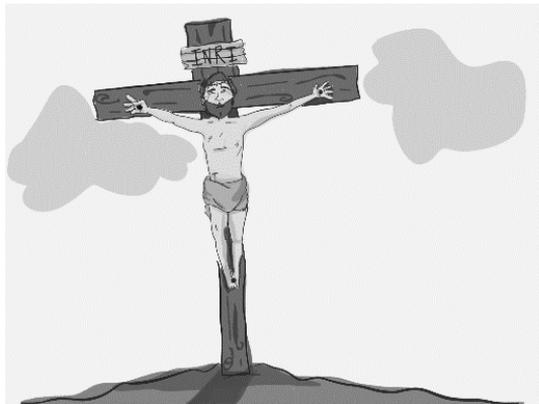
Como ellos te pido cada día que no te vayas, no te alejes, que te quedes junto a mí que el día declina. Y lo haces, para darme fuerza, enseñarme, para alimentarme con tu Cuerpo y Sangre.

Me siento reconfortada, porque siendo poca cosa, te importo, lees en lo profundo de mi corazón, sabes de mi deseo de quererte, de mejorar, de caminar contigo. Me gustaría reconocerte siempre, saberme acompañada por Ti, agradecerte, adorarte y decirte como estos discípulos: «Jesús, quédate conmigo, no te vayas, no te alejes »

**Ideas sobre el texto:**

## EVANGELIO: Pasión y muerte de Jesús en la Cruz

---



Entonces se lo entregó para que fuera crucificado. Tomaron, pues, a Jesús; y él, con la cruz a cuestas, salió hacia el lugar llamado de la Calavera, en hebreo Gólgota, donde le crucificaron, y con él a otros dos, uno a cada lado, y en el centro Jesús. Pilato escribió el título y lo puso sobre la cruz. Estaba escrito: Jesús Nazareno, el Rey de los judíos (San Juan, 19, 17-19).

### COMENTARIO

Aquí te dejo la oración de un santo -San Josemaría- en su *Vía Crucis*:

Ahora crucifican al Señor, y junto a Él a dos ladrones, uno a la derecha y otro a la izquierda. Entretanto Jesús dice: Padre, perdónales porque no saben lo que hacen (Lc XXIII,34). Es el Amor lo que ha llevado a Jesús al Calvario. Y ya en la Cruz, todos sus gestos y todas sus palabras son de amor, de amor sereno y fuerte.

Con además de Sacerdote Eterno, sin padre ni madre, sin genealogía (cfr. Heb VII,3), abre sus brazos a la humanidad entera. Junto a los martillazos que enclavan a Jesús, resuenan las palabras proféticas de la Escritura Santa: han taladrado mis manos y mis pies. Puedo contar todos mis huesos, y ellos me miran y contemplan (Ps XXI,17-18).

¡Pueblo mío! ¿Qué te hice o en qué te he contrastado? ¡Respóndeme! (Mich VI,3). Y nosotros, rota el alma de dolor, decimos sinceramente a Jesús: soy tuyo, y me entrego a Ti, y me clavo

en la Cruz gustosamente, siendo en las encrucijadas del mundo un alma entregada a Ti, a tu gloria, a la Redención, a la corredención de la humanidad entera”.

“En la parte alta de la Cruz está escrita la causa de la condena: Jesús Nazareno Rey de los judíos (Ioh XIX,19). Y todos los que pasan por allí, le injurian y se mofan de Él. Si es el rey de Israel, baje ahora de la cruz (Mt XXVII, 42). Uno de los ladrones sale en su defensa: Este ningún mal ha hecho... (Lc XXIII,41).

Luego dirige a Jesús una petición humilde, llena de fe: Señor, acuérdate de mí cuando estés en tu reino (Lc XXIII,42). En verdad te digo que hoy mismo estarás conmigo en el paraíso (Lc XXIII,43). Junto a la Cruz está su Madre, María, con otras santas mujeres. Jesús la mira, y mira después al discípulo que el ama, y dice a su Madre: Mujer, ahí tienes a tu hijo. Luego dice al discípulo: Ahí tienes a tu madre (Ioh XIX, 26–27). Se apaga la luminaria del cielo, y la tierra queda sumida en tinieblas. Son cerca de las tres, cuando Jesús exclama: Elí, Elí, lamma sabachtani?! Esto es: Dios mío, ¿por qué me has abandonado? (Mt XXVII,46). Después, sabiendo que todas las cosas están a punto de ser consumadas, para que se cumpla la Escritura, dice: Tengo sed (Ioh XIX,28).

Los soldados empanan en vinagre una esponja, y poniéndola en una caña de hisopo se la acercan a la boca. Jesús sorbe el vinagre, y exclama: Todo está cumplido (Ioh XIX,30). El velo del templo se rasga, y tiembla la tierra, cuando clama el Señor con una gran voz: Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu (Lc XXIII,46). Y expira.

Ama el sacrificio, que es fuente de vida interior. Ama la Cruz, que es altar del sacrificio. Ama el dolor, hasta beber, como Cristo, las heces del cáliz.

**Ideas sobre el texto:**

# EXAMEN DE CONCIENCIA

## Check-in para una buena confesión 😊😊

Antes de confesarse es bueno hacer examen de conciencia para pensar con Jesús en qué cosas has sido egoísta, enfadada, poco sincera...y pedirle perdón desde el corazón. Luego, puedes acercarte con confianza al confesionario y contar tus pecados. El sacerdote representa a Jesús, te comprenderá y te ayudará para que mejores. Cuando salgas, acuérdate de rezar la penitencia y poner en práctica los consejos

No olvides, lo primero es lo primero: con quien quiero hablar de esto es con Jesús, luego se lo puedo a contar, a través del sacerdote, en la confesión.

### Empezamos!!

En este rato puedo parar y mirar mi vida y mi alma, con Jesús. Entrar dentro del corazón, de la conciencia y descubrir qué cosas me separan de Dios, qué cosas sé que a Él le entristecen.

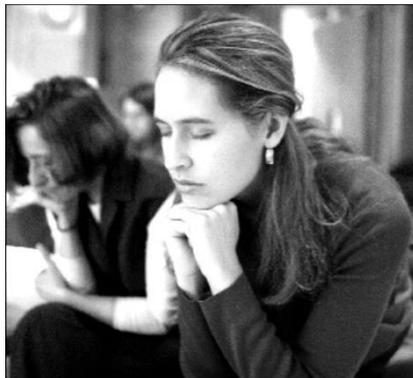
Cosas en las que, mirando hacia atrás, veo que me he equivocado, me he defraudado.

Cosas que, si pudiera volver a hacer, lo haría de otro modo. Eso en lo que sé he fallado a Jesús. He hecho daño a los demás. No he estado a la altura de lo que se necesitaba.

He actuado por rencor, egoísmo, envidia...

Si te ayuda puedes escribirlas con tus palabras. No se trata de hacer una lista de posibles pecados, esto es otra cosa.

Seguramente *esto es de lo quieres confesarte*, para dejar que entre el perdón de Dios en tú alma y puedas empezar una vida nueva, con la alegría del abrazo de Dios.





## *Borrón y cuenta nueva*

Además aquí tienes también algunas preguntas -pistas- por si te pueden ayudar:

¿Dejo pasar el tiempo sin confesarme si tengo un pecado mortal? ¿Me he callado algún pecado por vergüenza? ¿Me he acercado alguna vez irreverentemente a recibir algún sacramento?

¿Me doy cuenta de todas las oportunidades que Dios me da de vivir una vida cristiana y correspondo poniendo medios para formarme? ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios?

¿He abandonado el trato con Dios? ¿Me dejo llevar por la pereza en el cumplimiento de mis deberes?

¿Intento no parecer demasiado cristiana para que no me critiquen?

¿Me dejo llevar por el mal genio y me enfado con frecuencia sin motivo justificado -cuando alguien me lleva la contraria...-?, ¿He reñido con mi marido, hijos, familiares?, ¿Tengo enemistad o rencor contra alguien?, ¿Me cuesta ceder en el juicio y pienso que siempre tengo razón?, ¿Pongo los medios necesarios para volver a estar en paz con ellos?, ¿Provoco con frecuencia la tristeza de los demás por mis actitudes bruscas, mal carácter, malas caras, poco

agradecimiento, exigencias con los demás, quejas, falta de delicadeza...? ¿Humillo a otras personas con mi estilo perfeccionista y prepotente?

¿Me pongo triste cuando veo en otras personas cualidades que yo no tengo?, ¿Me alegro de las cosas buenas que veo en los demás?, ¿He criticado o ridiculizado a alguien? ¿He escuchado cómo se criticaba a otra persona sin defenderla o cortar la conversación? ¿He dicho alguna mentira por quedar bien?

¿He sido egoísta? ¿Me cuesta dar mi tiempo para ayudar a los demás? ¿Me quejo mucho?

¿Me comparo con los demás, dejándome llevar por la vanidad –si me considero mejor o peor... – o por la envidia –si veo que los demás tienen cualidades que yo no tengo...–?, ¿Soy dura al juzgar a los demás, faltándome la comprensión que busco cuando pienso en mí?

Ante lo que no sale bien, ¿me desanimo, o busco la ayuda de Dios?

¿Tengo demasiado afán de independencia o me cuesta compartir? ¿Sé sacrificar mis gustos y planes para hacer la vida agradable a los demás?, ¿Educo así a mis hijos?, ¿Cuido de mi casa? ¿Estoy abierta a recibir a familiares y amigos?

¿Recuerdo que los alimentos son un don de Dios?, ¿Tengo moderación con la comida (como demasiado o demasiado poco)?; durante la cuaresma, ¿soy capaz de privaciones?

¿Soy caprichosa en las comidas, comiendo sólo lo que me gusta y dejando lo que no me apetece?, ¿Cómo entre horas, cuando me apetece, o cuando toca?, ¿Sé poner en la comida y en la bebida la sal de la mortificación?

¿Estoy demasiado pendiente de las cosas materiales, vivo con alarde y tengo demasiadas cosas, caprichos? Si alguna vez no tengo lo que necesito, ¿lo sé llevar con elegancia?, ¿Tengo una necesidad fuerte de estar continuamente conectado al móvil, las redes sociales y de cuidar mi imagen?, ¿Doy limosna?, ¿Hago contribuciones a las instituciones que ayudan a los

necesitados o ayudo directamente a gente sin recursos que conozco?

¿Soy una persona Libre que no se deja llevar por las conductas nocivas?, ¿Tengo alguna adicción?, ¿Tengo comportamientos violentos, abuso del alcohol, del tabaco, consumo drogas?

¿Procuro ayudar a mi marido, hij@, familia, amigos con cariño y claridad cuando hacen algo mal?, o ¿Me dejo llevar por la comodidad, el egoísmo?, ¿Me compadezco de las personas que no son capaces de superar adicciones?, ¿Rezo por ellos?

**PREGÚNTATE  
SI LO QUE ESTÁS  
HACIENDO HOY TE  
ACERCA AL LUGAR  
EN EL QUE QUIERES  
ESTAR MAÑANA**

Ante todo ¿deseo tener el corazón puro?, ¿Soy consciente de que la sexualidad es el don sutil de Dios?

Hoy en día, la desnudez está muy expuesta por la pornografía y el erotismo. ¿Veo este tipo de materiales: me he puesto en ocasión grave de pecar en internet, fotos, películas, lecturas, conversaciones, lugares...)?

¿Respeto el cuerpo como el templo del Espíritu Santo?, ¿Cometo voluntariamente actos o pensamientos impuros en relación con mi cuerpo (desprecio, odio, excesivo culto al cuerpo, masturbación) o el cuerpo de otra persona (relaciones prematrimoniales/ extramatrimoniales, tocamientos impuros mutuos, violación, prostitución...)? ¿Tengo amistades que para mí son ocasión de pecado? ¿Estoy dispuesta a dejar ese ambiente, o a esos amigos si es necesario?, ¿Estoy abierta a recibir una nueva vida llena de amor?, ¿Respeto la vida desde la concepción hasta la muerte natural?, ¿Soy misericordiosa conmigo misma en mi lucha contra las debilidades en materia de castidad?

¿Me visto adecuadamente?, ¿Me visto de manera provocativa?, ¿Respeto mi salud y mi vida?

¿Cuándo fue la última vez que visité a alguien enfermo, solo o mayor en un hospital o una residencia?, ¿Trato bien a mis familiares mayores e inválidos?, ¿Me doy cuenta de que el sufrimiento tiene el sentido de salvación y recuerdo que los que sufren representan a Jesús? o ¿Pienso que los mayores y los enfermos son inútiles?, ¿Los veo como una carga?, ¿Rechazo claramente la eutanasia?

En el trabajo ¿rindo de acuerdo con mi capacidad, mis decisiones y actuaciones responden a una cristiana consecuente?

*Jesús, perdón desde mi corazón y ayuda para cambiar!, ¡Qué tranquilidad da tener el alma limpia, la conciencia en paz!*

*Señor mío, Jesucristo, Dios y Hombre verdadero, Creador, Padre y Redentor mío, por ser Vos quien sois, Bondad infinita, y porque os amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberos ofendido; también me pesa porque podéis castigarme con las penas eternas del infierno. Ayudada de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y, cumplir la penitencia que me fuera impuesta.*



## Encantada de conocerme

---

Conocerte bien te ayudará a saber en qué puedes mejorar... ¿Quieres tener una vida grande? Es el momento para hacer un examen más profundo de tu vida con Jesús. Pídele a Jesús que te ayude a conocerte mejor... Después puedes comentarlo en la dirección espiritual; así te ayudarán a mejorar en lo concreto.

### ¿QUÉ ME MUEVE? IR A LO QUE NO SE VE...

Pararse y pensar en nuestra vida a veces cansa... parece que fallamos en todo, que todo lo hacemos mal... ¡y no es verdad!

Aquí en el curso de retiro se ven muchas cosas, algunas pensaba que hacía bien pero..., vistas a los ojos de Dios... Él me ayuda a verme como realmente soy.

Primer propósito: huir del desánimo, del bajón, al ver mis defectos... ¿Pero quién nos creemos que somos? ¡No hemos repetido muchas veces que somos poca cosa...! Entonces no nos extrañemos de vernos con defectos. Además así podremos abandonarnos más seguros en los brazos de Dios sabiendo que lo que nosotros no podemos, lo hará Él... ¡antes, más y mejor!

¡Qué a gusto se vive dejando en manos de Dios todo lo que somos, sabiendo que Él nos quiere así, ¡como somos!... personas de carne y hueso que se saben poca cosa pero con muchas ganas de ser mejores y estar cerca de Dios.

¿Te atreves a preguntarte, delante de Jesús, cuáles son tus disposiciones, aquello que te mueve a actuar, o a no hacerlo? En definitiva, de ir aquello que no se ve a primera vista. Que no te importe ver tus fallos... siempre que sirva para descubrir cómo mejorar para que el corazón esté más enamorado de Jesús y su Madre

### Lo bueno que hay en ti

Eres hija de Dios e hija de tus padres. Es mucho lo que has recibido y son muchas las cosas buenas que hay en ti: virtudes, cualidades de tu carácter y tu personalidad, deseos de mejora, tus buenas disposiciones ante Dios. ¿Pensamos cuáles son esos dones que

Dios te ha dado? ¿Los pones a su servicio y al de los demás? Vamos a darle las gracias por todo lo bueno que hay en ti y tal vez puedes descubrir cómo sacarles buen fruto.

NOTAS PERSONALES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**¿Quién es el dios de mi vida?** ¿No te pasa que algunas veces cambiamos a Dios por diosillos humanos? poder, dinero, afán de quedar bien, soberbia, sensualidad, egoísmo, pereza... ¿Quién manda en mí? ¿A quién “hago caso realmente”? ¿Qué me mueve a hacer las cosas? ¿Qué tengo en la cabeza, cuando no me doy cuenta, un día normal? ¿Quién manda en mi corazón?

NOTAS PERSONALES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**¿Qué es mi vida a los demás?** ¿Doy algo si me dan, sin esperar algo a cambio? ¿Están a gusto conmigo los demás; soy motivo de ilusión para mi familia, mis amigos? ¿Sonríe con frecuencia o soy ceniza y pesimista? ¿Hablo de lo que interesa o voy con mi rollo? ¿Perdono o soy rencorosa? ¿Soy antipática con quien me cae mal y voy de simpática con los que me caen bien? ¿Critico? ¿Humillo para hacerles quedar mal? ¿Cuelgo letreros negativos a alguien sin darle opción de cambio? ¿Estoy pendiente de que los demás estén cómodos, lo pasen bien, o...? ¿Se me nota mucho cuando me pasa algo, hago sufrir a los demás con mis tonterías?

NOTAS PERSONALES:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**¿Por qué actúo?** ¿Hago o dejo de hacer las cosas porque “me apetece...” o por lo que pensarán...? ¿Quién gana la pereza o mis buenos deseos de hacer el bien? ¿Qué tal vamos de orden, horario, dejar las cosas para mañana...? ¿No aguanto que alguien hable mal de mí, como vamos de imagen? ¿Hago las cosas sólo si me producen placer?

NOTAS PERSONALES:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

¿Qué nuestro a los demás de mí? ¿Se escuchar a los demás? ¿Cuento mis cosas, preocupaciones, tengo confianza? ¿Me callo, no sé qué contar por miedo al ridículo...? ¿Qué tal vamos de sinceridad/vergüenza? ¿Se explicar lo que me pasa o ni yo misma muchas veces lo sé? ¿Desconfío en general de la gente? ¿Los problemas me agobian mucho y me impiden ser yo misma con los demás? ¿Me río de mí misma? ¿Me gusta estar con los demás o... huyo? ¿Me gusta aparentar? ¿Hago o digo tonterías, me comporto de modo diferente a como pienso para que no para que no me rechacen de...?

NOTAS PERSONALES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mis defectos dominantes** Todos tenemos algunos defectos que se llaman dominantes porque que marcan nuestra personalidad. Por ejemplo la soberbia, el amor propio, la pereza, la sensualidad, el afán de quedar bien, o mentir...? Quizás te ayuda pensar en ellos, también cómo te ven los demás... ¿Qué manifiesto de mi misma?☺☺

NOTAS PERSONALES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Mi relación familiar** ¿Estoy contenta con mi familia: marido, padres, hijos, hermanos...? ¿Y Ellos de mí? ¿Busco pasar tiempo con ellos? ¿Comprendo sus problemas y sé situarme cuando llegan cansados o enfadados por algo? ¿Conozco a mi marido, busco la ocasión de contarle mis cosas y facilito que me cuente él a mí las suyas? ¿Sacamos tiempo para nosotros dos? ¿Podría decir que mi casa es un hogar luminoso y alegre? ¿Qué siembro: paz y de alegría, o...? ¿Habitualmente doy las gracias por lo que los demás hacen por mí? ¿Me sobrepongo al cansancio o a los estado de ánimo, con alegría y espíritu de servicio?

NOTAS PERSONALES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Aspectos de mi vida que no deseo cambiar** ¿También te pasa, que tienes fallos o defectos que te cuesta a cambiar? Están tan anclados dentro de nosotros..., notamos una resistencia al cambio... ¿Cuáles son los tuyos (carácter brusco, cambios de ánimo continuos, caídas habituales en ese vicio, cosas en las que no soy sincera, rencores que distancian, egoísmo, no vencer los respetos humanos para ser coherente, vanidad, pereza etc)?

NOTAS PERSONALES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Doble vida** Sin darnos cuenta, tendemos a fabricarnos caretas con las que nos presentamos a los demás, o a Dios... Cuando llevamos puesta la cartea no somos nosotros, somos personajes que nos hemos inventado. ¿En qué pensamos cuando actuamos así? hipocresía o falsedad... Algún ejemplo: soy diferente en casa, en el trabajo, con mi marido, mis hijos, mis amig@s de un tipo u otro... ¿Tengo algún complejo físico o psíquico, algo que me cueste aceptar o digerir? ¿Qué cosas busco disimular porque me avergüenzan?

NOTAS PERSONALES:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Carácter** ¿Qué me alegra, qué cosas me entristecen, cuáles son mis preocupaciones habituales, qué me hace sufrir, pasarlo mal por dentro, qué me enfada, qué envidia, qué me ilusiona, qué cosas me dan miedo, cómo me gustaría ser, qué cosas no me gustan de mí misma? Seguro que a ti se te ocurren más cosas ¿vivo en paz, contenta de cómo soy o hay aspectos de mi vida que detesto? ¿Soy feliz?

NOTAS PERSONALES:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Corazón** ¿quiénes son mis amores?, ¿por quiénes me siento querida?, ¿me gusto como soy o busco evadirme... con el alcohol, las drogas o internet?, ¿busco el amor desinteresado por la otra persona o deseo que me diviertan y satisfacer mi sensualidad?, ¿valoro más la belleza interior o la exterior de los demás?, ¿alimento el corazón de juicios interiores, de odios, rencillas y rechazos?, ¿pido perdón cuando sé que he hecho daño a otra persona?, ¿cuándo fue la última vez que pedí perdón a alguien?

NOTAS PERSONALES:

.....

.....

.....

.....

.....



## PREGUNTAS PARA CONOCERSE Y APRENDER A LUCHAR

---

**No tienes que luchar a la vez en todo lo que veas;** los planes de mejora se hacen paso a paso, y preferiblemente con la ayuda de la dirección espiritual.

1. ¿Qué **virtudes** te parece que tienes?
2. ¿Cuáles crees que son tus **defectos** más importantes?
3. Cuando los descubres, ¿intentas olvidarlos o disculparlos, y continuar como si no los tuvieras, o pones alguna solución?
4. ¿Tienes **miedo a conocerte** como realmente eres y a que te conozcan?
5. ¿Dices **mentiras** para presumir? ¿Exageras?
6. ¿**Juzgas** a las personas fácilmente, y por las apariencias o por lo que tienen, en lugar de valorarlas por lo que realmente son? ¿**Criticás**?
7. ¿Qué **no te gusta** de ti?
8. ¿Qué **cualidades** admiras en los demás?:
  - ¿De tu marido?
  - ¿De tus padres/hermanos?
  - ¿De tus hijos, amigos?
9. ¿Piensas que estás en la vida **para algo**? ¿Sabes para qué?
10. ¿Qué **ideales** tienes?
11. ¿Tienes una **ilusión profesional**?
  - ¿Qué quieres llegar a ser?
  - ¿Haces algo para conseguirlo?
  - ¿Te conformas con ser mediocre?

¿Eres consciente de que lo que quieres supone esfuerzo y que vas a tener que ser constante para llevarlo a la práctica?

12. ¿Te sientes **feliz**?

¿Buscas tu felicidad en satisfacer tus caprichos, en olvidar lo que no te apetece y evadirte de ello? ¿Crees que la felicidad está en tener más cosas?

13. ¿**Te hundes** cuando las cosas no salen como te gustaría?

14. Cuando estás **triste**, ¿por qué es?

15. ¿Buscas encontrarte bien **encerrándote** en tus intereses egoístas en casa, evadiéndote en la bebida, jugueteando con la sexualidad y los afectos?

16. ¿**Te engañas** a ti misma dejando tus proyectos para después, para mañana?

17. ¿Te conformas con lo que quieres al Señor, o tienes la ambición de quererle más que nadie en el mundo?

18. ¿Qué medios estás dispuesta a poner para que tu conversión no dure sólo hasta que acabe el curso de retiro, sino que dure toda la vida?

19. ¿Estás **dispuesta a enfrentarte** a la verdad de tu vida y a cambiar lo que sea necesario, con la ayuda de Dios, ya desde ahora, paso a paso?

20. ¿En qué piensas que el Señor te pide que **te conviertas**?

*Piensa cuáles son los defectos que más te alejan de Dios y respóndete a una pregunta en apariencia sencilla que hace que estés tantas veces lejos de Dios.*



# Iluminando mi Familia

## Consejo del Papa Francisco a las familias

### En la familia es necesario usar tres palabras

**“Permiso”, “gracias”, “perdón”.** En efecto, estas palabras abren camino para vivir bien en la familia, para vivir en paz. Son palabras sencillas, pero no tan sencillas de llevar a la práctica. Encierran una gran fuerza: la fuerza de custodiar la casa, incluso a través de miles de dificultades y pruebas; en cambio si faltan, poco a poco se abren grietas que pueden hasta hacer que se derrumbe

La primera palabra es **“permiso”** (...) Entrar en la vida del otro, incluso cuando forma parte de nuestra vida, pide la delicadeza de una actitud no invasora, que renueve la confianza y el respeto. La confianza, en definitiva, no autoriza a darlo todo por descontado. Y el amor, cuando es más íntimo y profundo, tanto más exige el respeto de la libertad y la capacidad de esperar que el otro abra la puerta de su corazón

Antes de hacer algo en familia: «Permiso, ¿puedo hacerlo? ¿Te gusta que lo haga así?». Es un lenguaje educado, lleno de amor. Y esto hace mucho bien a las familias.

**Un cristiano que no sabe dar gracias es alguien que ha olvidado el lenguaje de Dios.** Escuchad bien: un cristiano que no sabe dar gracias es alguien que ha olvidado el lenguaje de Dios.

Una vez escuché decir a una persona anciana, muy sabia, muy buena, sencilla, pero con la sabiduría de la piedad, de la vida: «La gratitud es una planta que crece sólo en la tierra de almas nobles». Esa nobleza del alma, esa gracia de Dios en el alma nos impulsa a decir gracias, a la gratitud. Es la flor de un alma noble. Esto es algo hermoso.

La tercera palabra es **“perdón”**. Palabra difícil, es verdad, sin embargo tan necesaria. **Cuando falta, se abren pequeñas grietas** —incluso sin quererlo— hasta convertirse en fosas profundas. Cada familia cristiana —como hicieron María y José—, ante todo, puede acoger a Jesús, escucharlo, hablar con Él, custodiarlo, protegerlo, crecer con Él; y así mejorar el mundo (...)  
**Esta es la gran misión de la familia: dejar sitio a Jesús que viene**, acoger a Jesús en la familia, en la persona de los hijos, del marido, de la esposa, de los abuelos... Jesús está allí. Acogerlo allí, para que crezca espiritualmente en esa familia

**En la familia, entre hermanos se aprende la convivencia humana**, cómo se debe convivir en sociedad. Tal vez no siempre somos conscientes de ello, pero es precisamente la familia la que introduce la fraternidad en el mundo (...) La libertad y la igualdad, sin la fraternidad, pueden llenarse de individualismo y de conformismo, incluso de interés personal

Tener un hermano, una hermana que te quiere es una experiencia fuerte, impagable, insustituible. Lo mismo sucede en la fraternidad cristiana. Los más pequeños, los más débiles, los más pobres deben enternecernos: tienen “derecho” de llenarnos el alma y el corazón. Sí, ellos son nuestros hermanos y como tales tenemos que amarlos y tratarlos

Es importante hacer fiesta. Son momentos de familiaridad en el engranaje de la máquina productiva: ¡nos hace bien!

**¿QUÉ TE PARECE HACER UNA LISTA DE COSAS PARA PEDIR PERDÓN CUANDO VUELVAS A CASA...ENFADOS QUE HAS TRAI DO AL RETIRO CON TU MARIDO, HIJOS, MADRE, PADRE, HERMANOS...O CON TUS TÍOS O ABUELOS...?**

**¿Y OTRA LISTA DE COSAS PARA DAR GRACIAS? VAMOS A PENSAR TODO LO QUE HACEN POR TI LOS DEMÁS...**

## Y POR OTRO LADO...PIENSA TODO LO QUE HACES SIN DAR CUENTA A NADIE... Y QUE ACABA GENERANDO ENFADOS EN CASA...

Dios nos ha dado a cada uno, el don de hacer familia. No lo podemos esconder. Nos lo ha dado para que de verdad nuestra casa sea un lugar donde descansen marido, hijos, etc, donde se palpe el amor de verdad, que a cada uno se le quiere como es. Ese ambiente de hogar lo hacemos todos, yo soy la primera, ¿Cómo ayudo/ formo a los demás? Tenemos un enemigo: el individualismo. El ir a mi bola. El hacer sólo lo que me corresponde, ponerle la "X" e ir sólo a lo mío.

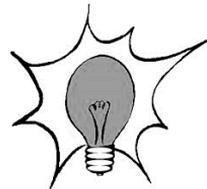
*¿Cuáles son tus noes?. A qué cosas le has puesto ya la etiqueta de "no lo pienso hacer". Escuchar a Dios que nos dice "quiero tus síes". Da igual que tu marido sea un merluzo...o que tu hijo este inaguantable...Tienes la gracia de Dios, que te dice: "Tú no puedes, pero Yo sí".*

Quando nos enfadamos, quando chocamos, quando saltan chispas...es una buena ocasión para pararnos y ver qué nos ha podido pasar, a nosotros y al de enfrente. Y crecer.



Papa Francisco - Santipé





## ¡DAR Y DARSE! LISTA DE IDEAS PARA SERVIR...

- Agradecer los esfuerzos de los demás, y decírselo
- Intuir cuando alguien se encuentra mal y encargarme de que esté mejor
- Sonreír cuando me cambian los planes
- Si veo que hay que hacer algo, no plantearme el no hacerlo
- Sonreír es servir, no quejarse es también servir
- Poner siempre 1º las cosas de Dios
- Elegir lo mejor para los demás y lo peor para mí (sitio, comida...)
- Dejar elegir a los demás (planes, etc.)
- Animar a los demás, no ser negativa: que no me tengan que animar todo el día
- Adelantar las cosas de los demás y retrasar las mías, sin ir de mártir
- Hacer los encargos más pesados
- Dar las gracias cada vez que me sirvan
- No esperar a que me agradezcan los favores; hacerlos por Dios
- Reconocer a los demás cuando hacen las cosas bien, felicitarles
- Que no me tengan que perseguir para...
- No gritar, no llamar la atención...
- Cerrar las puertas con cuidado, sin hacer ruido
- Cuando me voy de un sitio está mejor que cuando había llegado
- Ser ágil para no hacer esperar a los demás (ducha, etc.)
- Contar algo divertido cuando todo el mundo está cansado
- Ser ordenada y puntual, que nadie me tenga que esperar
- Cuando alguien está enfermo, qué puede necesitar?...

He soñado y he visto que la vida era alegría.  
He despertado y he visto que la alegría era servicio.  
He servido y he visto que el servicio era alegría.

(R. Tagore)



# Iluminando mis amigas @s

## ¡reza por tus amigas; puedes ser las manos de Dios para ayudarles!

### 1. Reza mucho por la gente

Te pueden servir estas ideas de fondo...

Rezar... como hizo San Josemaría: “Al terminar la clase, fui a la capilla con aquellos muchachos, tomé al Señor sacramentado en la custodia, lo alcé, bendije a aquellos tres..., y yo veía trescientos, trescientos mil, treinta millones, tres mil millones..., blancos, negros, amarillos, de todos los colores, de todas las combinaciones que el amor humano puede hacer”.

Rezar... como te dice el Papa: “Salgan fuera, no piensen en sí mismos... Trabajen, salgan a las fronteras, lleven la fuerza de la juventud de Cristo, sean apóstoles, no vivan para sí mismos vivan para fuera, **pero rezando siempre**”.

“Quiero que se me recuerde como el papa que armó el lío” (Papa Francisco)

“Convencido que el mundo se podía cambiar y debíamos cambiar” (San Josemaría)

¡¡¡Que vayáis!!! No es lo nuestro quedarnos encerrados en casa, sino acudir a todos los caminos buscando a las almas donde están. (Es Cristo que pasa n.50)

*Acogemos a Jesús con entusiasmo, pero somos inconstantes ante las dificultades, no tenemos el valor de ir a contracorriente. ... ¿Tengo valor o soy cobarde?*

“¡QUIERAN!!, por favor: no se metan en la cola de la historia. Sean protagonistas. Jueguen para adelante”.

“Queridos jóvenes, por favor, no balconeen la vida, métanse en ella, Jesús no se quedó en el balcón, se metió; no balconeen la vida, métanse en ella como hizo Jesús.” (Papa Francisco)

**2. Lucha.** Concreta cada semana en tu dirección espiritual QUÉ VOY A HACER.

### **3. Piensa & PLANIFÍCATE**

1. Lista de amig@s y de gente a la que puedo llegar de la familia, madres cole, trabajo...
2. Vecinos donde vivo, primos, amig@s ...
3. Necesidades sociales que hay. Organizar un voluntariado
4. Unas charlas para hablar de Dios. Un curso de orientación familiar....
5. ¡Hablarle a 30 personas de Dios, de lo que tú intentas hacer por cambiar el mundo!
6. Invitar y explicar a 30 personas confesión, retiros,...
7. Crear un equipo de deporte y cultivar esa amistad de verdad...

Planes los... porque me importa que hagan planes que les ayuden.

### **4. Trabaja tus metas**

1. Idea. Márcate unos objetivos para ayudar a esas almas. Trábalos con Jesús en la oración.
2. Piensa maneras de ayudar: acompañar a confesarse, hacer una campaña para recoger cosas usadas para personas pobres, organizar una romería con tus

amigas... y sobre todo, el secreto es tener miles y miles de ratos de amistad, de conversaciones profundas, darles ideas para crecer en amistad con Jesús...que empiecen también ellas a hacer todo esto por su cuenta: ¡que sean apóstoles!

3. Constancia!!! a la primera no sale nada. Inasequible al desaliento, porque va a ser duro, pero va a valer la pena!!!

#### **5. No tengas miedo al “que dirán”. NO lo olvides... “eres el apóstol”**

#### **6. Recuerda...que esto va por ti:**

*“Repetídes muchas veces, en todos los tonos, que no pueden quedarse en el montón: porque han nacido para líderes”.*

Un apóstol es:

1. La que supera dificultades porque sabe ver más allá y no le asusta el esfuerzo porque sabe que siempre puede más...Su fuerza: Jesús en la Eucaristía.
2. La que piensa, propone, plantea....y tiene motor propio. Lo que veas que hay que hacer: HAZLO!!!!
3. Buena, dueña de su propio tiempo para darlo a los demás. Está disponible y se presenta voluntaria. La que se esfuerza por llegar a la meta.
4. La que sabe querer a las demás. Líder y con capacidad de arrastre. Por sus amigas hace lo que haga falta. Su aliado principal el ángel custodio, muy amiga de sus amigas, sin miedo al ambiente.

## CONSEJOS para ser buena amiga

1. Aprende a escuchar.
2. Evita los cotilleos. La gente tiende a respetar y confiar en aquellos que nunca hablan mal de los demás. Nunca hables mal aunque estés enfadada en ese momento.
3. No seas acaparadora ni quieras para ti una amistad de manera exclusiva. La verdadera amiga tiene muchísimas amigas.
4. Preocúpate de los demás, de sus deseos y necesidades. No persigas una amistad tan solo por tu propio interés.
5. No seas siempre crítica o negativa con las demás, pero no tengas miedo de hablar claro, cuando una verdadera amiga sí lo haría.
6. Respeta la opinión de los demás. Tú no tienes razón siempre.
7. Defiende la verdad, pero sin “atacar” a la persona.
8. Aprende a perdonar y a pedir perdón. Ser comprensiva y leal.
9. Ofrécele lo mejor que tienes ¡a Dios!
10. Aprende a sacrificararte por tus amigas, saber “dar sin esperar”

Pensamos...

¿lo soy...de verdad?

¿En qué puedo mejorar?





## *2º día: Inmersión. Encantada de conocer a Jesús—la mejor compañía es la de Dios*

Hola Jesús, ¿Cómo estás?

Vengo a verte y a acompañarte un ratito.

Estoy aquí sentada y te veo dentro del Sagrario...no con los ojos de la cara, sino con los ojos de la fe. Jesús, te quiero mucho!

Hola, Madre mía, gracias por ser mi Madre del Cielo!

Ahora que estoy tan cerca de Ti, te quiero contar un montón de cosas! Algunas me dan un poco de vergüenza

Hoy quiero pedirte un favor: que me acompañes durante estos días, que vayamos juntos a todo ¿vale?

## Textos para acompañar a Jesús

### Junto a Ti

Si estás aquí es porque vienes a hacer un rato de compañía al Señor, ¡Que ilusión le hace a Jesús estar contigo! Aprovecha estos momentos para hacerte más amiga suya, para conocerle más. Apóyate más en Jesús, que te conoce y te quiere más que nadie en este mundo.

Ya sabes que la oración es una conversación **“de corazón a corazón”**, una conversación desde tu corazón al de Jesús, y del corazón de Jesús al tuyo. Aprovecha para contarle esas cosas que solo conocéis Él y tú, esas cosas que andan en tu corazón y que no sabes cómo solucionar, y deja también que Jesús abra Su Corazón contigo.

Quiero que sepas que cada vez que vienes ¡te llevas premio! Aunque a veces no lo notes en el momento, si dejas que Jesús te abra Su Corazón y toque el tuyo, poco a poco tu corazón será más como el Suyo: generoso, limpio, alegre, valiente, GRANDE.

Junto a Él, y especialmente en estos días de retiro, aprenderás lo que es el Amor verdadero.

“Amor Verdadero”, palabras que podrían estar escritas en las puertas de cada Sagrario, palabras que definen a Jesús, palabras que resumen la vida de Jesús, Él dejó que su amor fluyera de Su Corazón a todos. Como en la oración, en este rato junto a Jesús, desde Su Corazón su Amor desemboca en tu corazón, llenándolo de alegría, de paz.

Amor sin límites, tan sin límites que aquí le tenemos junto a nosotros, encerrado en el Sagrario, contento de poder amarnos, cuidarnos, aunque muchos no se den cuenta de su amor, ni de su presencia aquí junto a ti y a mí.

El evangelio nos cuenta ese amor sin límites de Jesús, por eso estos días quería recorrer el Evangelio contigo, para que aprendamos juntos a caminar junto a Jesús.

Ojalá sepamos acompañar a Jesús, que sepamos ser su consuelo, su apoyo...

Otro consejo que quería darte antes de empezar, es que procures estar atenta porque Dios habla bajito...

### ***“Y sabed que yo estaré con vosotros hasta el fin del mundo” (Mt 28,20)***

Jesús, que ahora te mira con cariño desde el Sagrario, está ahí, día y noche, para ti, y para todos los hombres. Sin cansarse, ni arrepentirse. Sin quejarse, ni aburrirse. MIRÁNDOTE, CUIDÁNDOTE.

Esperando siempre, sonriendo siempre, bendiciéndote, consolándote, animándote...

¡SIEMPRE! Siempre disponible para ti.

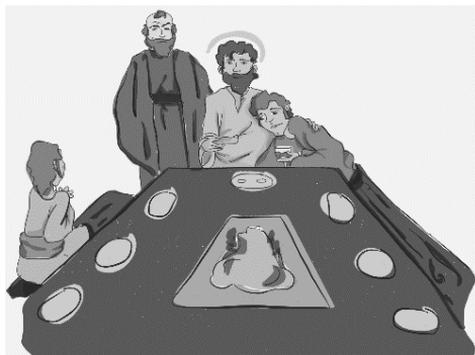
¿Te das cuenta de que Jesús está SIEMPRE disponible para ti? Siempre PENDIENTE DE TI, siempre dispuesto a escucharte, siempre dispuesto a animarte, a consolarte, a acompañarte, siempre dispuesto a ayudarte.

¡Jesús está contigo! Él te abre puertas, orienta tus pasos, te advierte de los peligros.

Nadie hay en el mundo ni más amable, ni más bueno, ni más comprensivo, ni más perdonador, ni más atrayente que Jesús, ¡Esto sí que es un verdadero amigo!

## EVANGELIO: Institución de la Eucaristía

---



«Llegó el día de los Ázimos, en el cual había que sacrificar la Pascua. Envió a Pedro y a Juan, diciéndoles: Id y preparadnos la Pascua para comerla. Ellos le dijeron: ¿dónde quieres que la preparemos? Y les respondió: Mirad, cuando entréis en la ciudad, os saldrá al encuentro un hombre llevando una vasija de agua; seguidle hasta la casa en que entre, y decidle al dueño de la casa: el maestro te dice: ¿dónde está la estancia en que he de comer la Pascua con mis discípulos? Él os mostrará una habitación superior, grande,

aderezada. Preparadla allí. Marcharon y encontraron todo como les había dicho y prepararon la Pascua. Cuando llegó la hora, se puso a la mesa y los doce Apóstoles con él. Y les dijo: Ardientemente he deseado comer esta pascua con vosotros, antes de padecer, porque os digo que no la volveré a comer hasta que tenga su cumplimiento en el Reino de Dios. Y tomando el cáliz, dio gracias y dijo: Tomadlo y distribuidlo entre vosotros; pues os digo que a partir de ahora no beberé del fruto de la vid hasta que venga el Reino de Dios. Y tomando pan, dio gracias, lo partió y se lo dio diciendo: Esto es mi cuerpo, que es entregado por vosotros. Haced esto en memoria mía. Y del mismo modo el cáliz después de haber cenado, diciendo: Este cáliz es la nueva alianza en mi sangre, que será derramada por vosotros». (Lucas 22, 7-20)

### COMENTARIO

En esta Cena, el jueves santo, instituyes la Eucaristía, durante la noche, preparando de antemano la mañana de la Resurrección. Llegó la hora! Llegó el momento. Me gustaría acompañarte junto a la Virgen y las santas mujeres, sintiendo lo que está sucediendo. Es un gesto de despedida...

¿Qué herencia me dejas? Eres Dios y te haces servidor. Les lavas los pies, que es lo hacían los siervos, a la gente que venía a comer o a cenar, porque en aquel tiempo las calles eran de tierra, y cuando se llegaba a una casa necesitabas lavarte los pies. Y lo haces por amor... Para que yo aprenda... cómo puedo querer, servir mejor a los demás (familia, amog@s...) por amor.

No puedo darte largas, ni decirte: «Mañana». Ésta es la hora en que quieres entrar en mi corazón. Me gustaría tener todo preparado para recibirte «Si alguno me abre y me recibe, yo cenaré con él y él conmigo» (Apocalipsis 3, 20). Qué emoción hay en el ambiente «Con deseo he deseado... Tu corazón Jesús es un corazón que arde, un alma en ebullición, de amor. Así estabas en ese momento y a mí me dices ahora: «Con deseo he deseado comer esta Pascua contigo antes de padecer». Con ese amor celebras la primera Santa Misa, instituyes la Eucaristía.

San Lucas dice: «En un momento concreto de la Cena, Jesús tomó un pan». No era el pan para mojar en la salsa, el pan para acompañar la comida. Tomaste el pan e hiciste una oración de acción de gracias. A continuación partiste el pan, y lo pasaste a sus discípulos diciendo: “Esto es mi Cuerpo, que se da por vosotros». Tu cuerpo, me das tu cuerpo. Jesús, te das, sin medida, sin límites. Quiero corresponder, no dejarte nunca solo.

Viéndote no recibir tu Cuerpo, no recibirte en la fe y en el amor, no recibirte en el corazón me doy cuenta de tanta ingratitud, desamor, indiferencia... Pero quiero recibirte bien preparada, recibirte no una comida cualquiera...

San Josemaría decía: Jesús se quedó en la Eucaristía por amor..., por ti.

Se quedó, sabiendo cómo le recibirían los hombres... y cómo lo recibes tú.

Se quedó, para que le comas, para que le visites y le cuentes tus cosas y, tratándolo en la oración junto al Sagrario y en la recepción del Sacramento, te enamores más cada día, y hagas que otras almas —¡muchas!— sigan igual camino.

Niño bueno: los amadores de la tierra ¡cómo besan las flores, la carta, el recuerdo del que aman!...

Y tú, ¿podrás olvidarte alguna vez de que le tienes siempre a tu lado... ¡a Él!? ¿Te olvidarás... de que le puedes comer? ¡Señor, que no vuelva a volar pegado a la tierra!, ¡que esté siempre



Querido Papa, ¿nos puedes explicar qué quería decir Jesús cuando dijo a la gente que lo seguía: "Yo soy el pan de vida"? En este caso, quizá debemos aclarar ante todo qué es el pan. Hoy nuestra comida es refinada, con gran diversidad de alimentos, pero en las situaciones más simples el pan es el fundamento de la alimentación, y si Jesús se llama el pan de vida, el pan es, digamos, la sígla, un resumen de todo el alimento. Y como necesitamos alimentar nuestro cuerpo para vivir, así también nuestro espíritu, nuestra alma, nuestra voluntad necesita alimentarse. Nosotros, como personas humanas, no sólo tenemos un cuerpo sino también un alma; somos personas que pensamos, con una voluntad, una inteligencia, y debemos alimentar también el espíritu, el alma, para que pueda madurar, para que pueda llegar realmente a su plenitud. Así pues, si Jesús dice "yo soy el pan de vida", quiere decir que Jesús mismo es este alimento de nuestra alma, del hombre interior, que necesitamos, porque también el alma debe alimentarse. Y no bastan las cosas técnicas, aunque sean importantes. Necesitamos precisamente esta amistad con Dios, que nos ayuda a tomar las decisiones correctas. Necesitamos madurar humanamente. En otras palabras, Jesús nos alimenta para llegar a ser realmente personas maduras y para que nuestra vida sea buena.

---

### **Ideas sobre el texto:**

## San José: mi rato de compañía a Jesús

---



Hoy nos fijamos en cómo era san José. José era muy amigo de Dios, por eso Él le puso a María a su lado y le eligió para cuidar de Jesús. José siempre hacía todo lo que Dios le pedía porque sabía que Dios es en Quién siempre podemos confiar, es Quién más nos quiere! Primero le pidió que fuera padre adoptivo de Jesús. Y José dijo sí. Luego le pidió que se llevara a María y al Niño Jesús a Egipto, y también le dijo que sí. Luego le pidió que volviera con la familia por un camino concreto y también obedeció a Dios Padre. José era un hombre de confianza...siempre seguía la voz de Dios en su corazón. Por eso fue santo José. Por eso le llamamos nuestro PADRE Y SEÑOR y por eso le pedimos tantas cosas!

Jesús...qué bueno es José, te obedece en todo...se fía de Dios Padre en todo. Seguro que él te enseñaba a ti como padre y Tú le enseñabas como Dios...vaya equipo! Y con la Virgen al lado...seguro que erais la mejor familia de Nazaret! Una vez leí un texto de san Josemaría que la Sagrada Familia de Nazaret erais la mejor por una razón: porque en Nazaret nadie se reservaba nada. Qué bonito! Yo también quiero colaborar con que mi familia sea la mejor del mundo, yo también quiero “no reservarme nada”...Te quiero contar que me vas a tener que ayudar Jesús, porque yo me reservo cosas a veces: me reservo un rato de sofá porque me da pereza ayudar, a veces me reservo perder el tiempo y dejo para el final...

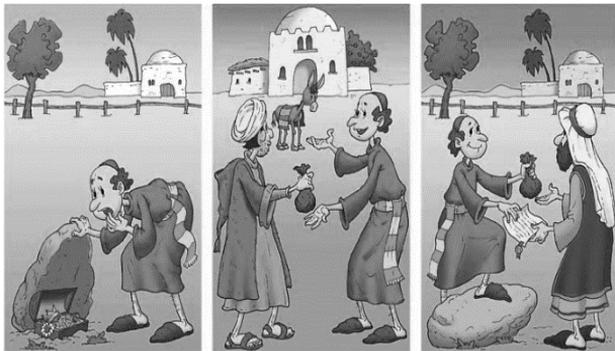
En esta oración te quiero pedir ser como san José, que hacía lo que tenía que hacer con una sonrisa! Gracias, san José, por darme tan buen ejemplo! Jesús, María y José: que esté siempre con los Tres!

Estos días que me quedan en el curso de retiro, vendré también a hacerte una genuflexión de sorpresa. A lo mejor nadie se dará cuenta de que es una visita especial, pero yo sí. Será una visita sólo porque quiero, no porque “toca...por eso será especial!!!

**Ideas sobre el texto:**

## EVANGELIO: La perla preciosa, el tesoro escondido

El Reino de los Cielos es semejante a un tesoro escondido en un campo que, al encontrarlo un hombre, vuelve a esconderlo y, por la alegría que le da, va, vende todo lo que tiene y compra el campo aquel. También es semejante el Reino de los Cielos a un mercader que anda buscando perlas finas, y que, al encontrar una perla de gran valor, va, vende todo lo que tiene y la compra. S. Mateo 13,44-46



escondido y de la perla preciosa? Más o menos esto: ha sonado la hora decisiva de la historia. ¡Ha llegado a la tierra el Reino de Dios! En concreto, se trata de Jesús, de tu venida a la tierra. El tesoro escondido, la perla preciosa no es otra cosa que tú mismo. Con esas parábolas seguramente querías decir: la salvación os ha llegado gratuitamente, por iniciativa de Dios, aprovechad la oportunidad, no dejéis que se os escape. Es el tiempo de la decisión.

Me viene a la mente lo que sucedió el día en el que acabó la segunda guerra mundial. En la ciudad, los partisanos y los aliados abrieron los almacenes de provisiones que había dejado el ejército alemán al retirarse. En un instante, la noticia llegó a los pueblos del campo y todos corrieron a toda velocidad para llevarse todas esas maravillas: alguno regresó a casa lleno de mantas, otro con cestas de alimentos.

Creo Jesús, que con esas dos parábolas, quieres crear un clima así. Quieres decir: ¡Corred mientras estáis a tiempo! Hay un tesoro que os espera gratuitamente, una perla preciosa. No os perdáis la oportunidad. Sólo que, en tú caso, lo que está en juego es mucho más serio. Está

### COMENTARIO

¿Qué querías decir Jesús con estas parábolas del tesoro

en juego el todo por el todo, no despistarme y perder el motivo por el que estoy en este mundo.

Ahora hay seguros para todo! Incluso contra el riesgo de mal tiempo durante vacaciones. Entre todos, el seguro más importante y frecuente es el de la vida. Pero ¿de qué sirve este seguro y de qué me asegura? ¿Contra la muerte? ¡Claro que no! Asegura que, en caso de muerte, alguien reciba una indemnización. Se me ocurre que el reino de los cielos es un seguro de vida y contra la muerte, pero una seguro real, que beneficia no sólo al que se queda, sino también a quien se va. “Quien cree en mí, aunque muera, vivirá”, dijiste. Por eso este “negocio” supone una exigencia radical: vender todo, dejarlo todo. En otras palabras, me pides estar dispuesta, si es necesario, a cualquier sacrificio. Pero no para pagar el precio del tesoro y de la perla, que no tienen “precio”, sino para ser digna de ellos.

En estas parábolas hay dos actores (tú puedes decidir cuál quieres ser en este momento): el que va, vende, compra; y otro escondido, dado por supuesto, el viejo propietario que no se da cuenta de que en su campo hay un tesoro y lo malvende al primero que se lo pide. Jesús me ayudas a descubrir que yo puedo ser la mujer que poseía la perla preciosa, no se da cuenta de su valor y la cede al primer mercante que pasa, quizá por una colección de perlas falsas. Jesús ¿estoy malvendiendo la fe y mi herencia cristiana?

En la parábola no se dice que “un hombre vendió todo lo que tenía y se puso a buscar un tesoro escondido”. Sabemos cómo terminan las historias que comienzan así: una persona que pierde lo que tenía y no encuentra ningún tesoro. Historias de soñadoras, visionarias. No, dice que un hombre encontró un tesoro y por esto vendió todo lo que tenía para comprarlo. En pocas palabras, es necesario haber encontrado el tesoro para tener la fuerza y la alegría de venderlo todo. Ayúdame “antes” a encontrarte de una manera personal, nueva, convencida. Que descubra que eres mi amigo y salvador. Después será un juego de niños venderlo todo. Es algo que se hará “llenos de alegría”, como el campesino del que habla el Evangelio ¿Me ayudarás a encontrarte y no perderte nuca?

**Ideas sobre el texto:**



### **3º día. Volver a mi vida normal, pero de la mano de Jesús y con muchas ganas de ser mejor y más feliz... y de contarle a mucha gente lo bien que se está con Jesús**

Hola Jesús, Hoy me he dado cuenta de que tengo mucha suerte de estar aquí, en este curso de retiro!

Quería contarte que me hace mucha ilusión volver a casa siendo mejor... y dejar de... en fin, Jesús, que quiero parecerme más a Ti.

Te pido ayuda para aprender a querer a todo el mundo no sólo aquí, sino también en casa, con mi marido, los niños, las amigas, siempre!

Quiero pedirte que me ayudes a ser fuerte, y a entrenarme en cosas pequeñas como... Ya sabes que soy fuerte, pero a veces me va a costar y estoy dispuesta a vencer. Y sé que me miras, como miraste al Cireneo, con amor agradecido.

Gracias por todo lo que me has dado, Jesús. Tengo mucha suerte!



## **ES EL MEJOR DÍA...**

Hoy es el mejor día para que brindes lo mejor de ti, para que perdones, para que pienses en esa persona que has tenido al olvido y quieras recordar.

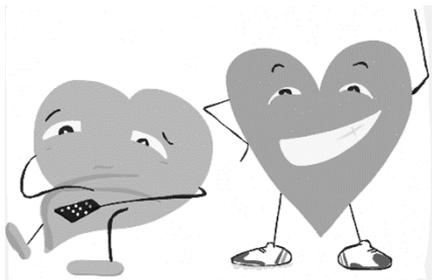
Hoy es el mejor día para tomes decisiones en tu vida, para que esas metas que quieras realizar puedas lograrlas, para que tus sueños puedas alcanzar.

Hoy es el día para que comiences a llenar tu vida de pequeños granitos, para que de grano en grano completes tus más grandes y anheladas misiones de la vida.

Hoy es el mejor día para que brindes a los demás la mejor de tus atenciones, para que llames a ese amigo que tienes a distancias y le demuestres cuanto le quieres.

Hoy es el mejor día para que te des cuenta de que el ayer ya pasó, de que no puedes pensar en el mañana, sino vivir el HOY, porque mañana es hoy, y el hoy es el que debemos vivir....

No dejes pasar el tiempo, para que luego pase y pase, y entonces te des cuenta de que hoy era el mejor día para hacer todo aquello que deseabas hacer ayer y que tienes para mañana, porque Hoy debes vivirlo como si fuera el último mañana que fueras a vivir.



Al llegar el día de Pentecostés, estaban todos reunidos en el mismo lugar. De repente, un ruido del cielo, como de un viento recio, resonó en toda la casa donde se encontraban. Vieron aparecer unas lenguas, como llamaradas, que se repartían, posándose encima de cada uno. Se llenaron todos de Espíritu Santo y empezaron a hablar en lenguas extranjeras, cada uno en la lengua que el Espíritu le sugería. Se encontraban entonces en Jerusalén judíos devotos de todas las naciones de la tierra. Al oír el ruido, acudieron en masa y quedaron desconcertados, porque cada uno los oía hablar en su propio idioma.

Enormemente sorprendidos, preguntaban: ¿No son galileos todos esos que están hablando? Entonces, ¿cómo es que cada uno los oímos hablar en nuestra lengua nativa? Entre nosotros hay partos, medos y elamitas, otros vivimos en Mesopotamia, Judea, Capadocia, en el Ponto y en Asia, en Frigia o en Panfilia, en Egipto o en la zona de Libia que limita con Cirene; algunos somos forasteros de Roma, otros judíos o prosélitos; también hay cretenses y árabes; y cada uno los oímos hablar de las maravillas de Dios en nuestra propia lengua. HECHOS DE LOS APÓSTOLES [2, 1-11]

#### COMENTARIO

Una vez resucitado enviarás tu Espíritu, pero no de modo solemne hasta que subas a los cielos. Diez días después de tu ascensión, el día de Pentecostés, el Espíritu Santo transformó completamente a los discípulos, que antes estaban temerosos e incrédulos. El día de Pentecostés, el Espíritu Santo conmocionó a toda una ciudad, fue algo prodigioso (cfr. Hch 2,1-11). Aquel día se armó un buen jaleo. Dios Padre envió al Espíritu Santo y literalmente renovó el ambiente de Jerusalén. Se convirtieron miles, mostraste tu poder y grandeza. Llegó el Espíritu Santo, que cuando te dejamos, no paras quieto. Haces y deshaces, me sugieres cosas que no van o que podrían ir mejor. Actúas en silencio, pero como el fuego, si le dejas, lo devora todo. En mi alma trabajas tantas veces sin que me dé cuenta, incluso a veces sin que te lo pida

Jesús se me viene a la cabeza la escena de un coche averiado: dentro está el conductor y detrás una o dos personas empujando cansados el coche, intentando inútilmente darle velocidad para que arranque. Se paran, se secan el sudor, vuelven a empujar... Y de repente, un ruido, el motor se pone en marcha, el coche avanza y los que lo empujaban se incorporan con un suspiro de alivio. Pensaba en mi vida, en lo que ocurre con mi vida cristiana. Camino a fuerza de impulsos, con fatiga, sin grandes progresos. Y ahora contigo veo que tengo a disposición un motor potentísimo (« ¡tú fuerza y poder!») que espera sólo que se le ponga en marcha. Me quiero meter en esta escena y acompañando a los apóstoles y discípulos descubrir este motor y cómo ponerlo en movimiento.

*«Al llegar el día de Pentecostés, estaban todos reunidos en un mismo lugar»:* Los judíos tenían ya una fiesta de Pentecostés, al principio era la fiesta de las siete semanas, la fiesta de la cosecha, cuando se ofrecía a Dios la primicia del trigo; y en tiempos de Jesús, se celebraba la fiesta de la ley y de la alianza. Quizás escogiste esta fiesta para que descendiera el Espíritu Santo para enseñarme que el Espíritu Santo es la ley nueva, que sella la nueva y eterna alianza. Esta nos es una ley escrita sobre tablas de piedra, sino en mi corazón, en cada corazón. Jesús ¿yo vivo bajo la antigua ley o bajo la ley nueva? ¿Cumplo mis deberes religiosos por temor y por acostumbamiento, o por convicción íntima, por atracción? ¿Te siento como padre o como patrón?

Quiero recordar contigo esta historia. A principios del XX, una familia del sur de Italia emigra a los Estados Unidos. Como no tiene suficiente dinero para pagar las comidas en el restaurante, llevan consigo para el viaje: pan y queso. Con el paso de los días y de las semanas el pan se endurece y el queso enmohece; en un momento, el hijo no lo aguanta más y no hace más que llorar. Entonces sus padres sacan la poca calderilla que les queda y se la dan para que disfrute de una buena comida en el restaurante. El hijo va, come y vuelve a sus padres bañado en lágrimas. «¿Cómo? Hemos gastado todo para pagarte un almuerzo, ¿y sigues llorando?». «Lloro porque he descubierto que una comida al día en el restaurante estaba incluida en el precio, ¡y hemos pasado todo el tiempo a pan y queso!». Jesús que pase la travesía de la vida «a pan y queso», sin alegría, sin entusiasmo, cuando puedo disfrutar cada día de todo «bien de Dios», todo «incluido en el precio» de ser cristiana.

Para disfrutar del camino contigo necesito la oración. ¡Es ahí donde prende la «chispa» que enciende el motor! Jesús has prometido que Dios Padre dará el Espíritu Santo a quienes se lo pidan (Lc 11, 13). Quiero facilitar tu tarea en mi alma, por eso te pido ayuda!

Aquí te dejo algunas pistas:

Ven, ¡oh Santo Espíritu!: ilumina mi entendimiento, para conocer tus mandatos; fortalece mi corazón contra las insidias del enemigo; inflama mi voluntad... He oído tu voz, y no quiero endurecerme y resistir, diciendo: después..., mañana... ¡Ahora!, no vaya a ser que el mañana me falte. ¡Oh, Espíritu de verdad y de sabiduría, Espíritu de entendimiento y de consejo, Espíritu de gozo y de paz!: quiero lo que quieras, quiero porque quieres, quiero como quieras, quiero cuando quieras... (Josemaría Escrivá)

«Ven, Espíritu Santo... Ven, Padre de los pobres; ven, dador de los dones; ven, luz de los corazones. En el esfuerzo, descanso; refugio en las horas de fuego; consuelo en el llanto. ¡Ven Espíritu Santo!».

Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos el fuego de tu amor.

Envía tu Espíritu y todo será creado. Y repuebla la faz de la tierra.

Oh Dios, que has iluminado los corazones de tus hijos con la luz del Espíritu Santo; haznos dóciles a sus inspiraciones, para gustar siempre el bien y gozar de su consuelo. Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

## **Ideas sobre el texto:**

## EVANGELIO: Ahí tienes a tu Madre, sobre la Virgen



Junto a la cruz de Jesús estaban su madre, la hermana de su madre, María esposa de Cleofás y María la Magdalena. Y cuando vio Jesús a su madre, y cerca al discípulo que tanto quería, dijo a su madre: "Mujer, ahí tienes a tu hijo". Luego dijo al discípulo: "Ahí tienes a tu madre!" Y desde aquella hora el discípulo la recibió en su casa. San Juan 9, 25-27

### COMENTARIO

Hoy quiero aprender de María, y para esto he leído el evangelio de san Mateo y dejo volar la imaginación, para ver cómo serías de pequeña, y cómo irías creciendo... Tus padres pensarían en cómo llamarte...y tu madre, Ana, propone María-Miriam, por ser el nombre más bello del mundo. Y a Joaquín, tu padre, le parece estupendo! María significa Reina y Estrella del Mar...y así es...eres mi Madre, mi Reina, mi Estrella, mi Luz...

El nombre de María es música para mi corazón, refugio para cuando estoy cansada o triste... Así serías, la pequeña María... una niña feliz, con una gran sonrisa, con unos ojos limpios, con unas manos siempre dispuestas a ayudar...Tu Ángel de la Guarda está siempre contigo y, aunque no lo veías, intuyes que te protege y te acompaña...le das gracias le tratas con cariño...sabes que es un regalo que te ha hecho Dios Padre al crearte...

Me gusta mucho leer que eres mi reina y mi estrella...ahora te miro aquí en el oratorio y te sonrío, y te digo: Madre guapa, mi reina y mi estrella, quiero ser como tú!

Me gustaría, Jesús, tener su sonrisa todo el día. A veces me pasa que se me olvida sonreír o que me pongo a pensar en si me he enfadado o si estoy cansada...y me quedo seria... ¿me puedes ayudar? Cuando me ponga así, que me acuerde de ser como María, que me acuerde de pensar en hacer felices a los demás y se me pasen las tonterías!

También me ha gustado mucho imaginarme las manos de la Virgen siempre dispuestas a ayudar, y me ha dado un poco de envidia...porque a veces mis manos están preparadas para... pero no para... ejem, ya me entiendes, Jesús. Estos días en el curso de retiro estoy intentando ser servicial. Le pido a mi Ángel de la Guarda que me dé un toque para poner agua a las demás de la mesa, ya me irás diciendo cosas... sobre todo para la vuelta

Ahora quiero pensar en esta escena del evangelio: cuando le dejas a Juan por hijo...

La Virgen había comenzado a desprenderse de su Hijo desde el día en que, a los doce años, en el templo, le dijiste que tenía otra casa y otra misión que realizar, en nombre de tu Padre celestial. Pero, ahora ha llegado el momento de la separación suprema. Qué desgarramiento, que altera la lógica de la naturaleza, por la que las madres mueren antes que sus hijos. Estas ahí, postrada en tierra en medio de la desesperación, con el rostro dolorido, pero sin lágrimas, sin gritos en los labios. Más aún, reina el silencio, sólo roto por esa voz que baja de la cruz y del rostro torturado de Jesús agonizante. Es mucho más que un testamento familiar: marca un cambio radical en la vida de la Virgen. Este desprendimiento extremo en la muerte no es estéril, tiene una fecundidad inesperada, como un parto. Exactamente como habías anunciado pocas horas antes: «La mujer, cuando va a dar a luz, está triste, porque le ha llegado su hora; pero cuando ha dado a luz al niño, ya no se acuerda del aprieto por el gozo de que ha nacido un hombre en el mundo».

Que grande eres María, eres capaz de volver a ser madre: no es casualidad que en las pocas líneas aparezca cinco veces la palabra «madre». Vuelves a ser madre y tus hijos seremos todos los que son como «el discípulo amado», nos acogemos bajo el manto de la gracia divina salvadora, que seguimos a Jesús con fe y amor.

Desde aquel instante María ya no está sola; te conviertes en la madre de la Iglesia, un pueblo inmenso de toda lengua, que a lo largo de los siglos se une a ti en torno a la cruz de Jesús. Desde ese momento también nosotros caminamos contigo por las sendas de la vida, de la fe,

nos encontramos contigo en la casa donde sopla el Espíritu de Pentecostés, nos sentamos a la mesa donde se parte el pan de la Eucaristía y esperamos el día en que Jesús vuelva para llevarnos como a ella a la eternidad del cielo.

San Juan te hizo caso, trató a María como a su madre, vivió como hijo suyo, y empezó una forma de vida maravillosa. Nosotros ¡qué poco caso le hacemos a veces! Sin embargo, nunca nos dejamos solos. Somos nosotros los que nos olvidamos. ¡Cuántos deseos de para tratarte más y mejor!

Tenemos tantos días del año que son fiestas tuyas, meses dedicados a ella, octubre y mayo, incluso años enteros.

Los santos han sido siempre muy marianos. ¡Cómo iban a hacer otra cosa si lo dijo el mismo Dios!. San Josemaría decía en Santo Rosario:

*El principio del camino, que tiene por final la completa locura por Jesús, es un confiado amor hacia María Santísima*

*¿Quieres amar a la Virgen? Pues, ¡trátala! ¿Cómo? Rezando bien el rosario de Nuestra Señora*

---

## **Ideas sobre el texto:**

## EVANGELIO: Un milagro pesquero

---



Estaba Jesús junto al lago de Genesaret y la multitud se agolpaba a su alrededor para oír la palabra de Dios. Y vio dos barcas que estaban a la orilla del lago; los pescadores habían bajado de ellas y estaban lavando las redes. Entonces, subiendo a una de las barcas, que era de Simón, le rogó que la apartase un poco de tierra. Y, sentado, enseñaba a la multitud desde la barca.

Cuando terminó de hablar, le dijo a Simón: Guía mar adentro, y echad vuestras redes para la pesca. Simón le contestó: Maestro, hemos estado bregando durante toda la noche y no hemos pescado nada; pero sobre tu palabra echaré las redes. Lo hicieron y recogieron gran cantidad de peces. Tantos, que las redes se rompían. Entonces hicieron señas a los compañeros que estaban en la otra barca, para que vinieran y les ayudasen. Vinieron, y llenaron las dos barcas, de modo que casi se hundían. Cuando lo vio Simón Pedro, se arrojó a los pies de Jesús, diciendo: Apártate de mí, Señor, que soy un hombre pecador. Pues el asombro se había apoderado de él y de cuantos estaban con él, por la gran cantidad de peces que habían pescado. Lo mismo sucedía a Santiago y a Juan, hijos de Zebedeo, que eran compañeros de Simón. Entonces Jesús le dijo a Simón: No temas; desde ahora serán hombres los que pescarás. Y ellos, sacando las barcas a tierra, dejadas todas las cosas, le siguieron. (S. Lc 5, 1-11)

### COMENTARIO

En la ciudad de Cafarnaúm, situada junto al lago de Genesaret o mar de Galilea, tiene este siguiente suceso. Simón Pedro y otros compañeros (su hermano Andrés Santiago Juan...) han ido de pesca toda la noche sin conseguir una sola pieza aceptable. Al amanecer regresan a la costa junto al pueblo, aseguran las dos barcas en sus amarres y se ponen a lavar las redes. Su plan para ese día era rutinario: primero limpiar, las redes de algas y de objetos extraños dejándolas dispuestas para

la noche siguiente, luego recogerlo todo, y enseguida acostarse pues estaban desanimados, agotados del trabajo, cansados por la noche en blanco.

También este día sale Jesús de casa y se sienta a la orilla del mar. Como otras veces, el señor ha madrugado para hacer su oración, y ha buscado un lugar solitario donde rezar tranquilo. Sabe que después habrá mucha actividad y será difícil encontrar momentos donde recogerse para hablar con Dios Padre. La llegada y actividad de los pescadores capta su atención y sus plegarias. Son barcas conocidas con varios amigos. La petición por ellos se hace más intensa.

Mientras Jesús reza a solas, en el pueblo la gente empieza buscarlo. Saben que está en la ciudad y desean escucharle. Se corre la voz de que está junto al lago y allí acude la multitud.

Bastantes de los que están con Jesús junto al lago son, a lo más, curiosos; o, en todo caso, gente sencilla asombrada de la autoridad y fuerza de sus palabras, siendo tan sólo el hijo del carpintero. Otros, en cambio, más profundos, comprenden pronto que, con su enseñanza, Jesús de Nazaret quiere acercarlos a Dios. Aunque no pueden captar, como sólo Pedro comprende más adelante por efecto de la Gracia, que siendo hombre es también el Hijo de Dios. Sí entienden, sin embargo, el anuncio admirable que les hace de una vida para Dios y con Dios. No puede ser ya, que se queden sólo en sus horizontes de "hoy para mañana", que se conformen con ir tirando a base de organizarse lo mejor posible en sus afanes terrenos para vivir lo más cómodamente posible. Mi vida, con las inquietudes de cada día, por corrientes que sean, es algo muy grande. Demasiado grande para comprenderlo bien yo sola, soy valiosa para Dios.

El señor viendo acercarse a los primeros adivina lo que sucederá e interrumpe la oración. Se pone en pie y saluda unos y otros amigos del pueblo. Enseguida llegan más, empiezan a rodearlo y surge una dificultad. Es difícil hablar a una muchedumbre que te rodea, pues si diriges la voz hacia unos, otros quedan a tu espalda y no te oyen.

Buscando una solución, la mirada de Jesús encuentra las dos barcas que están en la orilla del lago y decide hablar a la gente desde el mar. Hace un gesto de caminar hacia allá, la gente le abre paso, y le siguen. Esta idea de predicar desde la barca le gusta al señor y la emplea al menos en tres ocasiones.

Simón Pedro ve venir la multitud y un pensamiento de trastorno y cansancio acude a su cabeza: ¿a qué vienen estos?, ¿nos dejarán recoger en paz? Enseguida distingue a Jesús y se calma un poco por la admiración que siente hacia el Maestro. El Señor aún no había elegido a sus apóstoles pero ya se conocían.

Subiendo a una de las barcas, que era la de Simón le ruega que la aparte un poco de tierra. El ruego de Jesús parece sencillo, pero no es tan fácil para quien lleva una noche sin dormir. Porque era necesario que Pedro gobernara el timón y los remos para evitar que la barca girase, o se alejase de la orilla mientras Jesús hablaba.

El señor conoce a Simón. Sabe que es generoso y que le hará ese favor sin amargura. A Pedro le cuesta un poco pero hace lo que Jesús desea. Este esfuerzo muestra la generosidad del apóstol (soy generosa cuando el favor prestado resulta costoso. Por ejemplo, si regalo algo que me sobra tal vez...).

Jesús se sienta en la barca y comienza a enseñar a la multitud durante largo tiempo, porque la gente se había desplazado para escucharle, y no es correcto despedirlos tras cinco o diez minutos de charla. Así que Jesús les hablaría quizá durante una hora. Pedro se mantiene a los remos todo el tiempo, cada vez más cansado y menos despierto, pero no enfadado como se verá por lo que sucedió a continuación.

Cuando termina de hablar, Jesús despide a la muchedumbre y dice a Simón: Guía mar adentro, y echad vuestras redes para la pesca.

Por la cabeza de Pedro pasan en un instante los inconvenientes de ese mandato: están cansados, con sueño, han recogido ya bastantes cosas, y lo que Jesús propone es volver a empezar la faena cuando están a punto de acostarse. Esa orden exige: vuelta a remar, echar de nuevo las redes y recogerlas varias veces, regreso final a la costa y nuevo lavado de las redes. Un par de horas más sin dormir, por un capricho inútil que a nada conduce, pues cualquier pescador sabe que de día no se pesca.

Sin embargo, de nuevo descubro la generosidad del apóstol que contesta: Maestro, hemos pasado toda la noche trabajando y no hemos cogido nada, pero sobre tu palabra echaré las redes.

A continuación va a suceder lo de siempre: Jesús no se deja ganar en generosidad. Si me pongo a competir con Dios en esta virtud, descubro que el Señor es mucho más generoso. San Pedro por dos veces ha hecho un gran esfuerzo de tiempo, trabajo y obediencia. Y Jesús le responde con dos milagros.

Echan las redes y recogen gran cantidad de peces. Tantos, que las redes se rompen. Hacen señas a los compañeros que están en la otra barca, para que vengan y les ayuden, con señas porque están mar adentro y las voces no llegan hasta la orilla donde está la otra barca.

Mientras la ayuda se acerca mantienen buena parte de las redes en el agua donde los peces y objetos pesan menos. Los que llegan agarran la red por otro lado y con ayuda de ganchos y otras redes empiezan a cargar los peces en las barcas, que se llenan de tanta pesca que casi se hundan. Todos están asombrados por la gran cantidad de peces.

El segundo milagro, que Jesús hace en esta ocasión, es una intervención divina de mayor categoría, aunque menos visible. El Señor premia la generosidad de Pedro con la vocación: Desde ahora serán hombres los que pescarás. Jesús le propone una misión nueva: trabajar para Él llevándole hombres. Una misión especial que exige comprometer y da un nuevo sentido a la vida entera. En adelante, Simón será servidor de Dios entrando a formar parte de sus amigos íntimos. Nada menos!

El Señor responde a la generosidad de Pedro con el gran don de su vocación. Simón y los demás apóstoles atrapan este tesoro enseguida: sacando las barcas a tierra, dejadas todas las cosas, le siguen. La llamada de Jesús a ser pescadores de hombres exige por parte de los apóstoles una entrega especial. Reaparece la generosidad: lo dejan todo por seguir a Jesús.

Abandonan incluso la pesca milagrosa que acaban de realizar, que no se pierde pues el Señor sólo elige a algunos, como Santiago y Juan que dejan la pesca a su padre y a los jornaleros de su pequeña empresa pesquera. A Zebedeo le parece bien que sus hijos se vayan con un Maestro que acababa de regalarles una pesca increíble.

Los apóstoles aceptan la llamada de Dios y dejan sus cosas para dedicar la vida a lo que Jesús disponga. Entonces el Señor les otorga los dones de la vocación y los toma consigo. No se deja ganar en generosidad. Cuando me lanzo al servicio de Dios consigo un corazón tal vez cansado pero muy contento.

Así buscó a los primeros: a Pedro, a Andrés, a Juan y a Santiago, junto a las redes: a Mateo, sentado en el banco de los recaudadores... Y, ¡asómbtrate!, a Pablo, en su afán de acabar con la semilla de los cristianos.

La vida de Pedro y la de los otros que ese día le acompañan cambia de dimensión. Ciertamente el interés de los Apóstoles de Jesús, como el de todos los cristianos conscientes de lo que significa ser discípulo de Cristo, se dirige a hacer partícipes a los demás de la alegría de ser hijos de Dios. Cada amigo, cada compañero o conocido, cada persona que por un cristiano se dirige a Dios llamándole Padre, es uno de esos peces. De esos peces llamados a sentir la felicidad y la fortaleza de saberse queridos por el Señor del mundo y de la historia. Así de afortunados serían los peces humanos de los que Jesús hablaba a Pedro.

La vida del cristiano que se sabe apóstol es siempre eso: cualquier acción que emprende comienza en Dios y termina en Él. Hasta lo que parece más intrascendente de nuestra jornada, viene a ser echar la red en nombre de Jesús. El cristiano, a impulsos de la fe y la esperanza, siempre camina con entusiasmo porque, por Dios, se ocupa en todo momento de la tarea más fascinante que podemos pensar.

*“Que tu vida no sea una vida estéril. —Sé útil. —Deja poso. —Ilumina, con la luminaria de tu fe y de tu amor.*

*Borra, con tu vida de apóstol, la señal viscosa y sucia que dejaron los sembradores impuros del odio. —Y enciende todos los caminos de la tierra con el fuego de Cristo que llevas en el corazón”. Así sintetiza san Josemaría la existencia cristiana.*

Contamos con la ayuda continua de la Madre de Jesús, que es también la Reina de los Apóstoles.

## **Ideas sobre el texto:**

Jesús camina sobre el agua



Después de esto, Jesús hizo que sus discípulos subieran a la barca, para que cruzaran el lago antes que él y llegaran al otro lado mientras él despedía a la gente. Cuando la hubo despedido, Jesús subió a un cerro, para orar a solas. Al llegar la noche, estaba allí él solo, mientras la barca ya iba bastante lejos de tierra firme. Las olas azotaban la barca, porque tenían el viento en contra. A la madrugada, Jesús fue hacia ellos caminando sobre el agua. Cuando los discípulos lo vieron andar

sobre el agua, se asustaron, y gritaron llenos de miedo: ¡Es un fantasma!. Pero Jesús les habló, diciéndoles: ¡Calma! ¡Soy yo: no tengáis miedo! (Mateo 14:22-27)

**COMENTARIO**

Metiéndome en la escena me doy cuenta que junto a Ti se superan las dificultades, inseguridades y temores.

Varios miles de personas han escuchado la predicación y se han saciado de los panes y los peces que les das, con tal abundancia que incluso sobra una buena cantidad. Es de suponer que los apóstoles están asombrados.

Con el asombro, también la alegría. Una vez más experimentamos la cercanía del Señor. Puede parecer que esta nueva experiencia no debería tener mayor importancia para quienes están ya habituados a convivir con Jesús. Pero qué pronto olvidamos los momentos en los que hemos notado la presencia de Dios en Jesús; y nos volvemos a sorprender y alegrar cuando la percibimos de nuevo.

Cuántas veces noto con claridad que Dios está junto a mí, que no me ha abandonado en un momento importante, y me lleno de una alegría y de una seguridad que no se deben sólo al buen resultado de lo que me interesaba, sino también a darme cuenta de que vivimos con el Señor.

Y cuántas veces, sin embargo, te pierdo de vista y dejo que me atenace el miedo de que otro asunto importante no tenga tan buen fin; como si Dios se pudiese olvidar de mí, o como si la cruz fuese señal de que Él se ha alejado.

Después de despedir a la muchedumbre, Jesús pide a los Apóstoles que pasaran a la otra orilla del lago mientras Él se dedica un a la oración. Para ellos, expertos como eran, la travesía no presenta una particular dificultad. Y aunque así fuera, después de lo que acaban de vivir, ¿qué obstáculo puede parecer insuperable?

Poco a poco la barca se fue apartando de *tierra*, y *llega un momento en que su progreso se hace muy lento. Cuando cae la noche, la barca ya se había alejado de tierra muchos estadios, sacudida por las olas, porque el viento le era contrario*: no pueden volver atrás, pero tampoco parece que avancen; tienen la impresión de que las olas y el viento -las dificultades- han tomado el mando y ellos sólo pueden tratar de mantenerse a flote.

Se asustan. ¡Qué lejano resulta ahora el milagro que han contemplado pocas horas antes! Si al menos estuviese el Señor aquí..., pero se ha quedado en tierra. Se ha quedado, sí, pero no les ha dejado solos, no les ha olvidado: aunque ellos no lo sepan, desde el monte contemplaba la dificultad, el esfuerzo y su fatiga.

Es fácil que en los inicios de la vida cristiana experimente con claridad el propio progreso. Pasa el tiempo y, aunque se sigo luchando y avanzando, no lo advierto de modo tan patente. Siento más las olas y el viento, la orilla parece haberse quedado fija en un mismo punto. Es el momento de la fe. Es el momento de fomentar la conciencia de que el Señor no se ha desentendido de mí, de recordar que las dificultades -el viento y las olas- forman inevitablemente parte de la vida, de esa existencia que hemos de santificar y a la que nos enfrentamos sabiéndonos muy acompañados de Jesucristo.

La experiencia de la cercanía de Jesús y del poder de su gracia, no nos ahorra la tarea de enfrentar las dificultades. No podemos pretender que, puesto que estamos cerca de Dios, los problemas no nos pesen. Ni tampoco hemos de caer en el error de verlos como una manifestación de que el Señor se ha apartado de nosotros, aunque sea sólo un poco y por un tiempo breve.

Las dificultades son precisamente la ocasión de mostrar hasta qué punto amamos a Dios, hasta qué punto somos buenos, aceptando serenamente de los inconvenientes que no hemos podido o no hemos sabido superar.

Pedro y los demás llevaban tiempo peleando con el viento y las aguas, y con su propia angustia interior, cuando el Señor acude en su ayuda. Podía haberlo hecho de muchas maneras: haber cancelado enseguida la dificultad o presentarse en la barca sin que le vieran llegar; pero tenía otras enseñanzas que transmitir. Se les acerca caminando sobre el mar.

Era de noche y no resultaba fácil reconocerle. El hecho sobrecogedor, además ellos estaban ya asustados, y el miedo roba a quien lo sufre la serenidad y claridad de juicio sobre los acontecimientos que afectan. En estas circunstancias, es comprensible: comienzan a gritar.

El Señor les tranquilizó: soy yo, no tengáis miedo. No calma en ese momento el viento y las olas, pero les da una luz para que su corazón no naufrague: sé que estáis atravesando dificultades, pero no temáis, seguid peleando, confiad en que Yo no os he olvidado y sigo estando cerca.

Pedro tiene una reacción impulsiva: Señor, si eres tú, manda que yo vaya a ti sobre las aguas. Entre los Apóstoles es casi siempre quien se lanza, para bien o para mal: es él quien recibe las reprimendas más fuertes del Señor y es también él quien le confiesa con una audacia que acaba arrastrando a los demás en momentos difíciles. Pero su iniciativa de ahora es sorprendente incluso en un carácter impulsivo: Simón se encontraría en el apuro de tener que bajar de la barca y apoyarse en una superficie agitada, incontrolada, imposible de dominar y de prever.

A la voz de su Maestro, saca un pie por la borda, luego el otro y se pone a caminar hacia Él: quiere acercarse a Cristo y está dispuesto a cualquier cosa para lograrlo. Ojalá los propósitos de mayor generosidad que formuló ante Ti en momentos de inquietud, no se queden en palabras. Ojalá mi confianza en Dios sea más fuerte que la indecisión o el temor a ponerlos en práctica. Ojalá sea capaz de sacar los pies por la borda, aunque suponga apoyarlos en una base aparentemente nada apta para sostenernos, y caminemos hacia Cristo. Porque para ir hacia Dios hay que arriesgar, hay que perder el miedo a las inquietudes, hay que estar dispuesta a jugarse la vida.

Caminando sobre las aguas, Pedro siente las olas y el viento más que los demás; su vida depende de la fe más que la vida de los otros, precisamente porque ha bajado de la barca y marcha hacia Jesucristo. ¿No es ésta la arriesgada situación del cristiano? ¿No estoy también yo tratando de

caminar hacia el Señor en unas circunstancias -externas o interiores- que en buena parte escapan a mi control?

Está más expuestos a las olas que quienes, temiendo enfrentarse con la inmensidad de lo sobrenatural, prefieren la pobre y aparente seguridad que les ofrece el ámbito pequeño de su barca. ¿Es, entonces, extraño que a veces note que el suelo se mueve, que tenga alguna inquietud? Son precisamente esos, momentos para tomar conciencia una vez más de que vivo de fe; no de una fe que calma las olas, que elimina la inquietud de caminar sobre ellas; sino más bien, de una fe que en esa inquietud nos da una luz, y que da un sentido a esas olas.

Por la fe, [los israelitas] cruzaron el Mar Rojo como si fuera tierra seca, mientras que los egipcios que lo intentaron fueron tragados por las aguas. Sin fe, las dificultades de la vida me tragan, me abruman, me hundo en ellas. Con la fe no las evito, pero tengo más recursos, sé que Dios las puede volver a mi favor: al pueblo elegido le resultaría pesado y aterrador caminar por el fondo del mar, con el peligro, además, de que sus enemigos los alcanzasen; pero a través de esa dificultad y esa inquietud lograron su salvación. Al final se comprueba que la inquietud de caminar hacia Dios proporciona una base más firme para edificar la propia vida, que la aparente seguridad que ofrece la barca.

Pedro ha dado ya unos cuantos pasos cuando, al ver que el viento era muy fuerte se atemorizó. Comienza a hundirse y pide ayuda al Señor. Jesús alargó la mano, lo sujetó y le dijo: Hombre de poca fe, ¿por qué has dudado?

Hombre de poca fe. Quien lee el Evangelio se queda sorprendido ante estas palabras. Incluso es posible que se sienta abrumado y se pregunte: si el Señor recrimina por su falta de fe a quien venciendo su miedo ha bajado de la barca y ha comenzado a caminar hacia Él, ¿qué podría decir de mí?; ¿me queda alguna esperanza de que un día Cristo vea en mí un hombre o una mujer de fe? Pero si sigue meditando le surgirán también otros interrogantes: ¿es que Jesús esperaba que Pedro caminase sobre el mar con toda tranquilidad, como lo hubiera hecho sobre tierra firme en un día apacible y soleado? ¿Significan acaso las palabras del Señor que hemos de ser impasibles o indiferentes ante los problemas? No, porque el mismo Jesucristo se angustió en el huerto ante algo objetivamente temible.

La lucha por vivir de fe no tiene como meta sentirse seguro ante las dificultades; no es el intento de que no nos afecten las cosas, que no nos importe lo importante, que no nos duela lo doloroso, o que no nos preocupe lo preocupante. Es más bien el empeño por no olvidar que Dios nunca nos

deja y aprovechar esas circunstancias difíciles para acercarnos aún más a Él. Verdaderamente, la vida, de por sí estrecha e insegura, a veces se vuelve difícil. Pero eso contribuirá a hacerte más sobrenatural, a que veas la mano de Dios: y así serás más humana y comprensiva con los que te rodean.

Es lógico que Pedro sienta inquietud, y es lógico que la sienta desde sus primeros pasos, porque lo que está haciendo superaba sus capacidades humanas, tanto si hay viento y olas como si no: no es más fácil caminar sobre el agua sin viento y olas que con ellos. ¿Dónde está, entonces, la falta de fe de Pedro? Quizá no tanto en la inseguridad que siente, como en dudar de Jesús. Hasta ese instante su mirada estaba en Él; se siente inseguro, por supuesto, pero no repara demasiado en ello porque lo crucial, lo que requiere su atención, eran sus pasos hacia el Maestro. De repente es consciente de su inseguridad y no se fía de Jesús. La inseguridad natural, razonable, degenera en miedo.

El miedo atenaza y hace reales problemas que inicialmente estaban sólo en la imaginación. Algunas cosas nos suceden porque tenemos miedo de que nos sucedan: miedo a tener una tentación, miedo a ponernos nerviosas, miedo a quedar mal, miedo a no conseguir explicar algo con la suficiente firmeza, miedo a no saber enfocar un problema...

¿Cómo luchar? Procuremos aceptar esa inseguridad, porque sólo así evitaremos que se convierta en objeto de nuestra atención. No nos debe importar cómo nos sentimos mientras lo hacemos. Podremos así caminar hacia Jesucristo entre las olas y el viento, sin angustiarnos por la dificultad que eso supone.

San Juan escribe en una de sus epístolas que en el amor no hay temor, sino que el amor perfecto echa fuera el temor, (...) y el que teme no es perfecto en el amor. A san Josemaría le gustaba resumirlo así: *el que tiene miedo, no sabe querer*. El amor y el miedo pertenecen a órdenes diversos, que se excluyen. Sólo pueden convivir cuando el amor no es perfecto.

El miedo es un sentimiento de inquietud ante la posibilidad de perder algo que se tiene o se anhela poseer en el futuro. Ahora bien, la inseguridad forma parte de la condición humana, del hecho de que no tenemos un dominio perfecto ni siquiera sobre nosotros mismos. Por eso no podemos excluir del todo la inseguridad en esta vida. De otro modo, la esperanza no existiría como virtud, porque donde hay certeza absoluta no cabe la esperanza.

El orden del amor ha de excluir, por tanto, el temor, pero no forzosamente la inseguridad. Vivir en el orden del amor supone, pues, que la inseguridad no degenera en miedo, supone aceptarla, asumirla integrándola dentro de una visión más amplia, dentro de la confianza en Dios, sin pretender ilusoriamente excluirla del todo. No podemos aspirar a una seguridad total. La inseguridad que podemos sentir ante nuestras pocas fuerzas es ocasión de fomentar el abandono en Dios.

De este modo, la fe no se ve como un peso, sino como una luz, como algo que señala un camino, que enseña a aprovechar la propia miseria para abrir el alma a Dios. El cristiano no espera de Dios que le haga sentirse seguro en sí mismo; espera que la confianza en Él le ayude a ver más allá de su inseguridad. Si nuestra mirada no se detiene en la propia limitación sino que, sin rechazarla, la trasciende, podemos realmente excluir el temor y vivir en el orden del amor.

Un hombre o mujer de fe experimenta la inquietud, la duda, se pone nervioso, siente vergüenza, teme quedar mal, se ve incapaz... Pero acepta esos sentimientos sin atribuirles más importancia de la que tienen, sin permitir que absorban su mirada y le paralicen; no se rebela contra ellos, no los ve como una prueba de su falta de fe, ni deja que le desanime el hecho de sentirlos; y sigue adelante aunque descubra puntos de doctrina que ha de entender mejor, o aunque se sienta superado o fuera de sitio... o aunque le tiemble la voz. Ha aprendido a no dar especial atención a esas inquietudes. Ha aprendido a caminar hacia Cristo entre las olas. Y si la fuerza del viento o del mar le impidiese verle, se sabe niño. ¿Has visto a las madres de la tierra, con los brazos extendidos, seguir a sus pequeños, cuando se aventuran, temblorosos, a dar sin ayuda de nadie los primeros pasos -No estás sola: María está junto a ti. Con Ella, el alma ha aprendido a fiarse de Dios.

## Ideas sobre el texto:







## Para cada día

<i>¿Qué puedo hacer yo en Misa?</i> .....	85
<i>Santo Rosario</i> .....	97
<i>Via Crucis</i> .....	101
<i>¿Cómo ha ido el día? Examen de la noche</i> .....	103
<i>Para apuntar luces de la oración</i> .....	107
<i>Ideas brillantes</i> .....	125



*Para descubrir  
la MISA*

- CDR -

**IT'S A  
SPECIAL  
MOMENT  
ONLY JESUS  
AND YOU**

PARA DESCUBRIR LA MISA

-PREPÁRALA ANTES - VÍVELA DURANTE - AGRADÉCELA DESPUÉS-

Te puede ayudar a **preparar la misa** repetir esta comunión espiritual u otras 😊😊

Yo quisiera Señor, recibiros con aquella pureza, humildad y devoción, con que os recibió vuestra Santísima Madre, con el espíritu y fervor de los Santos



“¡Jesús! Haz que viva bien nuestra Misa con atención, amor y piedad. Para adorarte, darte gracias, pedirte perdón y conseguir de Ti las gracias necesarias para serte fiel hoy y siempre.”

“Espíritu Santo envíame tu luz para entender el Evangelio y vivirlo cada día.”

“Ven oh Espíritu Santo!  
Ilumina mi entendimiento para conocer tus mandatos;  
fortalece mi corazón contra las insidias del enemigo;  
inflama mi voluntad  
He oído Tu voz y, no quiero endurecerme y resistir,  
diciendo; después, mañana. Nunc coepi! ¡Ahora!  
No vaya a ser que el mañana me falte.  
¡Oh Espíritu de verdad y de sabiduría.  
Espíritu de entendimiento y de consejo. Espíritu de gozo  
y de paz! Quiero lo que quieras, quiero porque  
quieres, quiero como quieras, quiero cuando quieras



# *¿Qué puedo hacer yo en Misa?*

## *vivirla*

**Vamos a vivir el momento más importante del día...**

Para hacerlo a fondo, conviene tener en cuenta los cuatro fines de la Misa:

- a) Pedir perdón.
- b) Dar gracias.
- c) Adorar.
- d) Pedir por distintas necesidades

Ayúdame a estar hoy pendiente de ti, que no me distraiga y me dé cuenta de que tú te estas entregando para salvarme

Te recomiendo la película LA ÚLTIMA CIMA!!!

**Jesús ofrece su vida por ti...**

¿Quieres tú ofrecer la tuya?

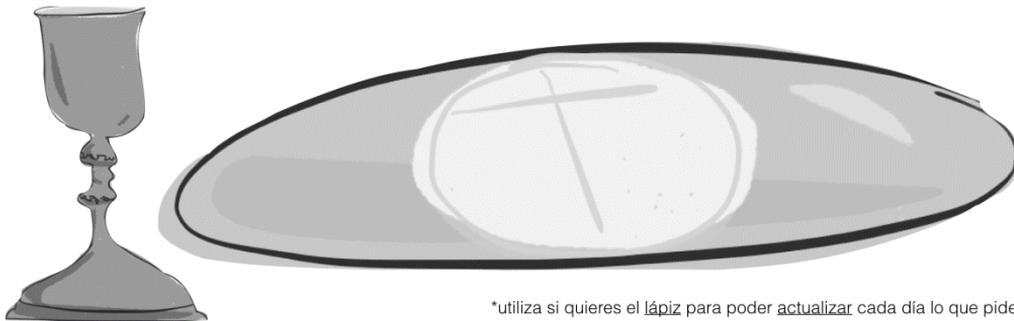
Sí     No, gracias

¿Quieres pedir y ofrecer intenciones en esta Misa?

**"No vayáis a Dios solos"**

Puedes escribir en la Patena todo lo que necesitas y quieras...

- El Papa, el Padre
- Enfermos...
- Personas sin trabajo
- Quien tenga algún sufrimiento
- Familia
- Amigos
- Para que alguien se acerque hoy a Dios
- Hoy le regalo...
- ...



\*utiliza si quieres el lápiz para poder actualizar cada día lo que pides y regalas a Jesús.

<b>Beso en el altar</b>	<b>El sacerdote se acerca y besa el altar (simboliza a Cristo)</b>	<b>Yo también le dejo un beso ¡Jesús te quiero!</b>
<b>El Señor esté con vosotros</b>	El sacerdote nos ayuda a ver a Cristo vivo, a mi lado	Jesús que estás conmigo ayúdame a estar atenta
<b>Golpes en el pecho</b>	Nos golpeamos el pecho como símbolo de arrepentimiento	Como el hijo pródigo yo le digo a mí corazón: ¡despierta, cambia de vida!
<b>Oremos</b>	El sacerdote guarda silencio para ofrecer la Misa	Te ofrezco esta misa por...
<b>El evangelio</b>	Jesucristo nos habla a través de la Escritura	¡Jesús yo me quiero enterar de lo que me estás diciendo!
<b>Presentación del pan y vino</b>	También aquí se presentan todas nuestras cosas	Te ofrezco lo que tengo: planes, familia, alegrías, penas, mi vida...
<b>Lavabo</b>	El sacerdote se lava las manos y pide que a Dios que limpie su alma	¡Señor lávame y purifícame de mi pecado!
<b>Consagración</b>	El pan y el vino se convierten en el CUERPO Y SANGRE DE CRISTO	CREO Jesús que estás aquí, delante de mí. ¡Bienvenido a tu altar! Te adoro con devoción! Gracias!!
<b>Comunión</b>	Vamos a recibir a Cristo. Nos preparamos para recibirte	Haz que nunca me separe de Ti! Comunión espiritual
<b>Al comulgar</b>	Nos preparamos para recibirte	¡Gracias Señor!, ¡Perdón! ¡Quédate conmigo! Que me enamore de Ti, hazme santa, generosa, divertida y muy sincera, noble, fiel como tu Madre, como los santos que no dijeron nunca que no querían, que no podían...
<b>Acción de gracias</b>	Tienes a Jesús dentro de ti. Eres un sagrario. Estos minutos son únicos	Le hablo a Jesús de todas mis cosas



## *Acción de gracias 1*

Señor Jesús, acabo de recibirte en la comunión. Creo de verdad que estás dentro de mí con tu Cuerpo, con tu sangre, con tu Alma y con tu Divinidad. Creo que en mi alma en gracia está ahora el mismo Cristo que nació en Belén, el mismo que murió en la Cruz...**Creo**, Señor..., creo en Ti, en tu presencia en mi alma. Y aunque mis ojos no te vean, te pido que me aumentes la fe, que no dejes que me acostumbre a este gran milagro que es la Sagrada Comunión...

Y ahora que tengo estos minutos para adorarte, darte gracias, pedirte perdón y suplicar tu ayuda... **no dejes que me distraiga**, que mi cabeza vuelva a mil asuntos que no sean Tú. Ya sabes, Jesús, que me cuesta hablar contigo, que muchas veces tengo el alma fría, que me falta fe y que mi corazón egoísta tiende a dar vueltas al propio yo en lugar de **estar pendiente de Ti**. Quiero, de verdad, que estos minutos sean sólo para Ti. Te diré con el apóstol: "Tú lo sabes todo, tu sabes que te amo"... Y yo quiero saber amarte, Jesús, aunque sean grandes mis miserias, mis pecados, mis descuidos...

Lo primero, Señor, es darte **gracias**... Gracias por la Santa Misa y por haber venido a mi alma, por haberme dado la vida. Gracias por ayudarme a vivir en gracia. Gracias por mi marido, mis hijos, mis padres, por mis hermanos, por mis amigas. En especial te agradezco que hayas puesto a mi lado esas personas que me han acercado a Ti...Gracias, Jesús, por haberte quedado en la Sagrario mendigando mi cariño. Gracias por haberme dado la vocación. Gracias por sostenerme, consolarme y perdonarme tantas veces. Gracias por quererme llevar al Cielo, por quererme como soy. Gracias por caerte bien,

por ser un enchufada, gracias por olvidarte tantas veces de lo que hago mal y gracias por sonreírme y ayudarme y levantarme después de cada tropiezo de mi vida... y gracias por tantos bienes que desconozco.

Y **perdón**, Señor. Perdón por tantos olvidos, por tantas veces que te he cambiado por mi capricho, por mi egoísmo, por mi pereza y por mi sensualidad. Perdón por mis errores, por mis pecados, por mis faltas de amor... por vivir como si estuvieras allá lejos, fuera de mi vida cotidiana, de mis cosas de cada día. Perdón por no dar la cara por Ti cuando estoy con mis compañer@s, amig@s; perdón por tratar mal a los demás. Perdón cuando no he querido ir a Misa por pura comodidad, cuando he huido de estar unos minutos contigo haciendo la oración... por ser una cicatera y un calculadora cuando se trata de darte mi tiempo a Ti. Perdón por no ofrecerte mi trabajo o por ofrecerte una chapuza. Perdón cuando busco otras alegrías que no eres Tú. Perdón por mi falta de sacrificio, por dejarte solo en la Cruz... y perdona que tantas veces no te pida ni siquiera perdón.

Y **te adoro**, Jesús, escondido en mí. Te adoro aunque muchas veces mi vida y mis obras digan lo contrario. Te adoro a Ti que estás en el Sagrario. Te adoro a Ti que eres Dios Hijo, Dios y Hombre verdadero. Te adoro a Ti que eres mi mejor Amigo. Ahora que he comulgado, puedo decir con alegría: **Yo estoy con Dios, Dios está conmigo.**

**Y te pido** por tantas cosas... A Ti, Jesús, no te importa que te pida mucho porque puedes mucho. Te gusta que te pidamos, que nos veamos necesitados de Ti. Y yo, Jesús, estoy muy necesitado de tu ayuda para vivir como buena cristiana. Dame la fe de los Santos para fiar toda mi vida en Ti, dame la esperanza total de saber que estaré contigo un día en los cielos y dame es amor con el que me gustaría quererte... y así amarte con ese amor que me das.

Te pido por el Papa, te pido por los obispos, por los sacerdotes, por todas las personas que han entregado su vida a Dios, para que sean fieles a su llamada, para que no se acobarden cuando lleguen las dificultades, para que sepan que Tú les amas con locura cada día de sus vidas. Y te pido que todos hagamos con nuestra vida lo que Tú quieres de ella. Te pido por mi marido, mis hijos, mis padres, para que los cuides, para que yo cada día les quiera más y les dé menos problemas, para que estén orgullosos de mí. Te pido



por mis hermanos y también te pido por mis amigos. Te pido para que todos un día nos reunamos contigo en el cielo. En especial te pido por los que están más alejados de Ti, para que se den cuenta de que vivir en gracia de Dios es la mayor felicidad de todas.

Jesús me voy. **Que hoy viva pendiente de Ti, que no me olvide de este rato pasado junto a Ti.** A la Virgen le hago una súplica muy especial: dame tu ayuda para vivir con finura la virtud de la santa pureza y haz que hoy sea una buena cristiana, una buena hija de Dios y que sepa ser valiente a la hora del apostolado. En Ti, Madre, confío de verdad y sé que no quedaré defraudada.

## *Acción de gracias 2*

¡Señor, qué bueno eres! ¡Cuánto me quieres! Te has entregado a mí en la Comunión que acabo de recibir. Quiero aprovechar estos pocos minutos que estás dentro de mí para hablar contigo.

¡Qué bien se está a tu lado! ¡Quiero que no haya nada que nos pueda separar, Jesús! Me gustaría compartirlo todo contigo: mis planes, mis proyectos, mis ilusiones, mis esfuerzos, mi futuro..., como lo hacen los buenos amigos.

A veces me he apartado de Ti. Incluso hay ocasiones en que me olvido totalmente de que existes; pero de ahora en adelante, con tu ayuda, estoy dispuesta a morir mil veces antes que perderte. Olvídate, Jesús, de todas las veces que te he ofendido, de mis pecados, egoísmos y despistes. Perdóname, me arrepiento de todo corazón. A pesar de que conoces mis defectos y miserias, Jesús, me pides que te ame diciéndome: “Amarás al Señor tu Dios, con todo tu corazón”. Sabes que a veces me cuesta demostrarte que te quiero, pero si tú me lo pides, es porque me vas a ayudar: nunca me pides nada imposible. Pero, ¿quién soy yo, Señor, para que quieras que te ame? ¿Cómo es posible que te acuerdes de mí? Todo lo que quieras, yo también lo quiero. Además, tú mismo me has dado ejemplo: por amor, Jesús, quisiste morir por mí, y para alimentarme me has dado hasta tu propia carne.



Señor, yo también quiero dejarlo todo para estar contigo, quiero que nada, ni nadie pueda separarme de tu amor.

Haz que viva según mi condición de cristiana y que no disimule mi fe; que te sea siempre fiel aunque mi conducta algunas veces choque con el ambiente. Dame un amor tan grande a la verdad que, desde ahora, no diga nunca una mentira por pequeña que sea.

Redentor amable, te quiero más que a nada en este mundo. Tú eres la Bondad infinita, por eso eres digno de ser amado infinitamente. Dios de mi corazón, lo mío es tuyo para siempre. La verdad es que contigo lo tengo todo, porque todas esas cosas que a mí me gustan son tuyas; Tú las has creado porque has querido. ¡Aparta, Señor, de mí lo que me aparte de Ti!

Venga a nosotros tu reino. Jesús bueno, toma ahora, por favor, total posesión de mi corazón. Te lo ofrezco todo entero: ¡Tuyo soy, para Ti nací, qué quieres, Jesús, de mí! Coge mi corazón para siempre, únelo al tuyo y al de tu Madre Santísima y apártalo de todo lo que no venga de Ti.

Tú conoces que soy floja, lo poco que duran mis propósitos y la facilidad con que me olvido de tus cosas; sabes también la fuerza con que mis pasiones me tiran para abajo cuando yo quiero hacer el bien. ¡Ayúdame y no permitas que nunca me aparte de Ti!

Protege también a mi familia, a mis padres, hermanos y amigos. Te pido para ellos la felicidad ahora en la tierra y después en el Cielo. Acuérdate también de todos los que te necesitan, de los que tienen problemas serios o están pasando un mal momento, de todos los enfermos.

Señor, ven en mi ayuda para que con tu gracia y con la protección de tu Madre y de mi Ángel de la Guarda, te sea fiel.

Virgen Santísima, esperanza mía, pídele a Dios este doble favor: la santa perseverancia y un amor muy grande. No pido más.



## *Acción de gracias 3*

¡Gracias, Dios mío, porque estás verdaderamente presente dentro de mí, con tu Cuerpo, con tu Sangre, con tu Alma y con tu Divinidad! Te adoro con devoción, Dios escondido. Me quieres tanto que has querido hacerte pan para que yo pueda comerte, y así puedes estar dentro de mí y alimentarme, y darme fuerzas. Gracias por la Comunión, por tu presencia en la Eucaristía, por querer quedarte en el Sagrario –siempre disponible– para hacerme compañía. Gracias por humillarte tanto a fin de engrandecerme, gracias por hacerte hombre para que yo me pueda divinizar.

Tú que me creaste, sabes lo mucho que te necesito, por eso te has quedado en la Eucaristía por mí... Dios mío, aquí me tienes después de haberte ofendido tantas veces. Aquí estoy, como María la hermana de tu amigo Lázaro, atento a tus palabras. Quiero aprender de Ti, escuchar tu voz: ¡Habla, Señor, que te escucho!

¿Estás contento conmigo? ¿Quieres decirme algo? Perdona mi falta de atención, mi egoísmo que me lleva a encerrarme en mis cosas. Quizá te he hecho esperar mucho, pero ahora aquí me tienes: enciéndeme, cámbiame, transfórmame. Mírame con compasión, como miraste a Pedro después de sus repetidas traiciones, y cámbiame. ¡Dame un corazón puro, un corazón nuevo que sea capaz de amarte!

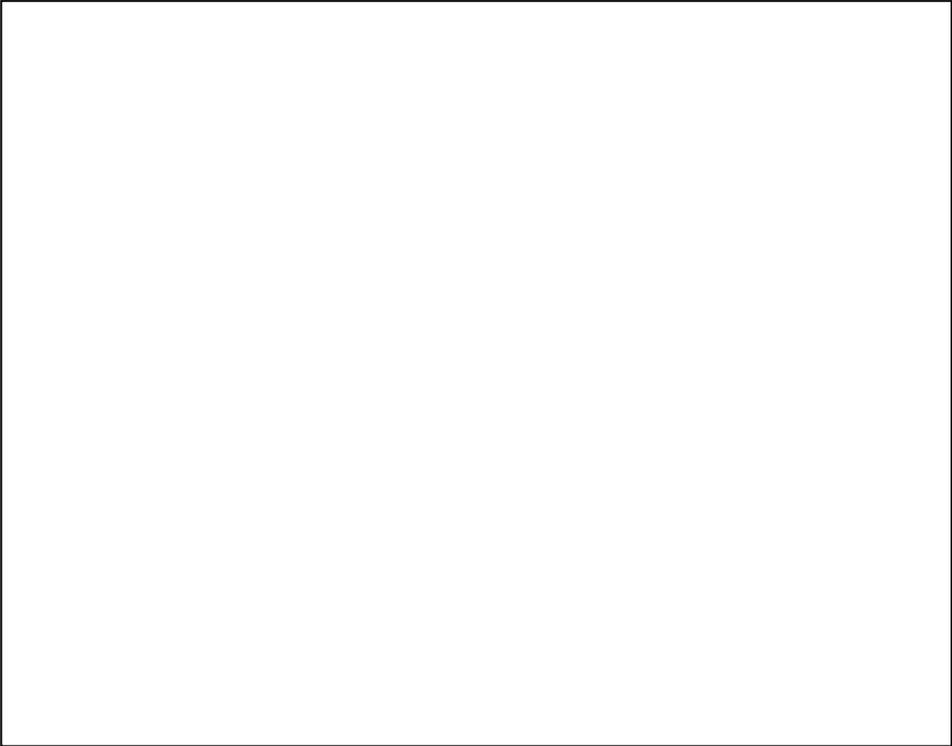
¡Señor, que vea! Te repito la súplica del ciego de Jericó: ¡Que yo vea, Señor, cuál es tu voluntad para mí en cada momento!, y sobre todo, que vea en qué consiste ese designio de amor para toda mi vida, que es mi vocación. Y dame generosidad para decirte que sí y serte fiel en el camino que quieras indicarme.

Llévame junto a Ti. Dame paciencia y serenidad para afrontar los problemas y los disgustos. Ayúdame a saber mortificarme por tu amor. Que no tenga miedo al sacrificio. Haz que sea humilde. Acepta, Dios mío, el amor de esta pecadora que, aunque hasta ahora se ha olvidado mucho de Ti, quiere amarte y serte fiel. Dios mío, espero quererte siempre: que esta Comunión sea una prenda de la vida eterna.

Jesús, te pido por la Iglesia, que es tu Esposa Santa. ¡Está tan maltratada y necesitada! Cuida del Papa, de sus colaboradores y de todos los Obispos que en comunión con él

velan por tu Pueblo; que junto a todos los sacerdotes sean buenos y fieles. Haz que todos los hijos de tu Iglesia seamos conscientes de nuestra dignidad de cristianos y nos comportemos como tales. Defiende a las familias. Danos la paz para todos los hogares y para todos los pueblos. Haz que veamos la vida como un gran don tuyo y protégela en los niños aún no nacidos, en los enfermos y en los ancianos. Ayuda también a las personas que yo quiero: mi marido, mis hijos, mis padres, hermanos y amigos; te pido por sus necesidades y por su felicidad eterna. “¡Oh Jesús..., fortalece nuestras almas, allana el camino y, sobre todo, embriáganos de Amor!: haznos así hogueras vivas, que enciendan la tierra con el divino fuego que Tú trajiste”. Y porque te amo, deseo que todos te conozcan y te amen. Por lo tanto, haz que trabaje para Ti y me dedique a salvar almas con mi ejemplo y con mis palabras. Todo esto lo espero por los méritos de Jesucristo, y por la intercesión de Santa María, mi Madre.

Diseña tu propia acción de gracias:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw their own thanksgiving action.



# Santo Rosario

Por la señal de la Santa Cruz, de nuestros enemigos, líbranos Señor Dios nuestro. En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.

Señor mío, Jesucristo, Dios y hombre verdadero, Creador y redentor mío, por ser tú quién eres y porque te amo sobre todas las cosas, me pesa de todo corazón haberte ofendido. Quiero y propongo firmemente confesarme a su tiempo. Ofrezco mi vida, obras y trabajos en satisfacción de mis pecados. Y confío en que en tu bondad y misericordia infinita, me los perdonarás y me darás la gracia para no volverte a ofender. Amén.

v. / Abre Señor mis labios

r. / Y mi boca cantará tus alabanzas

v. / ¡Ven Señor en mi ayuda!

r. / Apresúrate Señor a socorrernos

v. / gloria al Padre, al Hijo, al Espíritu Santo

r. / Como era en un principio ahora y siempre por los siglos de los siglos

Misterios gozosos (lunes y sábados)

1. La Encarnación del Hijo de Dios
2. La Visitación de Santa María a su prima santa Isabel
3. El Nacimiento del Hijo de Dios
4. La presentación del Niño en el templo
5. Jesús perdido y hallado en el templo

### Misterios dolorosos (martes y viernes)

1. La oración en el huerto
2. La flagelación
3. La coronación de espinas
4. Jesús con la Cruz a cuestas camino del Calvario
5. Jesús muere en la Cruz

### Misterios gloriosos (miércoles y domingos)

1. La Resurrección de Cristo
2. La ascensión de Jesús a los cielos
3. La venida del Espíritu Santo sobre los apóstoles y María santísima
4. La Asunción de María a los cielos
5. La coronación de la Virgen como reina y Señora de todo lo creado

### Misterios luminosos (jueves)

1. El bautismo del Señor
2. Las bodas de Caná
3. El anuncio del reino de Dios
4. La Transfiguración
5. La institución de la Eucaristía

Al final de cada misterio se reza: María, Madre de gracia, Madre de misericordia, defiéndenos de nuestros enemigos y ampáranos ahora y en la hora de nuestra muerte. Amen.

Señor, *ten piedad*  
Cristo, *ten piedad*  
Señor, *ten piedad*  
Cristo óyenos,  
Cristo escúchanos,  
Dios Padre celestial, *ten piedad de nosotros*  
Dios Hijo redentor del mundo,  
Dios Espíritu Santo,  
Santísima Trinidad, que eres un solo Dios  
Santa María, *Ruega por nosotros*  
Santa Madre de Dios,  
Santa Virgen de las vírgenes,  
Madre de Cristo,  
Madre de la Iglesia,  
Madre de la divina gracia,  
Madre purísima,  
Madre castísima,  
Madre virginal,  
Madre inmaculada,  
Madre amable,  
Madre admirable,  
Madre del buen consejo,  
Madre del Creador,  
Madre del Salvador,  
Virgen prudentísima,  
Virgen digna de veneración,  
Virgen digna de alabanza,  
Virgen poderosa,

Vaso espiritual,  
Vaso digno de honor,  
Vaso insigne de devoción,  
Rosa mística,  
Torre de David,  
Torre de marfil,  
Casa de oro,  
Arca de la alianza,  
Puerta del cielo,  
Estrella de la mañana,  
Salud de los enfermos,  
Refugio de los pecadores,  
Consuelo de los afligidos,  
Auxilio de los cristianos,  
Reina de los ángeles,  
Reina de los patriarcas,  
Reina de los profetas,  
Reina de los apóstoles,  
Reina de los mártires,  
Reina de los confesores,  
Reina de las vírgenes,  
Reina de todos los santos,  
Reina concebida sin pecado original,  
Reina elevada al cielo,

Virgen clemente,  
Virgen fiel,  
Espejo de justicia,  
Trono de la sabiduría,  
Causa de nuestra alegría,

Reina del santísimo rosario,  
Reina de las familias,  
Reina de la paz,  
Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo, *perdónanos, Señor.*  
Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo, *escúchanos, Señor.*  
Cordero de Dios que quitas el pecado del mundo, *ten piedad de nosotros.*

Bajo tu amparo nos acogemos, Santa Madre de Dios: no desprecies las súplicas que te dirigimos en nuestras necesidades, antes bien, líbranos siempre de todos los peligros, Virgen gloriosa y bendita.

Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios.

*Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de nuestro Señor Jesucristo.*

Oración:

Te suplicamos, Señor, que derrames tu gracia en nuestras almas, para que los que, por el anuncio del Ángel, hemos conocido la Encarnación de tu Hijo Jesucristo, por su Pasión y Cruz, seamos llevados a la gloria de su resurrección. Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

-Por las necesidades de la Iglesia y del Estado: *Padre nuestro. Avemaría. Gloria.*

– Por la persona e intenciones del Señor Obispo de esta diócesis: *Padre nuestro. Avemaría. Gloria.*

– Por las benditas ánimas del Purgatorio: *Padre nuestro. Avemaría. Descansen en paz.*

*Amén.*

# Estaciones del Via Crucis

Condenan a Jesús a muerte



Jesús carga con la cruz



Jesús encuentra a la Virgen



Cae Jesús por primera vez



Cae Jesús por segunda vez



Simón ayuda a llevar la cruz de Jesús

Una piadosa mujer enjuga el rostro de Jesús

Jesús consuela a los hijos de Jerusalén



Jesús cae por tercera vez



Jesús es clavado en la cruz



Despojan a Cristo de sus vestiduras



Muerte de Jesús en la cruz

Lo desvelan y lo entregan a su Madre

## CÓMO REZAR EL VIA CRUCIS

### Oración

Señor mío y Dios mío, bajo la mirada amorosa de nuestra Madre, nos disponemos a acompañarte por el camino de dolor, que fue precio de nuestro rescate. Queremos sufrir todo lo que Tú sufriste, ofrecerte nuestro pobre corazón, contrito, porque eres inocente y vas a morir por nosotros, que somos los únicos culpables.

Madre mía, Virgen dolorosa, ayúdame a revivir aquellas horas amargas que tu Hijo quiso pasar en la tierra, para que nosotros, hechos de un puñado de lodo, viviésemos al fin in libertatem gloriæ filiorum Dei, en la libertad y gloria de los hijos de Dios.

Estación: .../...

Todos: **TE ADORAMOS CRISTO Y TE BENDECIMOS, QUE POR TU SANTA CRUZ REDIMISTE AL MUNDO**

Al finalizar el comentario sobre esta estación

**PADRE NUESTRO...**

**AVE MARIA**

**¡SEÑOR PEQUÉ!**

**R/ TENED PIEDAD Y MISERICORDIA DE MÍ**

# ¿Cómo ha ido el día?

¿Sabes qué es un **punto de lucha**? Es una buena acción que te propones para el día (imagínate algún detalle que podrías tener con alguien y hacerle sonreír...e intenta hacerlo! Ya verás cómo también arrancarás una sonrisa a Jesús y a la Virgen, que te estarán viendo☺. Esto es un PUNTAZO! Mi puntazo de hoy era.....

día1: *examen de la noche para dar gracias y pedir perdón y ayuda*

Jesús que me ayudes a ser muy sincera

- ✓ Hoy he hecho algo bueno por los demás?
- ✓ Cómo ha ido el PUNTAZO de hoy?
- ✓ He intentado no criticar a nadie y no quejarme?
- ✓ He intentado estar atenta en misa?
- ✓ He hecho algún pequeño sacrificio por el Papa o por alguien...?
- ✓ He estado atenta en la formación para aprender a ser mejor?
- ✓ ¿He pensado en Jesús a lo largo del día?
- ✓ ¿He estado pendiente de las demás?
- ✓ ¿Me he levantado a la primera?

*g r a c i a s*  
**PERDÓN**  
*ayúdame más*

- ✓ ¿Me he enfadado con alguien?

¿Cómo ha ido el día?

día 2: examen de la noche para dar gracias y pedir perdón y ayuda

Jesús, que me ayudes a ser muy sincera

- ✓ Hoy he hecho algo bueno por los demás?
- ✓ Cómo ha ido el PUNTAZO de hoy?
- ✓ He intentado no criticar a nadie y no quejarme?
- ✓ He intentado estar atenta en misa?
- ✓ He hecho algún pequeño sacrificio por el Papa o por alguien...?
- ✓ He estado atenta en la formación para aprender a ser mejor?
- ✓ ¿He pensado en Jesús a lo largo del día?
- ✓ ¿He estado pendiente de las
- ✓ ¿Me he levantado a
- ✓ ¿Me he enfadado



impossible.

gracias  
PERDÓN  
ayúdame más

demás?  
la primera?  
con alguien?

# ¿Cómo ha ido el día?

día 3: examen de la noche para dar gracias y pedir perdón y ayuda

Delante de Jesús que me ayudas a ser muy sincera

- ✓ Hoy he hecho algo bueno por los demás?
- ✓ Cómo ha ido el PUNTAZO de hoy?
- ✓ He intentado no criticar a nadie y no quejarme?
- ✓ He intentado estar atenta en misa?
- ✓ He hecho algún pequeño sacrificio por el Papa o por alguien...?
- ✓ He estado atenta en la formación para aprender a ser mejor?
- ✓ ¿He pensado en Jesús a lo largo del día?
- ✓ ¿He estado pendiente de las demás?
- ✓ ¿Me he levantado a la primera?
- ✓ ¿Me he enfadado con alguien?

gracias

PERDÓN

ayúdame más

impossible.



## *Al final del día*

Perdóname, Jesús, ya ves lo poca cosa que soy, y que necesito tu ayuda.

Me duele de verdad las veces que te he ofendido y no he sabido quererte.

¡Gracias por todo lo que me ha salido bien...ha sido porque Tú y la Virgen me habéis ayudado!

Mi propósito para mañana es.....

Jesús, gracias por tantas cosas buenas que me has dado hoy y cada día! Que nunca se me olvide dártelas!

Perdóname por las veces que he sido egoísta o comodona...me ayudarás a ser mejor mañana?

Gracias por todo, Jesús, te quiero con todo mi corazón!

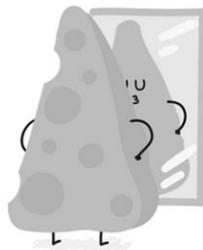
*(Puedes rezar 3 avemarías a la Virgen antes de irte a dormir...)*

# Para apuntar luces de la oración



Jesús, quiero contarte el deseo más profundo de mi corazón

¡Jesús, con humildad como me ves y  
en qué te gustaría que cambiara?



Jesús aquí te dejó los defectos y pecados que más me agobian, para dejarme perdonar y ponerme en sus manos



Te quiero hablar, Jesús, de mi familia y pido para cada uno lo que creas que más necesita

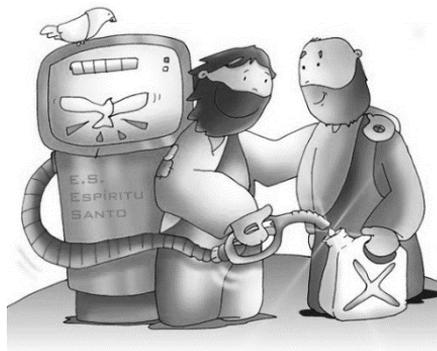


Jesús ahora te cuento de

mis amistades y para que me des luces para  
ayudarles



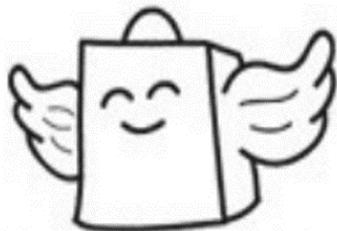
Cuéntale a Jesús tus planes  
¿quieres ser tú la protagonista  
o que lo sea El?





Podemos hacer una lista de los talentos que Dios te ha dado, dale gracias y haz con El un plan para ponerlos a los pies de los demás.

Todo lo que tienes en la vida no es  
lo que recibes sino lo que das.  
Delante del sagrario se te  
ocurrirán muchas.

























## Mi lista de ideas inspiradoras

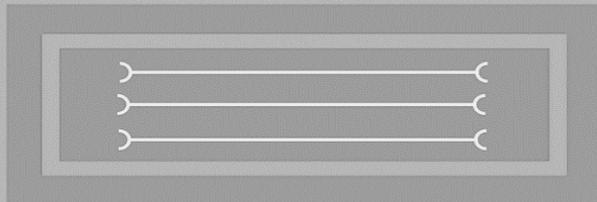
1. Recibir al Señor cada día.
2. Ir a la adoración al Santísimo los primeros viernes de mes.
3. Leer el evangelio cada día.
4. Tener un detallazo diario con mi marido...
5. Escuchar y mirar a cada hijo...
6. Un medio de formación.
7. Hablar de Dios a la gente que más quiero.

GRANDES LUCES PARA NO OLVIDAR NUNCA

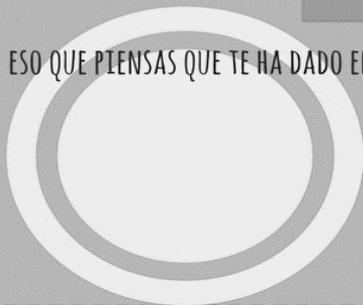




*tres palabras claves que resumen tu curso de retiro*

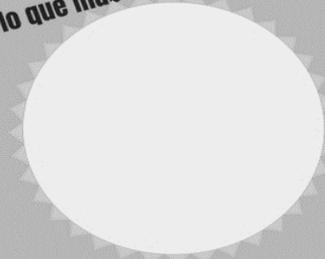


ESO QUE PIENSAS QUE TE HA DADO EN LA DIANA DE TU VIDA...



Cómo te sientes después de haber pasado estos días con el Señor

*lo que más te ha ayudado*



*puedes pensar cómo diseñar un plan de acción para ir haciendo realidad tus metas*





*Espero que haya sido un curso de retiro muy especial!!*

*Nos vemos el año que viene!!!*

