



Agenda de supervivencia de verano



Contenido

<u>Plan de vida</u> (Examen de la noche)	4
<u>Oraciones del cristiano</u>	5
<u>Confesión</u>	9
<u>Santo Rosario</u>	16
<u>Oración</u>	19
– ¿Qué es hacer oración?	19
– Al comenzar y finalizar el rato de oración	20
– Breve guión de la oración	20
– Conversando con Jesucristo	21
– Seis preguntas para hablar con Jesús	21
– Oraciones para un día cualquiera	23
– Textos para repetir durante la oración	27
– Palabras dirigidas a Dios Padre	27
– Palabras dirigidas a Dios Hijo	30
– Palabras dirigidas a Dios Espíritu Santo	32
– Palabras dirigidas a María	33
– Meterse en el Evangelio	35
– Nacimiento de Jesús	35
– Diálogo con el joven rico	36
– Curación del ciego Bartimeo	38
– Pasión del Señor	38
– Textos de Juan Pablo II para meditar	40
– Textos de Benedicto XVI en Colonia	44
– Contemplar los misterios del Rosario	54
<u>Santa Misa</u>	60
– Antes	60
– Oración preparando la Misa	60
– Explicación de la Santa Misa	60
– Durante (15 momentos durante la Misa)	63
– Después	67
– Un guión para conversar	67
– Oraciones tradicionales de acción de gracias	68
– Dos conversaciones	72
– Rey, Médico, Maestro, Amigo.	75
<u>Guía para el retiro mensual</u>	76

Plan de vida

Examen de cada día

	D	L	MX	J	V	S	D	L	MX	J	V	S	D	L	MX	J	V	S	D	L	MX	J	V	S	D	L	MX	J	V	S	D	L
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
Min. her.																																
S. Misa																																
Acc Gracias																																
Oración																																
Lectura																																
Evangelio																																
Ángelus																																
Mortific.																																
Ex. Part.																																
Ex. Conc.																																
3 Avem.																																
Apostolado																																
Estudio																																
Encargos																																
Fraternidad																																

	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Min. her.																														
S. Misa						☐							☐								☐						☐			
Acc Gracias																														
Oración																														
Lectura																														
Evangelio																														
Ángelus																														
Mortific.																														
Ex. Part.																														
Ex. Conc.																														
3 Avem.																														
Apostolado																														
Estudio																														
Encargos																														
Fraternidad																														

Oraciones del cristiano

Padrenuestro

Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre, venga a nosotros tu reino, hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo. Danos hoy nuestro pan de cada día, perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden. No nos dejes caer en tentación y líbranos del mal. Amén.

Avemaría

Dios te salve, María. Llena eres de gracia. El Señor es contigo. Bendita tú eres entre todas las mujeres y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.

Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén.

Gloria

Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo, como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos. Amén.

Ángelus

V. El Ángel del Señor anunció a María.

R. Y concibió por obra del Espíritu Santo.

(Avemaría)

V. He aquí la esclava del Señor.

R. Hágase en mí según tu palabra.

(Avemaría)

V. Y el Hijo de Dios se hizo hombre.

R. Y habitó entre nosotros.

(Avemaría)

V. Ruega por nosotros, santa Madre de Dios.

R. 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 los méritos de su Pasión y Cruz seamos llevados a la gloria de su Resurrección. Por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Salve

Dios te salve, Reina y Madre de misericordia, vida, dulzura y esperanza nuestra; Dios te salve. A ti llamamos los desterrados hijos de Eva; a ti suspiramos gimiendo y llorando, en este valle de lágrimas. Ea, pues, Señora, abogada nuestra, vuelve a nosotros esos tus ojos misericordiosos; y después de este destierro muéstranos a Jesús, fruto bendito de tu vientre. ¡Oh clementísima, oh piadosa, oh dulce siempre Virgen María! Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios, para que seamos dignos de alcanzar las promesas de Nuestro Señor Jesucristo. Amén.

Señor mío Jesucristo

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 de haberos ofendido, también me pesa porque podéis castigarme con las penas del infierno. Ayudado de vuestra divina gracia, propongo firmemente nunca más pecar, confesarme y cumplir la penitencia que me fuera impuesta. Amén.

Visita al Santísimo Sacramento

(Se repite tres veces)

V. Viva Jesús Sacramentado

R. Viva y de todos sea amado.

(Padrenuestro, Avemaría y Gloria)

V. Viva Jesús Sacramentado

R. Viva y de todos sea amado

Comunión espiritual

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

¡Oh Señora mía!

¡Oh Señora mía, oh Madre mía! Yo me ofrezco enteramente a Vos; y en prueba de mi filial afecto os consagro en este día mis ojos, mis oídos, mi lengua, mi corazón; en una palabra, todo mi ser. Ya que soy todo Vuestro, Madre de bondad, guardadme y defendedme como cosa y posesión vuestra. Amén.

Bendita sea tu pureza

Bendita sea tu pureza y eternamente lo sea, pues todo un Dios se recrea, en tan graciosa belleza. A Ti, celestial princesa, Virgen sagrada María, te ofrezco desde este día, alma, vida y corazón. Mírame con compasión, no me dejes, Madre mía.

Acordaos

Acordaos, ¡oh piadosísima Virgen María!, que jamás se ha oído decir que ninguno de los que han acudido a vuestra protección, implorando vuestra asistencia y reclamando vuestro socorro, haya sido abandonado de Vos. Animado con esta confianza, a Vos también acudo, oh Madre, Virgen de vírgenes, y aunque gimiendo bajo el peso de mis pecados, me atrevo a comparecer ante Vos. Oh Madre de Dios, no desechéis mis súplicas, antes bien escuchadlas y atendedlas benignamente.

Oración a san Josemaría Escrivá

Oh Dios, que por mediación de la Santísima Virgen otorgaste a San Josemaría, sacerdote, gracias innumerables, escogiéndole como instrumento fidelísimo para fundar el Opus Dei, camino de santificación en el trabajo profesional y en el cumplimiento de los deberes ordinarios del cristiano: haz que yo sepa también convertir todos los momentos y circunstancias de mi vida en ocasión de amarte, y de servir con alegría y con sencillez a la Iglesia, al Romano Pontífice y a las almas, iluminando los caminos de la tierra con la luminaria de la fe y del amor. Concédeme por la intercesión de San Josemaría el favor que te pido... (pídase). Así sea. Padrenuestro, Avemaría, Gloria.

Ofrecimiento de sí mismo

Toma, Señor, toda mi libertad. Recibe mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad. Todo lo que tengo y poseo Tú me lo diste: todo te lo devuelvo y entrego totalmente al dominio de Tu voluntad. Concédeme con tu gracia amarte solamente a Ti; con eso me basta, no pido más.

Adoro te devote

Te adoro con devoción, Dios escondido,
oculto verdaderamente bajo estas apariencias.

A Ti se somete mi corazón por completo,
y se rinde totalmente al contemplarte.

Al juzgar de Ti se equivocan la vista, el tacto y el gusto,
pero basta el oído para creer con firmeza;
creo todo lo que ha dicho el Hijo de Dios;
nada es más verdadero que esta palabra de verdad.

En la Cruz se escondía sólo la Divinidad,
pero aquí se esconde también la Humanidad;
creo y confieso ambas cosas,
y pido lo que pidió el ladrón arrepentido.

No veo las llagas como las vio Tomás,
pero confieso que eres mi Dios;
haz que yo crea más y más en Ti,
que en Ti espere, que te ame.

¡Memorial de la muerte del Señor!
Pan vivo que das la vida al hombre:
concede a mi alma que de Ti viva,
y que siempre saboree tu dulzura.

Señor Jesús, bondadoso pelícano,
límpiame a mí, inmundo, con tu Sangre,
de la que una sola gota puede liberar
de todos los crímenes al mundo entero.

Jesús, a quien ahora veo oculto,
te ruego que se cumpla lo que tanto deseo:
que al mirar tu rostro cara a cara,
sea yo feliz viendo tu gloria. Amén.

Oración al Espíritu Santo

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. *Nunc coepi!* ¡Ahora! No vaya a ser que el mañana me falte.

¡Oh, Espíritu de verdad y 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...

Confesión

"Purificad vuestros corazones en el Sacramento de la reconciliación. [...] La Confesión sacramental no constituye una reprobación, sino una liberación". (Juan Pablo II, 5 abril 1979)

Pasos necesarios para confesarnos bien: 1) **examen de conciencia**, 2) **dolor de los pecados**, 3) **propósito de la enmienda**, 4) **decir los pecados al confesor** y 5) **cumplir la penitencia**.

Examen de conciencia

Examina tu conciencia.

Se recuerdan los pecados preguntándose sin prisa lo que se ha hecho en contra de los mandamientos de la Ley de Dios y de la Iglesia, con plena advertencia y pleno consentimiento.

Primer Mandamiento

- ¿He admitido en serio alguna duda contra las verdades de la fe?
- ¿He llegado a negar la fe o algunas de sus verdades, en mi pensamiento o delante de los demás?
- ¿He desesperado de mi salvación o he abusado de la confianza en Dios, presumiendo que no me abandonaría, para pecar con mayor tranquilidad?
- ¿He murmurado interna o externamente contra el Señor cuando me ha acaecido alguna desgracia?
- ¿He abandonado los medios que son por sí mismos absolutamente necesarios para la salvación? ¿He procurado alcanzar la debida formación religiosa?
- ¿He hablado sin reverencia de las cosas santas, de los sacramentos, de la Iglesia, de sus ministros?
- ¿He abandonado el trato con Dios en la oración o en los sacramentos?
- ¿He practicado la superstición o el espiritismo? ¿Pertenezco a alguna sociedad o movimiento ideológico contrario a la religión?
- ¿Me he acercado indignamente a recibir algún sacramento?
- ¿He leído o retenido libros, revistas o periódicos que van contra la fe o la moral? ¿Los di a leer a otros?
- ¿Trato de aumentar mi fe y amor a Dios?
- ¿Pongo los medios para adquirir una cultura religiosa que me capacite para ser testimonio de Cristo con el ejemplo y la palabra?
- ¿He hecho con desgana las cosas que se refieren a Dios?

Segundo Mandamiento

- ¿He blasfemado? ¿Lo he hecho delante de otros?
- ¿He hecho algún voto, juramento o promesa y he dejado de cumplirlo por mi culpa?
- ¿He honrado el santo nombre de Dios? ¿He pronunciado el nombre de Dios sin respeto, con enojo, burla o de alguna manera poco reverente?
- ¿He hecho un acto de desagravio, al menos interno, al oír alguna blasfemia o al ver que se ofende a Dios?
- ¿He jurado sin verdad? ¿Lo he hecho sin necesidad, sin prudencia o por cosa de poca importancia?
- ¿He jurado hacer algún mal? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse de mi acción?

Tercer Mandamiento

(1º al 4º Mandamientos de la Iglesia)

- ¿Creo todo lo que enseña la Iglesia Católica? ¿Discuto sus mandatos olvidando que son mandatos de Cristo?
- ¿He faltado a Misa los domingos o fiestas de guardar? ¿Ha sido culpa mía? ¿Me he distraído voluntariamente o he llegado tan tarde que no he cumplido con el precepto?
- ¿He impedido que oigan la Santa Misa los que dependen de mí?
- ¿He guardado el ayuno una hora antes del momento de comulgar?
- ¿He trabajado corporalmente o he hecho trabajar sin necesidad urgente un día de precepto, por un tiempo considerable, por ejemplo, más de dos horas?
- ¿He observado la abstinencia durante los viernes de Cuaresma?
- ¿He rezado alguna oración o realizado algún acto de penitencia los demás viernes del año en los que no he guardado la abstinencia? ¿He ayunado y guardado abstinencia el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo?
- ¿Cumplí la penitencia que me impuso el sacerdote en la última confesión? ¿He hecho penitencia por mis pecados? ¿Me he confesado al menos una vez al año?
- ¿Me he acercado a recibir la Comunión en el tiempo establecido para cumplir con el precepto pascual? ¿Me he confesado para hacerlo en estado de gracia?
- ¿Excuso o justifico mis pecados?
- ¿He callado en la confesión, por vergüenza, algún pecado grave? ¿He comulgado después alguna vez?

Cuarto Mandamiento

- ¿He desobedecido a mis padres o superiores en cosas importantes?
- ¿Tengo un desordenado afán de independencia que me lleva a recibir mal las indicaciones de mis padres simplemente porque me lo mandan? ¿Me doy cuenta de que esta reacción está ocasionada por la soberbia?
- ¿Les he entristecido con mi conducta?
- ¿Les he amenazado o maltratado de palabra o de obra, o les he deseado algún mal grave o leve?
- ¿Me he sentido responsable ante mis padres por el esfuerzo que hacen para que yo me forme, estudiando con intensidad?
- ¿He dejado de ayudarles en sus necesidades espirituales o materiales?
- ¿Me dejo llevar del mal genio y me enfado con frecuencia y sin motivo justificado?
- ¿Soy egoísta con las cosas que tengo, y me duele dejarlas a los demás hermanos?
- ¿He reñido con mis hermanos?
- ¿He dejado de hablarme con ellos y no he puesto los medios necesarios para la reconciliación?
- ¿Soy envidioso y me duele que otros destaquen más que yo en algún aspecto?
- ¿He dado mal ejemplo a mis hermanos?

Quinto Mandamiento

- ¿Tengo enemistad, odio o rencor hacia alguien?
- ¿He dejado de hablarme con alguien y me niego a la reconciliación o no hago lo posible por conseguirla?
- ¿Evito que las diferencias políticas o profesionales degeneren en indisposición, malquerencia u odio hacia las personas?
- ¿He deseado un mal grave al prójimo? ¿Me he alegrado de los males que le han ocurrido?
- ¿Me he dejado dominar por la envidia?
- ¿Me he dejado llevar por la ira? ¿He causado con ello disgusto a otras personas?
- ¿He despreciado a mi prójimo? ¿Me he burlado de otros o les he criticado, molestado o ridiculizado?
- ¿He maltratado de palabra o de obra a los demás? ¿Pido las cosas con malos modales, faltando a la caridad?
- ¿He llegado a herir o quitar la vida al prójimo? ¿He sido imprudente en la conducción de vehículos?

- ¿He practicado o colaborado en la realización de algún aborto?
- ¿He abortado o inducido a alguien a abortar, sabiendo que constituye un pecado gravísimo que lleva consigo la excomunión?
- ¿He contribuido a adelantar la muerte a algún enfermo con pretextos de evitar sufrimientos o sacrificios, sabiendo que la eutanasia es un homicidio?
- Con mi conversación, mi modo de vestir, mi invitación a presenciar algún espectáculo o con el préstamo de algún libro o revista, ¿he sido la causa de que otros pecasen? ¿He tratado de reparar el escándalo?
- ¿He descuidado mi salud? ¿He atentado contra mi vida?
- ¿Me he embriagado, bebido con exceso o tomado drogas?
- ¿Me he dejado dominar por la gula, es decir, por el placer de comer y beber más allá de lo razonable?
- ¿Me he deseado la muerte sin someterme a la Providencia de Dios?
- ¿Me he preocupado del bien del prójimo, avisándole del peligro material o espiritual en que se encuentra o corriéndole como pide la caridad cristiana?
- ¿He descuidado mi trabajo, faltando a la justicia en cosas importantes? ¿Estoy dispuesto a reparar el daño que se haya seguido de mi negligencia?
- ¿Procuro acabar bien el trabajo pensando que a Dios no se le deben ofrecer cosas mal hechas? ¿Realizo el trabajo con la debida pericia y preparación?
- ¿He abusado de la confianza de mis superiores? ¿He perjudicado a mis superiores o subordinados o a otras personas haciéndoles un daño grave?
- ¿Facilito el trabajo o estudio de los demás, o lo entorpezco de algún modo, por ejemplo, con rencillas, derrotismos e interrupciones?
- ¿He sido perezoso en el cumplimiento de mis deberes?
- ¿Retraso con frecuencia el momento de ponerme a trabajar o estudiar?
- ¿Tolero abusos o injusticias que tengo obligación de impedir?
- ¿He dejado, por pereza, que se produzcan graves daños en mi trabajo? ¿He descuidado mi rendimiento en cosas importantes con perjuicio de aquellos para quienes trabajo?

Sexto y noveno Mandamiento

- ¿Me he entretenido con pensamientos o recuerdos deshonestos?
- ¿He traído a mi memoria recuerdos o pensamientos impuros?

- ¿Me he dejado llevar de malos deseos contra la virtud de la pureza, aunque no los haya puesto por obra? ¿Había alguna circunstancia que los agravase: parentesco, matrimonio o consagración a Dios en las personas a quienes se dirigían?
- ¿He tenido conversaciones impuras? ¿Las he comenzado yo?
- ¿He asistido a diversiones que me ponían en ocasión próxima de pecar? (ciertos bailes, cines o espectáculos inmorales, malas lecturas o compañías). ¿Me doy cuenta de que ponerme en esas ocasiones es ya un pecado?
- ¿Guardo los detalles de modestia que son la salvaguardia de la pureza? ¿Considero esos detalles ñoñería?
- Antes de asistir a un espectáculo, o leer un libro, ¿me entero de su calificación moral para no ponerme en ocasión próxima de pecado evitando así las deformaciones de conciencia que pueda producirme?
- ¿Me he entretenido con miradas impuras?
- ¿He rechazado las sensaciones impuras?
- ¿He hecho acciones impuras? ¿Solo o con otras personas? ¿Cuántas veces? ¿Del mismo o distinto sexo? ¿Había alguna circunstancia de parentesco o afinidad que le diera especial gravedad? ¿Tuvieron consecuencias esas relaciones? ¿Hice algo para impedir las? ¿Después de haberse formado la nueva vida? ¿He cometido algún otro pecado contra la pureza?
- ¿Tengo amistades que son ocasión habitual de pecado? ¿Estoy dispuesto a dejarlas?
- En el noviazgo, ¿es el amor verdadero la razón fundamental de esas relaciones? ¿Vivo el constante y alegre sacrificio de no convertir el cariño en ocasión de pecado? ¿Degrado el amor humano confundiéndolo con el egoísmo y con el placer?
- El noviazgo debe ser una ocasión de ahondar en el afecto y en el conocimiento mutuo; ¿mis relaciones están inspiradas no por afán de posesión, sino por el espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza?
- ¿Me acerco con más frecuencia al sacramento de la Penitencia durante el noviazgo para tener más gracia de Dios? ¿Me han alejado de Dios esas relaciones?

Séptimo y Décimo Mandamientos

- ¿He robado algún objeto o alguna cantidad de dinero? ¿He reparado o restituido pudiendo hacerlo? ¿Estoy dispuesto a realizarlo?
- ¿He cooperado con otros en algún robo o hurto? ¿Había alguna circunstancia que lo agravase, por ejemplo, que se tratase de un

objeto sagrado? ¿La cantidad o el valor de los apropiado era de importancia?

- ¿Retengo lo ajeno contra la voluntad de su dueño?
- ¿He perjudicado a los demás con engaños, trampas o coacciones en los contratos o relaciones comerciales?
- ¿He hecho daño de otro modo a sus bienes? ¿He engañado cobrando más de lo debido? ¿He reparado el daño causado o tengo la intención de hacerlo?
- ¿He gastado más de lo que me permite mi posición?
- ¿He cumplido debidamente con mi trabajo, ganándome el sueldo que me corresponde?
- ¿He dejado de dar lo conveniente para ayudar a la Iglesia?
- ¿Hago limosna según mi posición económica?
- ¿He llevado con sentido cristiano la carencia de cosas superfluas, o incluso necesarias?
- ¿He defraudado a mi consorte en los bienes?
- ¿Retengo o retraso indebidamente el pago de jornales o sueldos?
- ¿Retribuyo con justicia el trabajo de los demás?
- En el desempeño de cargos o funciones públicas, ¿me he dejado llevar del favoritismo, acepción de personas, faltando a la justicia?
- ¿Cumpro con exactitud los deberes sociales, v. gr., pago de seguros sociales, con mis empleados? ¿He abusado de la ley, con perjuicio de tercero, para evitar el pago de los seguros sociales?
- ¿He pagado los impuestos que son de justicia?
- ¿He evitado o procurado evitar, pudiendo hacerlo desde el cargo que ocupó, las injusticias, los escándalos, hurtos, venganzas, fraudes y demás abusos que dañan la convivencia social?
- ¿He prestado mi apoyo a programas inmorales y anticristianos de acción social y política?

Octavo Mandamiento

- ¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse? ¿Miento habitualmente porque es en cosas de poca importancia?
- ¿He descubierto, sin justa causa, defectos graves de otra persona, aunque sean ciertos, pero no conocidos? ¿He reparado de alguna manera, v. gr., hablando de modo positivo de esa persona?
- ¿He calumniado atribuyendo a los demás lo que no era verdadero? ¿He reparado el daño o estoy dispuesto a hacerlo?
- ¿He dejado de defender al prójimo difamado o calumniado?
- ¿He hecho juicios temerarios contra el prójimo? ¿Los he comunicado a otras personas? ¿He rectificado ese juicio inexacto?

- ¿He revelado secretos importantes de otros, descubriéndolos sin justa causa? ¿He reparado el daño seguido?
- ¿He hablado mal de otros por frivolidad, envidia, o por dejarme llevar del mal genio?
- ¿He hablado mal de los demás —personas o instituciones— con el único fundamento de que “me contaron” o de que “se dice por ahí”? Es decir, ¿he cooperado de esta manera a la calumnia y a la murmuración?
- ¿Tengo en cuenta que las discrepancias políticas, profesionales o ideológicas no deben ofuscar me hasta el extremo de juzgar o hablar mal del prójimo, y que esas diferencias no me autorizan a descubrir sus defectos morales a menos que lo exija el bien común?
- ¿He revelado secretos sin justa causa? ¿He hecho uso en provecho personal de lo que sabía por silencio de oficio? ¿He reparado el daño que causé con mi actuación?
- ¿He abierto o leído correspondencia u otros escritos que por su modo de estar conservados, se desprende que sus dueños no quieren darlos a conocer?
- ¿He escuchado conversaciones contra la voluntad de los que las mantenían?

[1] Cf. F. Luna, *Cómo confesarse bien*, Folletos MC, n. 118, Ed. Palabra, Madrid, 1991.

Santo Rosario

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

Señor mío Jesucristo...

V. Abre Señor mis labios.

R. Y mi boca cantará tus alabanzas.

V. Ven, oh Señor, en mi ayuda.

R. Apresúrate Señor a socorrerme.

Gloria al Padre...

Misterios Gozosos (*Lunes y Sábados*)

- 1º. La Encarnación del Hijo de Dios
- 2º. La Visitación de la Virgen
- 3º. Nacimiento de Jesús en Belén
- 4º. La Purificación de Nuestra Señora
- 5º. El Niño perdido y hallado en el Templo

Misterios Dolorosos (*Martes y Viernes*)

- 1º. La Oración en el Huerto
- 2º. La Flagelación del Señor
- 3º. La Coronación de Espinas
- 4º. La Cruz auestas
- 5º. Jesús muere en la Cruz

Misterios Gloriosos (*Miércoles y Domingos*)

- 1º. La Resurrección del Señor
- 2º. La Ascensión del Señor
- 3º. La Venida del Espíritu Santo
- 4º. La Asunción de Nuestra Señora
- 5º. La Coronación de María Santísima

Misterios Luminosos (*Jueves*)

- 1º. El Bautismo del Señor
- 2º. Las Bodas de Caná
- 3º. Anuncio de Reino de Dios e invitación a la conversión
- 4º. La Transfiguración
- 5º. La institución de la Eucaristía

Después de cada misterio y del Gloria:

María, Madre de gracia, Madre de misericordia, defiéndenos de nuestros enemigos y ampáranos ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén.

Al terminar los cinco misterios, se reza:

Dios te salve, María, Hija de Dios Padre, llena eres de gracia...
Dios te salve, María, Madre de Dios Hijo, llena eres de gracia...
Dios te salve, María, Esposa de Dios Espíritu Santo, llena eres de gracia...

Letanía Lauretana

V. Señor, ten piedad.

R. Señor, ten piedad.

V. Cristo, ten piedad.

R. Cristo, ten piedad.

V. Señor, ten piedad.

R. Señor, ten piedad.

V. Cristo, óyenos.

R. Cristo, óyenos.

V. Cristo, escúchanos.

R. Cristo, escúchanos.

V. Dios Padre celestial.

R. Ten misericordia de nosotros.

V. Dios Hijo, Redentor del mundo.

R. Ten misericordia de nosotros.

V. Dios Espíritu Santo.

R. Ten misericordia de nosotros.

V. Trinidad Santa, un solo Dios.

R. Ten misericordia de nosotros.

V. Santa María.

R. 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 sin corrupción

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

Virgen clemente

Virgen fiel

Espejo de justicia

Trono de sabiduría

Causa de nuestra alegría

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
Reina del santísimo rosario
Reina de la familia
Reina de la paz

V. Cordero de Dios, que quita los pecados del mundo.

R. Perdónanos, Señor.

V. Cordero de Dios, que quita los pecados del mundo.

R. Escúchanos, Señor.

V. Cordero de Dios, que quita los pecados del mundo.

R. Ten misericordia de nosotros.

V. Bajo tu protección nos acogemos, santa Madre de Dios: no desprecies las súplicas que te dirigimos en nuestra necesidad, antes bien sálvanos siempre de todos los peligros, Virgen gloriosa y bendita.

V. Ruega por nosotros, santa Madre de Dios.

R. 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 el mismo Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Por las necesidades de la Iglesia y del Estado.

(Padrenuestro, Avemaría y Gloria)

Por la persona e intenciones del señor Obispo de esta diócesis.

(Padrenuestro, Avemaría y Gloria)

Por las benditas ánimas del Purgatorio.

(Padrenuestro y Avemaría)

V. Descansen en paz.

R. Amén.

Oración

¿Qué es hacer oración?

Santa Teresa de Jesús

No es otra cosa oración mental, a mi parecer, sino tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama.

San Pedro Damiano

La oración es la elevación del alma hacia Dios y la petición de lo que se necesita de Dios.

San Josemaría Escrivá

Oración mental es ese diálogo con Dios, de corazón a corazón, en el que interviene toda el alma: la inteligencia y la imaginación, la memoria y la voluntad. Una meditación que contribuye a dar valor sobrenatural a nuestra pobre vida humana, nuestra vida diaria corriente.

Santo Cura de Ars

La oración es la elevación de nuestro corazón a Dios, una dulce conversación entre la criatura y su Criador.

Santo Tomás de Aquino

La oración es el acto propio de la criatura racional.

Juan Pablo II

La oración es el reconocimiento de nuestros límites y de nuestra dependencia: venimos de Dios, somos de Dios y retornamos a Dios. Por tanto, no podemos menos de abandonarnos a El, nuestro Creador y Señor, con plena y total confianza [...]. La oración es, ante todo, un acto de inteligencia, un sentimiento de humildad y reconocimiento, una actitud de confianza y de abandono en Aquel que nos ha dado la vida por amor. La oración es un diálogo misterioso, pero real, con Dios, un diálogo de confianza y amor.

Santa Teresita de Lisieux

Jesús, escondido en el fondo de mi pobre corazón, tiene a bien actuar en mí y me hace pensar todo lo que quiere que yo haga en cada momento.

Al comenzar la oración mental

Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí, que me ves, que me oyes. Te adoro con profunda reverencia. Te pido perdón de mis pecados y gracia para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía Inmaculada, San José, mi Padre y Señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí

Al terminar la oración mental

Te doy gracias, Dios mío, por los buenos propósitos, afectos e inspiraciones que me has comunicado en esta meditación. Te pido ayuda para ponerlos por obra. Madre mía Inmaculada, San José mi Padre y Señor, Ángel de mi guarda, intercede por mí.

Breve guión de la oración

- Dar los buenos días a Dios: Alabarle y agradecerle todas las posibilidades que nos presente en el nuevo día.
- Renovar y glosar el ofrecimiento de obras: ofrecerle las cosas de ese día; pedirle que en todo busques agradarle; pedirle que actúes con rectitud de intención (y no por vanidad, capricho o egoísmo).
- Recordar y comentar con Él la realidad de que te estará viendo todo el día. Repasar cómo vivir la presencia de Dios durante el día (jaculatorias, industrias humanas, etc.)
- Abandonar en manos de Dios el apostolado del día; ver a qué amigos puedes ayudar ese día.
- Comentar el plan del día.
- Pedir ayuda para poner por obra los propósitos que tenemos (de la dirección espiritual, del examen, etc.)
- Pedir por las personas que quieras.
- Leer el evangelio imaginándote ser un personaje.

Conversando con Jesucristo

Seis preguntas para hablar con Jesús

Para agradarme a Mí no es preciso saber mucho, sino amar. Háblame sencillamente, con el corazón, como hablarías a tu padre o a tu hermano, o al más íntimo de tus amigos. "al orar, no seáis como los gentiles que piensan ser escuchados por decir muchas palabras... porque vuestro Padre conoce las cosas de que tenéis necesidad antes que se las pidáis". "Hola Jesús, aquí me tienes otra vez para hacerte un rato de compañía..."

– ¿Necesitas pedirme algo en favor de alguna persona? Dime de quiénes se trata y qué bienes quieres para ellos. Acuérdate de lo que dije y han recogido los evangelios: "Pedid y recibiréis, buscad y hallaréis, llamad y se os abrirá." Pide, pide mucho, que a mí me agradan los corazones generosos que olvidándose de sí mismos se preocupan de las necesidades de los demás. Háblame de tu familia, de tus amigos. ¿Quieres que les ayude en algo?

– ¿Y para ti no necesitas nada? Hazme, si quieres, una lista de tus necesidades y ven a leerla en mi presencia. Háblame de lo que te cuesta, de tus flaquezas y debilidades. Cuéntame cuándo has sentido el aguijón de la soberbia o de la sensualidad, la tentación de la comodidad o del egoísmo... y pídemme luego que venga en ayuda de esos esfuerzos que haces –pocos o muchos– para luchar contra esas miserias. No te avergüences: hay en el cielo tantos santos que tuvieron esos mismos defectos que tú tienes... y lucharon... y recomenzaron esa lucha muchas veces... y poco a poco fueron mejorando. No vaciles en pedir cualquier tipo de bienes, que te concederé lo que más convenga para tu santificación. ¿Qué puedo hacer por tu bien?

– Cuéntame qué planes tienes. ¿Qué te preocupa? ¿En qué piensas? ¿Qué deseas? ¿Qué cosas llaman hoy especialmente tu atención? ¿Cuáles son tus ilusiones?

– ¿Sientes acaso tristeza por algún motivo? Cuéntame tus tristezas con todo detalle. ¿No os dije: "Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, que Yo os aliviaré?" ¿Quién te ha ofendido? Acércate a mi Corazón, tantas veces lastimado por los hombres, y encontrarás consuelo y remedio para las heridas que haya en el tu-

yo. Cuéntamelo todo y verás cómo es fácil perdonar y hacer el bien a los demás. ¿Temes algún mal? Ponte en mis brazos y en los de mi Madre, que tanto te quiere. Contigo estoy, aquí a tu lado me tienes. Todo lo conozco y nunca te abandonaré.

– ¿Y no tienes alguna alegría que comunicarme? Cuéntame lo que desde la última vez que hablamos te ha salido bien o ha hecho sonreír a tu corazón. Quizá has tenido agradables sorpresas, has recibido muestras de cariño, has vencido dificultades o has salido de apuros... ¿Pensabas que Yo no tenía nada que ver con todo eso? ¿Por qué entonces has tardado tanto en agradecerme? También a mí me gusta alegrarme con tus alegrías. Cuando dais gracias os resulta más fácil caer en la cuenta de que Yo estoy pendiente siempre de vosotros.

– ¿Concretamos algún propósito? Sabes bien que nuestra intimidad será mayor en la medida en que te esfuerces por amarme y mejorar con mi ayuda. Es el momento de la sinceridad ¿Tienes la firme resolución de evitar toda ocasión de pecado? ¿Volverás a ser amable con aquellas personas que te cuesta tratar? ¿Deseas elegir siempre el camino del amor aunque implique sacrificios? ¿Te esforzarás por trabajar mejor? ¿Procurarás tenerme presente en todas tus acciones? ¿Volverás a mí siempre, pase lo que pase? ¿Seguiremos hablando mañana? Ahora vuelve a tus ocupaciones habituales, a tu trabajo... pero no olvides la conversación que hemos tenido aquí los dos, procura vivir en toda la caridad, ama a mi Madre, que lo es tuya también, y cuenta con mi ayuda para portarte como un buen hijo.

Oraciones de un día cualquiera

DÍA 1

Señor mío y Dios mío. Creo firmemente que estás aquí... que me ves, que me oyes... Jesús, sé que me ves aquí, sentado en el banco, aunque yo no te vea a ti... veo un velo, y un sagrario... pero tú sí me ves... y me oyes... Sin ruido de palabras, sabes lo que llevo en el corazón, lo que quiero decirte... y estás pendiente de mí como si sólo yo estuviese hablando contigo... Esta relación contigo, Señor, es tan personal como la que tenías con los discípulos, a solas, por las orillas de Tiberíades... Puedo descargar en ti mis preocupaciones... y quejarme de lo que no va... y consolarte... y preguntarte lo que no entiendo... y pedirte que me ayudes... y contarte algo divertido... Y, sobre todo, Señor, puedo pedirte perdón por lo que no va, por aquello que me haces ver -a veces solo con una mirada- que no te ha gustado... Y darte gracias porque me has dado tanto, tanto... Y porque estás ahí, desde antes de que yo naciese, encerrado, esperándome... gracias, Dios mío, porque me acompañas siempre que yo quiero... y por tantas cosas más... Jesús, te amo... me gustaría amarte... Te estaba diciendo -¡sintiendo!- que me ves, que me oyes, pero también me hablas Jesús... como a los apóstoles me animas... me regañas con cariño... me sonríes... me pides más, más... que sepa salir de mí mismo y pensar en los demás... en sus necesidades materiales... y, sobre todo, en lo que puedo ayudarles para que también te conozcan, y sepan qué sentido tiene su vida, y sean felices... Jesús... me has vuelto a encender por dentro, a contagiar tu optimismo y tu amor por todos... y la urgencia por cambiar el mundo... empezando por mí... Pero yo solo no puedo... ya lo he intentado otras veces, mi Amor, y ya ves... Pero quieres que luche... y contigo sé que puedo, y que voy mejorando, poco a poco...

DÍA 2

Dios mío, sabes que llevo tiempo sin hacer bien la oración, viéndote y hablándote menos en el sagrario. Ayúdame a volver a intentarlo... ¡aumentame la fe!, fe en tu presencia ahí... ¿cómo he podido, Señor, tratarte tan mal estos días..? Acudo a ti, Madre mía, como un niño pequeño... como ese niño del cuadro... También a ti te he dejado de lado tantos días... y eso que me lo he propuesto otras veces San José, mi Padre y Señor... te he dicho al principio super-sanjosé... ¿cómo hacías para secundar la gracia..? Llévame a tratar bien, siempre, en todas las oraciones, a María y a Jesús... y con

Jesús, Hijo de Dios, al Padre y al Espíritu Santo... Espíritu Santo, ¡abre otra vez tu escuela..! (...) Perdonad, María y José, vosotros estáis aquí de otra manera... pero Jesús está ahí, encerrado, Dios encerrado... la Trinidad encerrada, cuando todo -también vosotros-, es suyo... y por Amor... ¿es verdad que por Amor?, ¿cabe un amor tan grande..? ...Interceded por mí, porque sino no sé que va a salir... Señor, hoy, para empezar, quiero mirarte más en el sagrario, porque estás ahí ¡desde hace tanto tiempo...! Y sin que te hiciera falta... ¿por qué nos quieres tanto, Señor..? Yo pienso en el cariño de las madres, de mi madre, y de la Virgen, y entiendo que nos quieras tanto, pues eres perfecto y eres Amor... Estoy nervioso..., y por eso te pido desde ya por él... a mí no me importa fracasar -no me debería importar-. Señor, no noto mucho luego, en el d(a, estos ratos contigo... pero intento ser sincero y no hacer teatro... tienes que ayudarme también a luchar luego y a sacarles partido... Jesús, que sea sacrificado...

DÍA 3

(...) Señor, perdóname, porque te he tratado mal en la comunión... ¡cómo soy tan bruto..! estaba cansado, pero no es disculpa... te voy a poner más cariño ahora, que físicamente sigues ahí... No he estado tampoco hoy muy en presencia tuya... pero me voy a concretar algunas ayudas... para empezar rezando bien el Angelus,... y rezando bien... Te miro, Dios mío, con cariño; por lo menos eso... y te pido ayuda... Ahora, bendición... que sepa adorarte, te voy a mirar con cariño, porque eres Dios, todopoderoso, inmenso, infinito, y te quedas ahí, en un trozo de pan... ¿cómo es, Señor, que me acostumbro?, que nos acostumbremos... Madre mía, ayúdame... gracias por todo también, pero ayúdame... ...A ti, Jesús, lo primero que te digo, una vez más, es que me perdones... me duele fallarte, pero cada vez me importa menos pedirte perdón, porque voy conociendo la pasta de que estoy hecho... Jesús, mi amor, ¿no estás cansado de estar ahí, encerrado..? Será por el amor, que lo aguanta todo... ¡dame de ese amor!, que crece con el sacrificio. (...) Pongo en tus manos todo lo del día: lo que me ha preocupado... y eso que me debería haber preocupado... ¡Señor, que va muy lento..!: métete tú en la gente, que eres el único que cambias... ¿o es que vas a fracasar..? (...) Señor, ¿cómo me olvido de que te tengo aquí, dentro..? ¿por qué las cosas del trabajo y del día no me llevan a ti...? Si es mi vocación... Señor, recuerdo que todo es posible para el que confía en Ti... pedir imposibles, ¿y te pido imposibles? (...) me voy a reformar en eso. (...) Madre... Señor, ¡dame fuerza para

luchar, para vencer, para amar..! para pensar en los demás... estoy demasiado pendiente de mí: quiero olvidarme de mí..., ser feliz con las preocupaciones de los demás... ¡Madre!, qué poco pienso en los demás... gracias por hacérmelo ver y enséñame a cambiar...

DÍA 4

...Madre mía, céntrate, porque estoy muy distraído... Te pido por la vela... que ponga vibración, que se trata de adorar a Jesucristo..., a ti, Dios mío, presente en el sagrario... Te pido perdón una vez más, Dios mío, porque podía haberte tratado mejor en la comunión... ¡no me empapo de lo que ocurre... del milagro diario de la misa y la comunión...! Perdona también, Señor, porque he estado poco en presencia de Dios, tuya... y poco esforzado en algunos momentos del trabajo... perdona también, Señor, la mortificación que ayer retrasé por la noche... ...Hasta ahora te he dado pocas gracias, Señor... no soy digno, te dijo el centurión, pero con una palabra tuya... me gustaría tener esa fe, Jesús... ¿por qué no mejoro más..? ¿por qué no te quiero de una vez por todas..? Ya veo, Señor, que quieres que esté cerca de ti, cerca de la Virgen, como un niño pequeño que no puede separarse de sus padres ¡pero así es feliz..! Gracias, Jesús, un día más... (...) Señor, ¿cómo no me explota el pecho si me he tragado una bomba de diez megatones..? Voy a intentar estar pendiente de ti, Jesús...

DÍA 5

Jesús, ¿por qué me cuesta hoy tanto hablar contigo..? Te he pedido ayuda, y se la pido también a mi Madre..., pero me cuesta; creo que me costará menos, Señor, si actualizo la fe y pienso que estás ahí... a unos metros... Jesús de Nazareth, el Hijo de María... que pensabas -¡piensas!- como nosotros... que reías, comías, sufrías y nadabas con los discípulos... y además de perfecto Hombre, eres perfecto Dios, Segunda Persona de la Santísima Trinidad, y contigo están ahí -¡ahí- el Padre y el Espíritu Santo, Unico Dios... ¡qué grande eres, Señor..! quiero estar aquí, este rato, aunque no sepa hacer nada más, sólo mirarte... Madre mía, que no sea paspán; enséñame a hablar con tu Hijo... como tú le tratabas en Nazareth... con qué confianza, con qué cariño... y con qué respeto... Señor, ¿qué te voy a dar hoy..? Voy a repasar contigo el día... esa empanada por la mañana... el trabajo, no te he tenido muy en cuenta... el apostolado lo he visto, pero... gracias, Dios mío, porque he cerrado ese trabajo... y luego ¿qué...? Te ofrezco esta tarde, a ver si te

hago alguna visita... y te pido por las gestiones que tengo... ¿y qué más..? Jesús, creo que estás ahí... gracias por estar ahí... ¿te quiero, Jesús..? ¿cómo es que todavía no te quiero más..? Me gustaría quererte locamente... Señor, ¿qué hace la gente, qué pasa? Pero tú tienes más, tú puedes mucho más... Dios mío, se me va el tiempo... ¿y hoy qué..? Ya lo he visto: te voy a visitar luego... Madre mía,... ¿por qué no acudo más a ti..? Si lo vi, que tengo que pedirte más ayuda, como un niño... San José, hoy nada, hoy me despido... ángel de mi guarda, tú sigue ahí...

DÍA 6

Jesús, ¿a qué vengo yo aquí a estas horas..? Porque estás tú, mi Amor y mi todo... con tu Cuerpo, con tu Sangre, con tu Alma y tu Divinidad... ahí, detrás de ese velo... Me gustaría recibirte con aquella pureza, humildad y devoción con que os recibió vuestra Santísima Madre, con el espíritu y fervor de los santos... por eso te lo venía repitiendo... Dios mío, me gustaría estar todo el día junto a ti, viviendo contigo... el mismo... el mismo Jesús que vivías con María y José en Nazareth, en aquella casa en la que sería imposible no estar juntos... y tú, Señor, serías... ¡perfecto Hombre!; sonriente, servicial, maduro, trabajador, cariñoso, fuerte... y guapo; serías la atracción del pueblo... y con María y José... ¡menudo trío..! Y estás aquí, Jesús, el mismo... ¡veinte siglos después..!, esperándome... quiero vivir, rezar, reír, jugar también contigo... Pero vuelvo, Señor, a lo del trío: ¡qué trío..!, alucinarían... Pero no erais -¡sois!- un trío: ¡dos tríos..! y tú, en el medio, uniéndoles... el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, tres Personas que sois un único Dios... Señor, ¡aumentame la fe..! Si a veces me olvido de ti, es que no tengo fe..., ¿cómo me puedo olvidar de mi Dios..., que eres dueño hasta de aquello con lo que te olvido..? Madre mía... otro día que necesito tu ayuda... acordaos, oh piadosísima Virgen María... Se me acaba el tiempo y todavía no te he dicho nada...

Textos para repetir durante la oración

Palabras dirigidas a Dios Padre

"Ved cómo habéis de orar: Padre nuestro, que estás en los cielos. santificado sea tu nombre; venga tu reino, hágase tu voluntad, así en la tierra como en el cielo. Danos hoy el pan nuestro de cada día y perdónanos nuestras ofensas, así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden, no nos dejes caer en la tentación y líbranos de todo mal"

(Mt. VI, 9-13)

Señor y Dios mío, mi única esperanza, óyeme para que no me rinda ante el desaliento y deje de buscarte. Que yo ansíe siempre ver tu rostro. Dame fuerzas para la búsqueda, Tú que hiciste que te encontrara y me has dado esperanzas de un conocimiento más perfecto. Ante Ti está mi firmeza y mi debilidad: conserva la primera y sana la segunda (...). Haz que me acuerde de Ti. que te comprenda y te ame. Acrecienta en mí estos dones hasta que mi conversión sea completa.

(San Agustín, De Trinitate)

Dios mío, ayúdame a olvidarme enteramente de mí mismo para establecerme en ti, como si mi alma estuviera ya en la eternidad; que nada pueda turbar mi paz, ni hacerme salir de ti, sino que cada minuto me lleve más lejos en la profundidad de tu Misterio. Pacifica mi alma. Haz de ella tu cielo. tu morada amada y el lugar de tu reposo. Que yo no te deje jamás solo en ella, sino que yo esté allí enteramente, totalmente despierta en mi fe, en adoración, entregada sin reservas a tu acción creadora.

(Beata Isabel de la Trinidad)

Os doy gracias, Dios mío, por todas las gracias que me habéis concedido, en particular por haberme hecho pasar por la prueba purificadora del sufrimiento.

(Santa Teresa de Lisieux)

Señor mío y Dios mío, quítame todo lo que me aleja de ti. Señor mío y Dios mío, dame todo lo que me acerca a ti. Señor mío y Dios mío, despójame de mi mismo para darme todo a ti.

(San Nicolás de Flüe)

Padre mío -¡trátale así, con confianza!-, que estás en los Cielos, mírame con compasivo Amor, y haz que te corresponda. - Derrite y enciende mi corazón de bronce. quema y purifica mi carne inmortalizada, llena mi entendimiento de luces sobrenaturales, haz que mi lengua sea pregonera del Amor y de la Gloria de Cristo.

(Forja, n. 3)

Aquí estoy, porque me has llamado, decidido a que esta vez no pase el tiempo como el agua sobre los cantos rodados, sin dejar rastro.

(Forja, n. 7)

Señor, que tus hijos sean como una brasa encendidísima, sin llamaradas que se vean lejos. Una brasa que ponga el primer punto de fuego. en cada corazón que traten... Tú harás que ese chispazo se convierta en un incendio: tus Angeles -lo sé, lo he visto- son muy entendidos en eso de soplar sobre rescoldo de los corazones..., y un corazón sin cenizas no puede menos de ser tuyo.

(Forja, n. 9)

¡Dios mío. enséñame a amar! - ¡Dios mío, enséñame a orar!

(Forja, n. 66)

Señor, te pido un regalo: Amor..., un Amor que me deje limpio. -Y otro regalo aún: conocimiento propio, para llenarme de humildad.

(Forja, n. 185)

Todo lo refiero a Ti, Dios mío. Sin Ti -que eres mi Padre-, ¿qué sería de mí?

(Forja, n. 229)

Señor, yo me uno a Ti, como un hijo cuando se pone en los brazos fuertes de su padre o en el regazo maravilloso de su madre, sentiré el calor de tu divinidad, sentiré las luces de tu sabiduría, sentiré correr por mi sangre tu fortaleza.

(Forja, n. 342)

¡Hágase, cúmplase, sea alabada y eternamente ensalzada la justísima y amabilísima Voluntad de Dios sobre todas las cosas! Amén.

(Forja, n. 769)

¡Gracias, Señor, porque -al permitir la tentación- nos das también la hermosura y la fortaleza de tu gracia, para que seamos vencido-

res! ¡Gracias, Señor, por las tentaciones, que permites para que seamos humildes!

(Forja, n. 313)

Señor, que no nos inquieten nuestras pasadas miserias ya perdonadas, ni tampoco la posibilidad de miserias futuras; que nos abandonemos en tus manos misericordiosas; que te hagamos presentes nuestros deseos de santidad y apostolado, que latén como rescoldos bajo las cenizas de una aparente frialdad... - Señor, sé que nos escuchas.

(Forja, n. 426)

Dios mío: siempre acudes a las necesidades verdaderas.

(Forja, n. 221)

Señor, nada quiero más que lo que Tú quieras. Aun lo que en estos días vengo pidiéndote, si me aparta un milímetro de la Voluntad tuya, no me lo des.

(Forja, n. 512)

Señor: aunque sea miserable, no dejo de comprender que soy instrumento divino en tus manos.

(Forja, n. 610)

Dios mío: sólo deseo ser agradable a tus ojos; todo lo demás no me importa. Madre Inmaculada, haz que me mueva exclusivamente el Amor. *(Forja, n. 1028)*

¡Tarde te amé, hermosura soberana, tarde te amé! Y Tú estabas dentro de mí y yo afuera, y así por fuera te buscaba; y me lanzaba sobre estas cosas hermosas que Tú creaste. Tú estabas conmigo, mas yo no estaba contigo. Me retenían lejos de ti aquellas cosas que sin Ti no existirían. Me llamaste y clamaste, y quebrantaste mi sordera; brillaste y resplandeciste, y curaste mi ceguera; exhalaste tu perfume y lo aspiré, y ahora te anhele; gusté de Ti, y ahora siento hambre y sed de Ti; me tocaste, y deseé con ansia la paz que procede de Ti.

(San Agustín, Confesiones)

Señor, Dios mío: en tus manos abandono lo pasado y lo presente y lo futuro. lo pequeño y lo grande, lo poco y lo mucho, lo temporal y lo eterno. *(Via Crucis VII, 3)*

Palabras dirigidas a Jesús

¡Oh Jesús mío y amor mío, quéirme esperanza me infunde vuestra Pasión! ¿Cómo puedo temer no alcanzar el perdón de mis pecados. el paraíso y todas las gracias, que me son necesarias, si considero que sois el Dios omnipotente que dio por mí su sangre? (*San Alfonso M^a de Ligorio*)

Estamos, Señor, gustosamente en tu mano llagada. ¡Apriétanos fuerte!, ¡estrújanos!, ¡que perdamos toda la miseria terrena! ¡que nos purifiquemos, que nos encendamos, que nos sintamos empapados en tu Sangre! - Y luego, ¡lánzanos lejos!, lejos. con hambres de mies, a una siembra cada día más fecunda, por Amor a Ti. (*Forja, n. 5*)

Veo tu Cruz, Jesús mío, y gozo de tu gracia, porque el premio de tu Calvario ha sido para nosotros el Espíritu Santo... Y te me das, cada día. amoroso -¡loco!- en la Hostia Santísima... Y me has hecho ¡hijo de Dios!. y me has dado a tu Madre. No me basta el hacimiento de gracias, se me va el pensamiento: Señor, Señor, ¡tantas almas lejos de Ti! (*Forja, n. 27*)

Señor, que desde ahora sea otro: que no sea "yo", sino "aquél" que Tú desees. Que no te niegue nada de lo que me pidas. Que sepa orar. Que sepa sufrir. Que nada me preocupe, fuera de tu gloria. Que sienta tu presencia de continuo. Que ame al Padre. Que te desee a Ti, mi Jesús. en una permanente Comunión. Que el Espíritu Santo me encienda. (*Forja, n. 122*)

¡Señor, sólo quiero servirte! ¡Sólo quiero cumplir mis deberes, y amarte con alma enamorada! Hazme sentir tu paso firme a mi lado. Sé Tú mi único apoyo. (*Forja, n. 449*)

Jesús, si en mí hay algo que te desagrada, dímelo, para que lo arranquemos. (*Forja, n. 108*)

Todo lo espero de Ti, Jesús mío: ¡conviérteme! (*Forja, n. 170*)

¿Qué te he hecho, Jesús, para que así me quieras? Ofenderte... y amarte. - Amarte: a esto va a reducirse mi vida. (*Forja, n. 202*)

¡Jesús, hasta la locura y el heroísmo! Con tu gracia, Señor, aunque me sea preciso morir por Ti. ya no te abandonaré. (*Forja, n. 210*)

Señor, mira que estoy enfermo; Señor, Tú, que por amor has muerto en la Cruz por mí, ven a curarme. (*Forja, n.213*)

Jesús, si alguna vez se insinúa en mi alma la duda entre lo que Tú me pides o seguir otras ambiciones nobles, te digo desde ahora que prefiero tu camino, cueste lo que cueste. ¡No me dejes! (*Forja, n. 292*)

Jesús, sabiendo que te quiero y que me quieres. lo demás nada me importa: todo va bien. (*Forja, n. 335*)

¡Oh, Jesús! Si, siendo como he sido -pobre de mí- has hecho lo que has hecho... Si yo correspondiera, ¿qué harías? (*Forja, n. 388*)

Jesús, que en tu Iglesia Santa perseveren todos en el camino, siguiendo su vocación cristiana, como los Magos siguieron la estrella: despreciando los consejos de Herodes..., que no les faltarán. (*Forja, n. 366*)

Jesús mío, quiero corresponder a tu Amor, pero soy flojo. ¡Con tu gracia, sabré! (*Forja. n. 383*)

Si he de hacer algo de provecho, Jesús, has de hacerlo Tú por mí. Que se cumpla tu Voluntad: la amo, ¡aunque tu Voluntad permita que yo esté siempre como ahora, penosamente cayendo, y Tú levantándome! (*Forja, n. 390*)

Jesús, en tus brazos confiadamente me pongo, escondida mi cabeza en tu pecho amoroso, pegado mi corazón a tu Corazón: quiero, en todo, lo que Tú quieras. (*Forja, n. 529*)

Señor, que nos haces participar del milagro de la Eucaristía: te pedimos que no te escondas, que vivas con nosotros, que te veamos, que te toquemos, que te sintamos, que queramos estar siempre junto a Ti, que seas el Rey de nuestras vidas y de nuestros trabajos. (*Forja. n.542*)

Señor mío Jesús: haz que sienta, que secunde de tal modo tu gracia, que vacíe mi corazón..., para que lo llenes Tú, mi Amigo, mi Hermano, mi Rey, mi Dios, ¡mi Amor! (*Forja. n. 913*)

Jesús: que mis distracciones sean distracciones al revés: en lugar de acordarme del mundo, cuando trate Contigo, que me acuerde de Ti, al tratar las cosas del mundo. (*Forja, n. 1014*)

"Obras son amores y no buenas razones". ¡Obras, obras! - Propósito: seguiré diciéndote muchas veces que te amo- ¡cuántas te lo he repetido hoy!- pero, con tu gracia, será sobre todo mi conducta, serán las pequeñeces de cada día -con elocuencia mudas que clamen delante de Ti, mostrándote mi Amor. (*Forja, n. 497*)

Señor, espero en Ti; te adoro, te amo, auméntame la fe. Sé el apoyo de mi debilidad, Tú, que te has quedado en la Eucaristía, inermes, para remediar la flaqueza de las criaturas. (*Forja, n. 832*)

Palabras dirigidas al Espíritu Santo

Repite de todo corazón y siempre con más amor. más aún cuando estés cerca del Sagrario o tengas al Señor dentro de tu pecho: -que no te rehúya, que el fuego de tu Espíritu me llene. (*Forja, n. 515*)

Divino Huésped, Maestro, Luz, Guía, Amor: que sepa agasajarte, y escuchar tus lecciones, y encenderme, y seguirte y amarte. (*Forja, n. 430*)

Espíritu Santo. Amor del Padre y del Hijo, inspírame siempre lo que debo pensar, lo que debo decir, cómo debo decirlo, lo que debo callar, lo que debo escribir, cómo debo actuar, lo que debo hacer para procurar tu gloria, el bien de las almas y mi propia santificación. (*Cardenal Vredier*)

¡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. Nunc coepi! ¡Ahora! no vaya a ser que el mañana me falte. (*San Josemaría Escrivá*)

Ven, Espíritu Santo. Llena los corazones de tus fieles, y enciende en ellos el fuego de tu amor. (*San Josemaría Escrivá*)

Espíritu de amor, creador y santificador de las almas, cuya primera obra es transformarnos hasta asemejarnos a Jesús, ayúdame a parecerme a Jesús, a pensar como Jesús, a hablar como Jesús, a amar como Jesús, a sufrir como Jesús, a actuar en todo como Jesús. (*A. Riaud*)

Espíritu Santo, quiero hacerme dócil a tu enseñanza y vivir fiel a los más pequeños toques de tus inspiraciones divinas. Sé mi luz y mi fuerza. Tú que hablas en silencio del alma, dame el espíritu de re-

cogimiento. Tú que descienes a las almas humildes. dame espíritu de humildad. enséñame a vivir de tu amor y enséñame a repartir amor a mi alrededor. (A. *Riaud*)

¡Envía, Señor, tu Espíritu y renueva la faz de la tierra! Lo pedimos junto a María, junto a la que ha concebido por obra del Espíritu Santo y que -Esposa y Madre de Dios- es la esperanza del hombre y del mundo. Renueva la faz de la tierra. Esta tierra que sólo se puede renovar desde el hombre, en sus corazones, en las conciencias de los hombres. (*Juan Pablo II, 26-V-1985*)

¡Ven Espíritu Santo, y envíanos desde el cielo un rayo de tu luz! La Iglesia espera tu ayuda. Ven, haz que ella no se pierda por los caminos del mundo, sino que, apoyada por el calor de tu luz, camine segura hacia el Esposo, por el que suspira con todo el ímpetu de su corazón. ¡Ven Espíritu divino! (*Juan Pablo II. 30-V-1979*)

¡Espíritu de verdad. cumple en nosotros la misión para la cual el Hijo te ha mandado! Llena de Ti todo corazón y suscita en muchos jóvenes el anhelo de lo que es auténticamente grande y hermoso en la vida: el deseo de santidad y la pasión por la salvación de las almas. Haz nuestros corazones completamente libres y puros, y ayúdanos a vivir con plenitud el seguimiento de Cristo, para gustar como tu último don. del gozo que no tendrá jamás fin. (*Juan Pablo II, 4-II-1990*)

Palabras dirigidas a María

Señora, Madre nuestra, el Señor ha querido que fueras tú, con tus manos, quien cuidara a Dios: ¡enséñame -enséñanos a todos- a tratar a tu Hijo! (*Forja , n. 84*)

Madre mía. Refugio de pecadores, ruega por mí; que nunca más entorpezca la obra de Dios en mi alma. (*Forja, n. 178*)

¡Madre mía! Las madres de la tierra miran con mayor predilección al hijo más débil, al más enfermo, al más corto. al pobre lisiado... - ¡Señora!. yo sé que tú eres más Madre que todas las madres juntas... -Y, como yo soy tu hijo... Y, como yo soy débil, y enfermo... y lisiado... y feo... (*Forja, n. 234*)

No me dejes. ¡Madre!: haz que busque a tu Hijo; haz que encuentre a tu Hijo: haz que ame a tu Hijo... ¡con todo mi ser! -Acuérdate, Señora, acuérdate. (*Forja, n. 157*)

Madre, Vida, Esperanza mía, condúceme con tu mano... y si algo hay ahora en mí que desagrada a mi Padre-Dios, concédeme que lo vea y que, entre los dos, lo arranquemos. ¡Oh clementísima, oh piadosa, oh dulce Virgen Santa María!, ruega por mí, para que, cumpliendo la amabilísima Voluntad de tu Hijo, sea digno de alcanzar y gozar las promesas de Nuestro Señor Jesús. (*Forja*, n. 161)

Virgen María. Madre de la, Iglesia, tú, que por tu mismo divino Hijo, en el momento de su muerte redentora, fuiste presentada como Madre al discípulo predilecto, acuérdate del pueblo cristiano que en ti confía. Acuérdate de todos tus hijos y apoya sus peticiones ante Dios: conserva sólida su fe, fortifica su esperanza y aumenta su caridad. Acuérdate de aquellos que viven en la tribulación, en las necesidades. en los peligros, especialmente de aquellos que sufren persecución (...) Templo de la luz sin sombra y sin mancha, intercede ante tu Hijo Unigénito, para que sea misericordioso con nuestras faltas y aleje de nosotros la desgana, dando a nuestros ánimos la alegría de amar. Finalmente encomendamos a tu Corazón Inmaculado todo el género humano: condúcelo al conocimiento del único y verdadero Salvador, Cristo Jesús: aleja de él el flagelo del pecado y concede a todo el mundo la paz verdadera, en la justicia., en libertad y en el amor. (*Pablo VI, discurso pronunciado durante el Concilio Vaticano II. 21-XI-1964*)

Meterse en el Evangelio

Nacimiento de Jesús

"José subió de Galilea, de la ciudad de Nazaret, a la ciudad de David, que se llama Belén, por ser él de la casa de David, para empadronarse con María, su esposa. que estaba encinta. Estando allí cumplieron los días de su parto" (Lc. II, 4-6).

Repasa el ejemplo de Cristo, desde la cuna de Belén hasta el trono del Calvario. Considera su abnegación, sus privaciones: hambre, sed, fatiga. calor, sueño. malos tratos, incomprendimientos, lágrimas.... y su alegría de salvar a la humanidad entera. Me gustaría que ahora grabaras hondamente en tu cabeza y en tu corazón - para que lo medites muchas veces, y lo traduzcas en consecuencias prácticas- aquel resumen de San Pablo, cuando invitaba a los de Efeso a seguir sin titubeos los pasos del Señor: sed imitadores de Dios, ya que sois sus hijos muy queridos, y proceded con amor, a ejemplo de lo que Cristo nos amó y se ofreció a sí mismo a Dios en oblación y hostia de olor suavísimo (*Amigos de Dios, 128*).

"Y dio a luz a su hijo primogénito, y le envolvió en pañales, y le recostó en un pesebre, por no haber sitio para ellos en la posada" (Lc 11. 7).

Jesús nació en una gruta de Belén, dice la Escritura, "porque no hubo lugar para ellos en la posada". -No me aparto de la verdad teológica, si te digo que Jesús está buscando todavía posada en tu corazón (Forja, 274) Frío. Pobreza. Soy un esclavito de José. ¡Qué bueno es José! Me trata como un padre a su hijo. ¡Hasta me perdona, si cojo en mis brazos al Niño y me quedo, horas y horas, diciéndole cosas dulces y encendidas!... ¡Y le beso -bésale tú-, y le bailo, y le canto, y le llamo Rey, Amor, mi Dios, mi Único, mi Todo!...(Santo Rosario, Nacimiento de Jesús)

"Nacido Jesús en Belén de Judá en los días del rey Herodes, llegaron del Oriente a Jerusalén unos magos diciendo: ¿Dónde está el rey de los Judíos que acaba de nacer? Porque hemos visto su estrella al oriente y venimos a adorarlo" (Mt II, 2-3).

Es nuestra misma experiencia. También nosotros advertimos que, poco a poco. en el alma se encendía un nuevo resplandor: el deseo de ser plenamente cristianos; si me permitís la expresión, la ansiedad de tomarnos a Dios en serio. Agradecemos a Dios (...) este

don que, junto con el de la fe, es el más grande que el Señor puede conceder a una criatura: el afán bien determinado de llegar a la plenitud de la caridad, con el convencimiento de que también es necesaria -y no sólo posible- la santidad en medio de las tareas profesionales, sociales... Considerad con qué finura nos invita el Señor. Se expresa con palabras humanas, como un enamorado: Yo te he llamado por tu nombre... Tú eres mío (Is XLIII, 1) (...) Hace falta una recia vida de fe para no desvirtuar esta maravilla, que la Providencia divina pone en nuestras manos. Fe como la de los Reyes Magos: la convicción de que ni el desierto, ni las tempestades, ni la tranquilidad de los oasis nos impedirán llegar a la meta del Belén eterno: la vida definitiva con Dios. (Es Cristo que pasa, n. 32) Nuestro Señor se dirige a todos los hombres, para que vengan a su encuentro, para que sean santos. No llama sólo a los Reyes Magos, que eran sabios y poderosos; antes había enviado a los pastores de Belén, no ya una estrella, sino uno de sus ángeles. Pero, pobres o ricos, sabios o menos sabios, han de fomentar en su alma la disposición humilde que permite escuchar la voz de Dios (*Es Cristo que pasa* 33)

Diálogo con el joven rico

"Saliendo al camino. corrió a El uno que, arrodillándose, le preguntó: maestro bueno ¿Qué he de hacer para alcanzar la vida eterna?" (Mc X, 17)

Es claro que, cuando nos ponemos ante Cristo, cuando El se convierte en confidente de los interrogantes de nuestra juventud, no podemos hacer otra pregunta que la del joven del Evangelio: ¿Qué he de hacer para alcanzar la vida eterna? (...) ¿Qué he de hacer para que mi vida tenga pleno valor y pleno sentido?

"Ya sabes los mandamientos: No matarás, no adulterarás, no robarás, no dirás falso testimonio, no defraudarás, honra a tu padre y a tu madre..." (Mc X, 19).

Hemos de suponer que en este diálogo que Cristo sostiene con cada uno de vosotros, jóvenes, se repita la misma pregunta: ¿sabes los mandamientos? Se repetirá infaliblemente, porque los mandamientos forman parte de la Alianza entre Dios y la humanidad. Los mandamientos determinan las bases esenciales del comportamiento, deciden el valor moral de los actos humanos. ¡Queridos jóvenes amigos! La respuesta que Jesús da a su interlocutor del Evangelio se dirige a cada uno y a cada una de vosotros. Cristo os interroga

sobre el estado de vuestra sensibilidad moral y pregunta al mismo tiempo sobre el estado de vuestras conciencias.

"Todo esto lo he guardado desde mi juventud..." (Mc X, 20).

¡Cómo deseo ardientemente para cada uno de vosotros que el camino de vuestra vida recorrido hasta ahora coincida con esta respuesta; que vuestra conciencia consiga ya en estos años de la juventud aquella transparencia madura que en vuestra vida os permitirá a cada uno ser siempre "personas de conciencia", "personas de principios", "personas que inspiran confianza", esto es, que son creíbles. La personalidad moral así formada constituye a la vez la contribución más esencial que vosotros podréis aportar a la vida social. "Jesús, poniendo en él los ojos, le amó" Deseo que experimentéis una mirada así. ¡Deseo que experimentéis la verdad de que Cristo os mira con amor! El mira con amor a todo hombre. El Evangelio lo confirma a cada paso (...) Sabemos que Cristo confirmará y sellará esta mirada con el sacrificio redentor de la Cruz. Deseo a cada uno y a cada una de vosotros que descubráis esta mirada de Cristo y que la experimentéis hasta el fondo. No sé en qué momento de la vida. Pienso que el momento llegará cuando más falta haga; acaso en el sufrimiento, acaso también con el testimonio de una conciencia pura, como en el caso del joven del Evangelio, o acaso precisamente en la situación opuesta: junto al sentimiento de culpa, con el remordimiento de conciencia. Cristo, de hecho, miró también a Pedro en la hora de su caída, cuando por tres veces había negado a su Maestro. Al hombre le es necesaria esta mirada amorosa; le es necesario saberse amado. saberse amado eternamente y haber sido elegido desde la eternidad. Al mismo tiempo, este amor eterno de elección divina acompaña al hombre durante su vida como la mirada de amor de Cristo.

"Una sola cosa te falta: vete, vende cuanto tienes y dalo a los pobres, y tendrás un tesoro en el cielo; luego ven y sígueme" (Mc X, 21).

Deseo deciros a todos vosotros, jóvenes, en esta importante fase del desarrollo de vuestra personalidad masculina o femenina que si tal llamada llega a tu corazón, no la acalles. Deja que se desarrolle hasta la madurez de una vocación. Colabora con esa llamada a través de la oración. "La mies es mucha..." Hay una gran necesidad de que muchos oigan la llamada de Cristo: "Sígueme". (Juan Pablo II Carta apostólica a los jóvenes del mundo. 31 de marzo de 1985)

Curación del ciego Bartimeo

"Al salir (Jesús) de Jericó con sus discípulos, seguido de muchísima gente, Bartimeo, el ciego, hijo de Timeo, estaba sentado Junto al camino para pedir limosna. Oyendo que era Jesús de Nazaret, comenzó a gritar y decir: Jesús, Hijo de David, ten compasión de mí" (Mc X, 46-47).

¿No te entran ganas de gritar a ti, que estás también parado a la vera del camino, de ese camino de la vida, que es tan corta; a ti, que te faltan luces; a ti, que necesitas más gracias para decidirte a buscar la santidad? ¿No sientes la urgencia de clamar: Jesús. Hijo de David, ten compasión de mí? ¡Qué hermosa jaculatoria, para que la repitas con frecuencia!

"Había allí mucha que reñían a Bartimeo con el intento de que callara" (Mc X, 48).

Como a ti, cuando has sospechado que Jesús pasaba a tu vera. Se aceleró el latir de tu pecho y comenzaste también a clamar, removido por una íntima inquietud. Y amigos, costumbres, comodidad, ambiente, todos te aconsejaron: ¡cállate, no des voces! ¿Por qué has de llamar a Jesús? ¡No le molestes!

"Parándose entonces Jesús, le mandó llamar. Llamaron al ciego diciéndole: Ánimo, levántate, que te llama" (Mc X, 49).

¡Es la vocación cristiana! Pero no es una sola la llamada de Dios. Considerad además que el Señor nos busca en cada instante: levántate -nos indica-, sal de tu poltronería, de tu comodidad, de tus pequeños egoísmos, de tus problemitas sin importancia. Despégate de la tierra, que estás ahí plano, chato, informe. Adquiere altura, peso y volumen y visión sobrenatural. (Amigos de Dios, nn. 195-196)

Pasión del Señor

¿Quieres acompañar de cerca, muy de cerca, a Jesús?... Abre el Santo Evangelio y lee la Pasión del Señor. Pero leer sólo, no: vivir. La diferencia es grande. Leer es recordar una cosa que pasó: vivir es hallarse presente en un acontecimiento que está sucediendo ahora mismo, ser uno más en aquellas escenas. Entonces, deja que tu corazón se expanda, que se ponga junto al Señor. Y cuando notes que se escapa que eres cobarde, como los otros-, pide perdón por tus cobardías y las mías. (Via Crucis. IX,3)

"Pilatos de nuevo preguntó y dijo: ¿Qué queréis, pues, que haga de este que llamáis rey de los judíos? Ellos gritaron otra vez: ¡Crucifícale! Pilatos les dijo: ¿Pero qué mal ha hecho? Y ellos gritaron más fuerte: ¡Crucifícale! Y Pilatos, queriendo contentar al pueblo, les soltó a Barrabás; y a Jesús, después de haberle azotado, le entregó para que lo crucificasen" (Mc XV, 12-15).

Atado a la columna. Lleno de llagas. Suena el golpear de las correas sobre su carne rota, sobre su carne sin mancha, que padece por tu carne pecadora. -Más golpes. Más saña. Más aún... Es el colmo de la humana crueldad. Al cabo, rendidos, desatan a Jesús. -Y el cuerpo de Cristo se rinde también al dolor y cae, como un gusano, tronchado y medio muerto. Tú y yo no podemos hablar. -No hacen falta palabras. -Míralo, míralo... despacio. (Santo Rosario, Flagelación del Señor)

"Le vistieron con un paño de púrpura y le ciñeron una corona tejida de espinas, y comenzaron a saludarle: Salve, rey de los judíos. Y le herían en la cabeza con una caña y le escupían, e hincando la rodilla le hacían reverencias" (Mc XV, 17-19).

Llevaron a mi Señor al patio del pretorio, y allí convocan a toda la cohorte. Los soldadotes brutales han desnudado sus carnes purísimas. Con un trapo de púrpura, viejo y sucio, cubren a Jesús. Una caña. por cetro, en la mano derecha... La corona de espinas, hincada a martillazos, le hace Rey de burlas (...) Y, a golpes, hieren su cabeza. Y le abofetean... y le escupen. (Santo Rosario, Coronación de espinas) No estorbes la obra del Paráclito: únete a Cristo, para purificarte, y siente, con Él, los insultos, y los salivazos, y los bofetones... y las espinas, y el peso de la cruz... y los hierros rompiendo tu carne, y las ansias de una muerte en desamparo...(Camino. n. 58)

"Cuando llegaron al lugar llamado Calvario, le crucificaron allí, y a los dos malhechores, uno a su derecha y otro a su izquierda. Jesús decía: Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen..." (Lc XXIII, 33).

Niño bobo. mira: todo esto..., todo lo ha sufrido por ti... y por mí. ¿No lloras? (Santo Rosario, Muerte de Jesús) Graba, Señor, tus llagas en mi corazón, para que me sirvan de libro donde pueda leer tu dolor y tu amor. Tu dolor para soportar por ti toda suerte de dolores. Tu amor para anteponer el tuyo a todos los demás amores (San Agustín)

Textos de Juan Pablo II para meditar

Necesidad de la oración

Si nos miramos solamente a nosotros mismos, con nuestros límites y nuestros pecados, pronto seremos presa de la tristeza y del desánimo. Pero si mantenemos nuestros ojos vueltos al Señor, entonces nuestros corazones se llenarán de esperanza, nuestras mentes serán iluminadas por la luz de la verdad, y llegaremos a conocer la plenitud del Evangelio con todas sus promesas y su plenitud de vida. Si verdaderamente deseáis seguir a Cristo, si queréis que vuestro amor a Él crezca y dure, debéis ser asiduos en la oración. Ella es la llave de la vitalidad de vuestro vivir en Cristo. Sin la oración, vuestra fe y vuestro amor morirán. Si sois constantes en la oración cotidiana y en participación dominical de la Misa, vuestro amor a Jesús crecerá. Y vuestro corazón conocerá la alegría y la paz profundas, una alegría y una paz que el mundo no logrará daros jamás. (*Nueva Orleans. EE.UU. 12-IX-1987*).

Ser joven: tener proyectos Durante los años de la juventud se va configurando en cada uno la propia personalidad. El futuro comienza ya a hacerse presente. Estos años son el tiempo más propicio para un descubrimiento particularmente intenso del yo humano y de las propiedades y capacidades que éste encierra. Es el periodo en que se ve la vida como un proyecto prometedor a realizar, del cual cada uno es y quiere ser protagonista. Es también el tiempo adecuado para discernir y tomar conciencia con más radicalidad de que la vida no puede desarrollarse al margen de Dios y de los demás. Es la hora de afrontar las grandes cuestiones, de la opción entre el egoísmo y la generosidad. En una palabra: el joven se halla ante una ocasión irrepetible de orientar toda su existencia al servicio de Dios y de los hombres, contribuyendo así a la construcción de un mundo más cristiano y, por consiguiente, más humano. Sentido de la vida Ante toda esta amplia perspectiva que se ofrece a vuestros ojos, es lógico que se os planteen grandes cuestiones: ¿Cuál es el sentido de mi vida?, ¿hacia dónde debo orientarla?, ¿cuál es el fundamento sobre el que tengo que construirla?, ¿con qué medios cuento? Son éstas preguntas cruciales, densas de significado, que no pueden zanjarse con una respuesta precipitada. Estos mismos interrogantes acuciaban probablemente a aquel joven del Evangelio que se acercó a Jesús para preguntarle: "Maestro ¿qué he de hacer yo para conseguir la vida eterna?" (*Mt XIX,*

16). Igual que a vosotros, la vida se abría prometedora ante los ojos de aquel muchacho y deseaba vivirla intensamente, de un modo generoso. con decisiones definitivas. Quería alcanzar la vida eterna y buscaba para ello un camino seguro. Era un buen israelita, que cumplía la ley desde joven, pero percibía horizontes más amplios para su amor: por ello fue en busca del Maestro, en busca de Jesús, el único que "tiene palabras de vida eterna" (*Jn VI, 88*).

Buscar a Jesucristo

Queridos jóvenes: Acercaos también vosotros al Maestro si queréis encontrar respuesta a las anhelos de vuestro corazón. Buscad a Cristo. que siendo Maestro, modelo, amigo y compañero, es el "Hijo de Dios hecho hombre", Dios con nosotros, Dios vivo que, muerto en la cruz y resucitado, ha querido permanecer a nuestro lado para brindarnos el calor de su amistad divina, perdonándonos, llenándonos de su gracia y haciéndonos semejantes a El. Cristo es quien tiene palabras de vida eterna porque El es la Vida misma. Buscadlo a través de la oración, en el diálogo sincero y asiduo con El. Hacedle partícipe de los interrogantes que os van planteando los problemas y proyectos propios de vuestra juventud. Buscadle en su Palabra, en los santos Evangelios, y en la vida litúrgica de la Iglesia. Acudid a los sacramentos. Abrid con confianza vuestras aspiraciones más íntimas al amor de Cristo, que os espera en la Eucaristía. Hallaréis respuesta a todas vuestras inquietudes y veréis con gozo que la coherencia de vida que El os pide es la puerta para lograr la realización de los más nobles deseos de vuestra alma joven. Comprometerse La fe y el amor no se reducen a palabras o a sentimientos vagos. Creer en Dios y amar a Dios significa vivir toda la vida con coherencia a la luz del Evangelio (...) y esto no es fácil. ¡Sí! Muchas veces se necesita mucho coraje para ir contra la corriente de la moda o la mentalidad de este mundo. Pero, lo repito, éste es el único camino para edificar una vida bien acabada y plena. Sed generosos en la entrega a vuestros hermanos; sed generosos en el sacrificio por los demás y en el trabajo; sed generosos en el cumplimiento de vuestras obligaciones familiares y cívicas; sed generosos en la construcción de la civilización del amor. Y, sobre todo, si alguno de vosotros siente una llamada a seguirle más de cerca (...) que sea generoso, que no tenga miedo, porque no hay nada que temer cuando el premio que espera es Dios mismo. Y si a pesar de vuestro esfuerzo personal por seguir a Cristo, alguna vez sois débiles no viviendo conforme a su ley del amor y a sus mandamientos, ¡no os desaniméis! ¡Cristo os sigue esperando!

Él, Jesús, es el Buen Pastor que carga con la oveja perdida sobre sus hombros y la cuida con cariño para que sane. Cristo es el amigo que nunca defrauda. (Asunción. PARAGUAY. 18-V-1988).

La llamada

Deseo traer a vuestra memoria los encuentros del mismo Jesús con los jóvenes de su tiempo. Los Evangelios nos conservan el interesante relato de la conversación que mantuvo Jesús con un joven. Leemos que el joven propuso a Cristo uno de los problemas fundamentales que la juventud se propone en todas partes "¿Qué debo hacer...?" (Mc X, 17). recibiendo de El una respuesta precisa y penetrante: "Jesús, poniendo en él los ojos, le amó y dijo: ven y sígueme" (Mc X, 21). Pero mirad lo que ocurre: el joven, que habla mostrado tanto interés por el problema fundamental, "se fue triste, porque tenía mucha hacienda" (Mc X. 22). Por eso os digo a cada uno de vosotros: escuchad la llamada de Cristo cuando sentís que os dice: "Sígueme". Camina sobre mis pasos. ¡Ven a mi lado! ¡Permanece en mi amor! Es una opción que se hace: la opción por Cristo y por su modelo de vida, por su mandamiento de amor.

Generosidad

La tristeza de este joven nos lleva a reflexionar. Podemos tener la tentación de pensar que poseer muchas cosas. muchos bienes de este mundo, puede hacernos felices. En cambio, vemos en el caso del joven del Evangelio que las muchas riquezas se convirtieron en un obstáculo para aceptar la llamada de Jesús a seguirlo. ¡No estaba dispuesto a decir sí a Jesús, y no a sí mismo, a decir sí al amor, y no a la huida! El amor verdadero es exigente. No cumpliría mi misión si no os lo hubiera dicho con toda claridad (...) El amor exige esfuerzo y compromiso personal para cumplir la voluntad de Dios. Significa disciplina y sacrificio, pero significa también alegría y realización humana. Queridos jóvenes, no tengáis miedo a un esfuerzo y a un trabajo honestos; no tengáis miedo a la verdad. Con la ayuda de Cristo y a través de la oración, vosotros podéis responder a su llamada, resistiendo a las tentaciones, a los entusiasmos pasajeros y a toda forma de manipulación de masas. Abrid vuestros corazones a este Cristo del Evangelio, a su amor. a su verdad, a su alegría. ¡No os vayáis tristes! Entrega Como última palabra, a todos vosotros los que me escucháis esta tarde querría deciros esto: el motivo de mi misión, de mi viaje por los Estados Unidos, es deciros a vosotros, decir a cada uno jóvenes y ancianos-, decir a cada uno en nombre de Cristo: "Ven y sígueme". ¡Seguid a

Cristo! Vosotros, esposos, haceos partícipes recíprocamente de vuestro amor y de vuestras cargas, respetad la dignidad humana de vuestro cónyuge; aceptad con alegría la vida que Dios os confía; haced estable y seguro vuestro matrimonio por amor a vuestros hijos. ¡Seguid a Cristo! Vosotros solteros aún o que os estáis preparando para el matrimonio, ¡Seguid a Cristo! Vosotros jóvenes o viejos, ¡seguid a Cristo! Vosotros enfermos o ancianos, vosotros los que sufrís o estáis afligidos; los que sentís la necesidad de cuidados, la necesidad de amor, la necesidad de un amigo. ¡Seguid a Cristo! En nombre de Cristo extendiendo a todos vosotros la llamada, la invitación, la vocación: ¡Ven y sígueme! para eso he venido a América, para llamaros a Cristo, para llamar a todos y a cada uno de vosotros a vivir en su amor, hoy y siempre. (*Boston. EE.UU. 1-X-1979*).

¡No tengáis miedo a ser santos! Jóvenes que me escucháis: dejadme repetiros lo que ya os dije en Santiago de Compostela, en la Jornada Mundial de la Juventud: ¡No tengáis miedo a ser santos! Seguid a Jesucristo, que es fuente de libertad y de vida. Abríos al Señor para que El ilumine todos vuestros pasos. Que el sea vuestro tesoro más querido; y si os llama a una intimidad mayor, no cerréis vuestro corazón. La docilidad a su llamada no mermará en nada la plenitud de vuestra vida: al contrario, la multiplicará, la ensanchará hasta abrazar con vuestro amor los confines del mundo. ¡Dejaos amar y salvar por Cristo, dejaos iluminar por su poderosa luz! Así seréis luz de vida y de esperanza en medio de esta sociedad. (*Madrid. 16-VI-1993*).

Textos de Benedicto XVI para meditar

Homilía en la misa de clausura de las Jornadas de la Juventud. Colonia, 21.8.2005

Queridos jóvenes:

Ante la sagrada Hostia, en la cual Jesús se ha hecho pan para nosotros, que interiormente sostiene y nutre nuestra vida (cf. Jn 6,35), hemos comenzado ayer tarde el camino interior de la adoración. En la Eucaristía la adoración debe llegar a ser unión. Con la Celebración eucarística nos encontramos en aquella «hora» de Jesús, de la cual habla el Evangelio de Juan. Mediante la Eucaristía, esta «hora» suya se convierte en nuestra hora, su presencia en medio de nosotros. Junto con los discípulos Él celebró la cena pascual de Israel, el memorial de la acción liberadora de Dios que había guiado a Israel de la esclavitud a la libertad. Jesús sigue los ritos de Israel. Pronuncia sobre el pan la oración de alabanza y bendición. Sin embargo, sucede algo nuevo. Él da gracias a Dios no solamente por las grandes obras del pasado; le da gracias por la propia exaltación que se realizará mediante la Cruz y la Resurrección, dirigiéndose a los discípulos también con palabras que contienen el compendio de la Ley y de los Profetas: *«Esto es mi Cuerpo entregado en sacrificio por vosotros. Este cáliz es la Nueva Alianza sellada con mi Sangre»*. Y así distribuye el pan y el cáliz, y, al mismo tiempo, les encarga la tarea de volver a decir y hacer siempre en su memoria aquello que estaba diciendo y haciendo en aquel momento.

¿Qué está sucediendo? ¿Cómo Jesús puede repartir su Cuerpo y su Sangre? Haciendo del pan su Cuerpo y del vino su Sangre, Él anticipa su muerte, la acepta en lo más íntimo y la transforma en una acción de amor. Lo que desde el exterior es violencia brutal, desde el interior se transforma en un acto de un amor que se entrega totalmente. Esta es la transformación sustancial que se realizó en el cenáculo y que estaba destinada a suscitar un proceso de transformaciones cuyo último fin es la transformación del mundo hasta que Dios sea todo en todos (cf. 1 Cor 15,28). Desde siempre todos los hombres esperan en su corazón, de algún modo, un cambio, una transformación del mundo. Este es, ahora, el acto central de transformación capaz de renovar verdaderamente el mundo:

la violencia se transforma en amor y, por tanto, la muerte en vida. Dado que este acto convierte la muerte en amor, la muerte como tal está ya, desde su interior, superada; en ella está ya presente la resurrección. La muerte ha quedado, por así decir, profundamente herida, hasta el punto de que, de ahora en adelante, no puede ser la última palabra. Ésta es, por usar una imagen muy conocida para nosotros, la fisión nuclear acaecida en lo más íntimo del ser; la victoria del amor sobre el odio, la victoria del amor sobre la muerte. Solamente esta íntima explosión del bien que vence al mal puede suscitar después la cadena de transformaciones que poco a poco cambiarán el mundo. Todos los demás cambios son superficiales y no salvan. Por esto hablamos de redención: lo que desde lo más íntimo era necesario ha sucedido, y nosotros podemos entrar en este dinamismo. Jesús puede distribuir su Cuerpo, porque se entrega realmente a sí mismo.

Esta primera transformación fundamental de la violencia en amor, de la muerte en vida lleva consigo las demás transformaciones. Pan y vino se convierten en su Cuerpo y su Sangre. Llegados a este punto la transformación no puede detenerse, antes bien, es aquí donde debe comenzar plenamente. El Cuerpo y la Sangre de Cristo se nos dan para que a su vez nosotros mismos seamos transformados. Nosotros mismos debemos llegar a ser Cuerpo de Cristo, sus consanguíneos. Todos comemos el único pan, y esto significa que entre nosotros llegamos a ser una sola cosa. La adoración, hemos dicho, llega a ser, de este modo, unión. Dios no solamente está frente a nosotros, como el Totalmente otro. Está dentro de nosotros, y nosotros estamos en Él. Su dinámica nos penetra y desde nosotros quiere propagarse a los demás y extenderse a todo el mundo, para que su amor sea realmente la medida dominante del mundo. Yo percibo una alusión muy bella a este nuevo paso que la Última Cena nos indica con la diferente acepción de la palabra «adoración» en griego y en latín. La palabra griega es *proskynesis*. Significa el gesto de sumisión, el reconocimiento de Dios como nuestra verdadera medida, cuya norma aceptamos seguir. Significa que la libertad no quiere decir gozar de la vida, considerarse absolutamente autónomo, sino orientarse según la medida de la verdad y del bien, para llegar a ser, de esta manera, nosotros mismos, verdaderos y buenos. Este gesto es necesario, aun cuando nuestra ansia de libertad se resiste, en un primer momento, a esta perspectiva. Hacerla completamente nuestra será posible solamente en el segundo paso que nos presenta la Última Cena. La palabra latina

adoración es *ad-oratio*, contacto boca a boca, beso, abrazo y, por tanto, en resumen, amor. La sumisión se hace unión, porque aquel al cual nos sometemos es Amor. Así la sumisión adquiere sentido, porque no nos impone cosas extrañas, sino que nos libera desde lo más íntimo de nuestro ser.

Volvamos de nuevo a la Última Cena. La novedad que allí se verificó, estaba en la nueva profundidad de la antigua oración de bendición de Israel, que ahora se hacía palabra de transformación y nos concedía el poder participar en la hora de Cristo. Jesús no nos ha encargado la tarea de repetir la Cena pascual que, por otra parte, en cuanto aniversario, no es repetible a voluntad. Nos ha dado la tarea de entrar en su «hora». Entramos en ella mediante la palabra del poder sagrado de la consagración, una transformación que se realiza mediante la oración de alabanza, que nos sitúa en continuidad con Israel y con toda la historia de la salvación, y al mismo tiempo nos concede la novedad hacia la cual aquella oración tendía por su íntima naturaleza. Esta oración, llamada por la Iglesia «oración eucarística», hace presente la Eucaristía. Es palabra de poder, que transforma los dones de la tierra de modo totalmente nuevo en la donación de Dios mismo y que nos compromete en este proceso de transformación. Por esto llamamos a este acontecimiento Eucaristía, que es la traducción de la palabra hebrea *beracha*, agradecimiento, alabanza, bendición, y asimismo transformación a partir del Señor: presencia de su «hora». La hora de Jesús es la hora en la cual vence el amor. En otras palabras: es Dios quien ha vencido, porque Él es Amor. La hora de Jesús quiere llegar a ser nuestra hora y lo será, si nosotros, mediante la celebración de la Eucaristía, nos dejamos arrastrar por aquel proceso de transformaciones que el Señor pretende. La Eucaristía debe llegar a ser el centro de nuestra vida. No se trata de positivismo o ansia de poder, cuando la Iglesia nos dice que la Eucaristía es parte del domingo. En la mañana de Pascua, primero las mujeres y luego los discípulos tuvieron la gracia de ver al Señor. Desde entonces supieron que el primer día de la semana, el domingo, sería el día de Él, de Cristo. El día del inicio de la creación sería el día de la renovación de la creación. Creación y redención caminan juntas. Por esto es tan importante el domingo. Es bonito que hoy, en muchas culturas, el domingo sea un día libre o, juntamente con el sábado, constituya el denominado «fin de semana» libre. Pero este tiempo libre permanece vacío si en él no está Dios. ¡Queridos amigos! A veces, en principio, puede resultar incómodo tener que programar en el do-

mingo también la Misa. Pero si os empeñáis, constataréis más tarde que es exactamente esto lo que le da sentido al tiempo libre. No os dejéis disuadir de participar en la Eucaristía dominical y ayudad también a los demás a descubrirla. Ciertamente, para que de ella emane la alegría que necesitamos, debemos aprender a comprenderla cada vez más profundamente, debemos aprender a amarla. Comprometámonos a ello, ¡vale la pena! Descubramos la íntima riqueza de la liturgia de la Iglesia y su verdadera grandeza: no somos nosotros los que hacemos fiesta para nosotros, sino que es, en cambio, el mismo Dios viviente el que prepara una fiesta para nosotros. Con el amor a la Eucaristía redescubriréis también el sacramento de la Reconciliación, en el cual la bondad misericordiosa de Dios permite siempre iniciar de nuevo nuestra vida.

Quien ha descubierto a Cristo debe llevar a otros hacia Él. Una gran alegría no se puede guardar para uno mismo. Es necesario transmitirla. En numerosas partes del mundo existe hoy un extraño olvido de Dios. Parece que todo puede funcionar del mismo modo sin Él. Pero al mismo tiempo existe también un sentimiento de frustración, de insatisfacción de todo y de todos. Dan ganas de exclamar: ¡No es posible que la vida sea así! Verdaderamente no. Y de este modo, junto a olvido de Dios existe como un «boom» de lo religioso. No quiero desacreditar todo lo que se sitúa en este contexto. Puede darse también la alegría sincera del descubrimiento. Pero exagerando demasiado, la religión se convierte casi en un producto de consumo. Se escoge aquello que place, y algunos saben también sacarle provecho. Pero la religión buscada a la «medida de cada uno» a la postre no nos ayuda. Es cómoda, pero en el momento de crisis nos abandona a nuestra suerte. Ayudad a los hombres a descubrir la verdadera estrella que indica el camino: ¡Jesucristo! Tratemos nosotros mismos de conocerlo siempre mejor para poder guiar también, de modo convincente, a los demás hacia Él. Por esto es tan importante el amor a la Sagrada Escritura y, en consecuencia, conocer la fe de la Iglesia que nos muestra el sentido de la Escritura. Es el Espíritu Santo el que guía a la Iglesia en su fe creciente y la ha hecho y hace penetrar cada vez más en las profundidades de la verdad (cf. Jn 16,13). El Papa Juan Pablo II nos ha dejado una obra maravillosa, en la cual la fe secular se explica sintéticamente: el «Catecismo de la Iglesia Católica». Yo mismo, recientemente, he podido presentar el «Compendio» de tal Catecismo, que ha sido elaborado a petición del difunto Papa. Son

dos libros fundamentales que querría recomendaros a todos vosotros.

Obviamente, los libros por sí solos no bastan. ¡Construid comunidades basadas en la fe! En los últimos decenios han nacido movimientos y comunidades en los cuales la fuerza del Evangelio se deja sentir con vivacidad. Buscad la comunión en la fe como compañeros de camino que juntos van siguiendo el itinerario de la gran peregrinación que primero nos señalaron los Magos de Oriente. La espontaneidad de las nuevas comunidades es importante, pero es asimismo importante conservar la comunión con el Papa y con los Obispos. Son ellos los que garantizan que no se están buscando senderos particulares, sino que a su vez se está viviendo en aquella gran familia de Dios que el Señor ha fundado con los doce Apóstoles.

Aún, una vez más, debo volver a la Eucaristía. «Porque aún siendo muchos, un solo pan y un solo cuerpo somos, pues todos participamos de un solo pan» dice san Pablo (1 Cor 10,17). Con esto quiere decir: puesto que recibimos al mismo Señor y Él nos acoge y nos atrae hacia sí, seamos también una sola cosa entre nosotros. Esto debe manifestarse en la vida. Debe mostrarse en la capacidad de perdón. Debe manifestarse en la sensibilidad hacia las necesidades de los demás. Debe manifestarse en la disponibilidad para compartir. Debe manifestarse en el compromiso con el prójimo, tanto con el cercano como con el externamente lejano, que, sin embargo, nos mira siempre de cerca. Existen hoy formas de voluntariado, modelos de servicio mutuo, de los cuales justamente nuestra sociedad tiene necesidad urgente. No debemos, por ejemplo, abandonar a los ancianos en su soledad, no debemos pasar de largo ante los que sufren. Si pensamos y vivimos en virtud de la comunión con Cristo, entonces se nos abren los ojos. Entonces no nos adaptaremos más a seguir viviendo preocupados solamente por nosotros mismos, sino que veremos donde y como somos necesarios. Viviendo y actuando así nos daremos cuenta bien pronto que es mucho más bello ser útiles y estar a disposición de los demás que preocuparse solo de las comodidades que se nos ofrecen. Yo sé que vosotros como jóvenes aspiráis a cosas grandes, que queréis comprometeros por un mundo mejor. Demostrádselo a los hombres, demostrádselo al mundo, que espera exactamente este testimonio de los discípulos de Jesucristo y que, sobre todo me-

diante vuestro amor, podrá descubrir la estrella que como creyentes seguimos.

¡Caminemos con Cristo y vivamos nuestra vida como verdaderos adoradores de Dios! Amén.

Homilía en la vigilia con los jóvenes. Colonia, sábado, 20 agosto 2005

Queridos jóvenes:

En nuestra peregrinación con los misteriosos Magos de Oriente hemos llegado al momento que san Mateo describe así en su Evangelio: «Entraron en la casa (sobre la que se había parado la estrella), vieron al niño con María, y cayendo de rodillas lo adoraron» (Mt 2,11). El camino exterior de aquellos hombres terminó. Llegaron a la meta. Pero en este punto comienza un nuevo camino para ellos, una peregrinación interior que cambia toda su vida. Porque seguramente se habían imaginado a este Rey recién nacido de modo diferente. Se habían detenido precisamente en Jerusalén para obtener del Rey local información sobre el Rey prometido que había nacido. Sabían que el mundo estaba desordenado y por eso estaban inquietos. Estaban convencidos de que Dios existía, y que era un Dios justo y bondadoso. Tal vez habían oído hablar también de las grandes profecías en las que los profetas de Israel habían anunciado un Rey que estaría en íntima armonía con Dios y que, en su nombre y de parte suya, restablecería el orden en el mundo. Se habían puesto en camino para encontrar a este Rey; en lo más hondo de su ser buscaban el derecho, la justicia que debía venir de Dios, y querían servir a ese Rey, postrarse a sus pies, y así servir también ellos a la renovación del mundo. Eran de esas personas que «tienen hambre y sed de justicia» (Mt 5, 6). Un hambre y sed que les llevó a emprender el camino; se hicieron peregrinos para alcanzar la justicia que esperaban de Dios y para ponerse a su servicio.

Aunque otros se quedaran en casa y les consideraban utópicos y soñadores, en realidad eran seres con los pies en tierra, y sabían que para cambiar el mundo hace falta disponer de poder. Por eso, no podían buscar al niño de la promesa si no en el palacio del Rey. No obstante, ahora se postran ante una criatura de gente pobre, y pronto se enterarán de que Herodes – el Rey al que habían acudido – le acechaba con su poder, de modo que a la familia no le que-

daba otra opción que la fuga y el exilio. El nuevo Rey era muy diferente de lo que se esperaban. Debían, pues, aprender que Dios es diverso de cómo acostumbramos a imaginarlo. Aquí comenzó su camino interior. Comenzó en el mismo momento en que se postraron ante este Niño y lo reconocieron como el Rey prometido. Pero debían aún interiorizar estos gozosos gestos.

Debían cambiar su idea sobre el poder, sobre Dios y sobre el hombre y, con ello cambiar también ellos mismos. Ahora habían visto: el poder de Dios es diferente al poder de los grandes del mundo. Su modo de actuar es distinto de como lo imaginamos, y de como quisiéramos imponerle también a Él. En este mundo, Dios no le hace competencia a las formas terrenales del poder. No contrapone sus ejércitos a otros ejércitos. Cuando Jesús estaba en el Huerto de los olivos, Dios no le envía doce legiones de ángeles para ayudarlo (cf. Mt 26,53). Al poder estridente y pomposo de este mundo, Él contrapone el poder inerme del amor, que en la Cruz – y después siempre en la historia – sucumbe y, sin embargo, constituye la nueva realidad divina, que se opone a la injusticia e instaura el Reino de Dios. Dios es diverso; ahora se dan cuenta de ello. Y eso significa que ahora ellos mismos tienen que ser diferentes, han de aprender el estilo de Dios.

Habían venido para ponerse al servicio de este Rey, para modelar su majestad sobre la suya. Éste era el sentido de su gesto de acatamiento, de su adoración. Una adoración que comprendía también sus presentes – oro, incienso y mirra –, dones que se hacían a un Rey considerado divino. La adoración tiene un contenido y comporta también una donación. Los personajes que venían de Oriente, con el gesto de adoración, querían reconocer a este niño como su Rey y poner a su servicio el propio poder y las propias posibilidades, siguiendo un camino justo. Sirviéndole y siguiéndole, querían servir junto a Él la causa de la justicia y del bien en el mundo. En esto, tenían razón. Pero ahora aprenden que esto no se puede hacer simplemente a través de órdenes impartidas desde lo alto de un trono. Aprenden que deben entregarse a sí mismos: un don menor que éste es poco para este Rey. Aprenden que su vida debe acomodarse a este modo divino de ejercer el poder, a este modo de ser de Dios mismo. Han de convertirse en hombres de la verdad, del derecho, de la bondad, del perdón, de la misericordia. Ya no se preguntarán: ¿Para qué me sirve esto? Se preguntarán más bien: ¿Cómo puedo servir a que Dios esté presente en el mundo?

Tienen que aprender a perderse a sí mismos y, precisamente así, a encontrarse a sí mismos. Saliendo de Jerusalén, han de permanecer tras las huellas del verdadero Rey, en el seguimiento de Jesús.

Queridos amigos, podemos preguntarnos lo que todo esto significa para nosotros. Pues lo que acabamos de decir sobre la naturaleza diversa de Dios, que ha de orientar nuestras vidas, suena bien, pero queda algo vago y difuminado. Por eso Dios nos ha dado ejemplos. Los Magos que vienen de oriente son sólo los primeros de una larga lista de hombres y mujeres que en su vida han buscado constantemente con los ojos la estrella de Dios, que han buscado al Dios que está cerca de nosotros, seres humanos, y que nos indica el camino. Es la muchedumbre de los santos – conocidos o desconocidos – mediante los cuales el Señor nos ha abierto a lo largo de la historia el Evangelio, hojeando sus páginas; y lo está haciendo todavía. En sus vidas se revela la riqueza del Evangelio como en un gran libro ilustrado. Son la estela luminosa que Dios ha dejando en el transcurso de la historia, y sigue dejando aún. Mi venerado predecesor, el Papa Juan Pablo II, ha beatificado y canonizado a un gran número de personas, tanto de tiempos recientes como lejanos. En estas figuras ha querido demostrarnos cómo se consigue ser cristianos; cómo se logra llevar una vida del modo justo: a vivir a la manera de Dios. Los beatos y los santos han sido personas que no han buscado obstinadamente la propia felicidad, sino que han querido simplemente entregarse, porque han sido alcanzados por la luz de Cristo. De este modo, ellos nos indican la vía para ser felices y nos muestran cómo se consigue ser personas verdaderamente humanas. En las vicisitudes de la historia, han sido los verdaderos reformadores que tantas veces han remontado a la humanidad de los valles oscuros en los cuales está siempre en peligro de precipitar; la han iluminado siempre de nuevo lo suficiente para dar la posibilidad de aceptar – tal vez en el dolor – la palabra de Dios al terminar del obra del creación: «Y era muy bueno». Basta pensar en figuras como san Benito, san Francisco de Asís, santa Teresa de Ávila, san Ignacio de Loyola, san Carlos Borromeo, a los fundadores de las órdenes religiosas del siglo XVIII, que han animado y orientado el movimiento social, o a los santos de nuestro tiempo: Maximiliano Kolbe, Edith Stein, Madre Teresa, Padre Pío. Contemplando estas figuras comprendemos lo que significa «adorar» y lo que quiere decir vivir a medida del niño de Belén, a medida de Jesucristo y de Dios mismo.

Los santos, hemos dicho, son los verdaderos reformadores. Ahora quisiera expresarlo de manera más radical aún: sólo de los santos, sólo de Dios, proviene la verdadera revolución, el cambio decisivo del mundo. En el siglo pasado hemos vivido revoluciones cuyo programa común fue no esperar nada de Dios, sino tomar totalmente en las propias manos la causa del mundo para transformar sus condiciones. Y hemos visto que, de este modo, un punto de vista humano y parcial se tomó como criterio absoluto de orientación. La absolutización de lo que no es absoluto, sino relativo, se llama totalitarismo. No libera al hombre, sino que le priva de su dignidad y lo esclaviza. No son las ideologías las que salvan el mundo, sino sólo dirigir la mirada al Dios viviente, que es nuestro creador, el garante de nuestra libertad, el garante de lo que es realmente bueno y auténtico. La revolución verdadera consiste únicamente en mirar a Dios, que es la medida de lo que es justo y, al mismo tiempo, es el amor eterno. Y, ¿qué puede salvarnos, si no es el amor?

Queridos amigos, permitidme que añada sólo dos breves ideas. Muchos hablan de Dios; en el nombre de Dios se predica también el odio y se practica la violencia. Por tanto, es importante descubrir el verdadero rostro de Dios. Los Magos de Oriente lo encontraron cuando se postraron ante el niño de Belén. «Quien me ha visto a mí, ha visto al Padre», dijo Jesús a Felipe (Jn 14,9). En Jesucristo, que por nosotros permitió que su corazón fuera traspasado, en Él se ha manifestado el verdadero rostro de Dios. Lo seguiremos junto con la muchedumbre de los que nos han precedido. Entonces iremos por el camino justo.

Esto significa que no nos construimos un Dios privado, un Jesús privado, sino que creemos y nos postramos ante el Jesús que nos muestran las Sagradas Escrituras, y que en la gran comunidad de fieles llamada Iglesia se manifiesta viviente, siempre con nosotros y al mismo tiempo siempre ante de nosotros. Se puede criticar mucho a la Iglesia. Lo sabemos, y el Señor mismo nos lo ha dicho: es una red con peces buenos y malos, un campo con trigo y cizaña. El Papa Juan Pablo II, que nos ha mostrado el verdadero rostro de la Iglesia en los numerosos santos que ha proclamado, también ha pedido perdón por el mal causado en el transcurso de la historia por las palabras o los actos de hombres de la Iglesia. De este modo, también a nosotros nos ha hecho ver nuestra verdadera imagen, y nos ha exhortado a entrar, con todos nuestros defectos y debilidades, en la muchedumbre de los santos que comenzó a for-

marse con los Magos de Oriente. En el fondo, consuela que exista la cizaña en la Iglesia. Así, no obstante todos nuestros defectos, podemos esperar estar aún entre los que siguen a Jesús, que ha llamado precisamente a los pecadores. La Iglesia es como una familia humana, pero es también al mismo tiempo la gran familia de Dios, mediante la cual Él establece un espacio de comunión y unidad en todos los continentes, culturas y naciones. Por eso nos alegramos de pertenecer a esta gran familia; de tener hermanos y amigos en todo el mundo. Justo aquí, en Colonia, experimentamos lo hermoso que es pertenecer a una familia tan grande como el mundo, que comprende el cielo y la tierra, el pasado, el presente y el futuro de todas las partes de la tierra. En esta gran comitiva de peregrinos, caminamos junto con Cristo, caminamos con la estrella que ilumina la historia.

«Entraron en la casa, vieron al niño con María, su madre, y cayendo de rodillas lo adoraron» (Mt 2,11). Queridos amigos, ésta no es una historia lejana, de hace mucho tiempo. Es una presencia. Aquí, en la Hostia consagrada, Él está ante nosotros y entre nosotros. Como entonces, se oculta misteriosamente en un santo silencio y, como entonces, desvela precisamente así el verdadero rostro de Dios. Por nosotros se ha hecho grano de trigo que cae en tierra y muere y da fruto hasta el fin del mundo (cf. Jn 12,24). Él está presente, como entonces en Belén. Y nos invita a esa peregrinación interior que se llama adoración. Pongámonos ahora en camino para esta peregrinación del espíritu, y pidámosle a Él que nos guíe. Amén.

Contemplación de los misterios del Santo Rosario

Misterios Gozosos

La Anunciación

No olvides, amigo mío, que somos niños. La Señora del dulce nombre, María, está recogida en oración. Tú eres, en aquella casa, lo que quieras ser: un amigo, un criado, un curioso, un vecino... -Yo ahora no me atrevo a ser nada. Me escondo detrás de ti y, pasmado, contemplo la escena: El Arcángel dice su embajada... *¿Quomodo fiet istud, quoniam virum non cognosco?* -¿De qué modo se hará esto si no conozco varón? (Luc., I, 34.) La voz de nuestra Madre agolpa en mi memoria, por contraste, todas las impurezas de los hombres..., las mías también. Y ¡cómo odio entonces esas bajas miserias de la tierra!... ¡Qué propósitos! *Fiat mihi secundum verbum tuum.* -Hágase en mí según tu palabra. (Luc., I, 38.) Al encanto de estas palabras virginales, el Verbo se hizo carne. Va a terminar la primera decena... Aún tengo tiempo de decir a mi Dios, antes que mortal alguno: Jesús, te amo.

La Visitación de Nuestra Señora

Ahora, niño amigo, ya habrás aprendido a manejarte. - Acompaña con gozo a José y a Santa María... y escucharás tradiciones de la Casa de David: Oirás hablar de Isabel y de Zacarías, te enternecerás ante el amor purísimo de José, y latirá fuertemente tu corazón cada vez que nombren al Niño que nacerá en Belén... Caminamos apresuradamente hacia las montañas, hasta un pueblo de la tribu de Judá. (Luc., I, 39.) Llegamos. -Es la casa donde va a nacer Juan, el Bautista. - Isabel aclama, agradecida, a la Madre de su Redentor: -Bendita tú eres entre todas las mujeres, y bendito es el fruto de tu vientre! -¿De dónde a mí tanto bien, que venga la Madre de mi Señor a visitarme? (Luc., I, 42 y 43.) El Bautista nonnato se estremece... (Luc., I, 41.) -La humildad de María se vierte en el Magníficat... -Y tú y yo, que somos -que éramos- unos soberbios, prometemos que seremos humildes.

El nacimiento de Jesús

Se ha promulgado un edicto de César Augusto, y manda empadronar a todo el mundo. Cada cual ha de ir, para esto, al pueblo de donde arranca su estirpe. -Como es José de la casa y familia de David, va con la Virgen María desde Nazaret a la ciudad llamada

Belén, en Judea. (Luc., II, 1-5.) Y en Belén nace nuestro Dios: ¡Jesucristo! -No hay lugar en la posada: en un establo. -Y su Madre le envuelve en pañales y le recuesta en el pesebre. (Luc., II, 7.) Frío. -Pobreza. -Soy un esclavito de José. -¡Qué bueno es José! -Me trata como un padre a su hijo. -¡Hasta me perdona, si cojo en mis brazos al Niño y me quedo, horas y horas, diciéndole cosas dulces y encendidas!... Y le beso -bésale tú-, y le bailo, y le canto, y le llamo Rey, Amor, mi Dios, mi Único, mi Todo!... ¡Qué hermoso es el Niño... y qué corta la decena!

Purificación de la Virgen

Cumplido el tiempo de la purificación de la Madre, según la Ley de Moisés, es preciso ir con el Niño a Jerusalén para presentarle al Señor. (Luc., II, 22.) Y esta vez serás tú, amigo mío, quien lleve la jaula de las tórtolas. -¿Te fijas? Ella -¡la Inmaculada!- se somete a la Ley como si estuviera inmunda. ¿Aprenderás con este ejemplo, niño tonto, a cumplir, a pesar de todos los sacrificios personales, la Santa Ley de Dios? ¡Purificarse! ¡Tú y yo sí que necesitamos purificación! - Expiar, y, por encima de la expiación, el Amor. -Un amor que sea cauterio, que abrase la roña de nuestra alma, y fuego, que encienda con llamas divinas la miseria de nuestro corazón. Un hombre justo y temeroso de Dios, que movido por el Espíritu Santo ha venido al templo -le había sido revelado que no moriría antes de ver al Cristo-, toma en sus brazos al Mesías y le dice: Ahora, Señor, ahora sí que sacas en paz de este mundo a tu siervo, según tu promesa... porque mis ojos han visto al Salvador. (Luc., II, 25-30.)

El Niño Perdido

¿Dónde está Jesús? -Señora: ¡el Niño!... ¿dónde está? Lloro María. -Por demás hemos corrido tú y yo de grupo en grupo, de caravana en caravana: no le han visto. -José, tras hacer inútiles esfuerzos por no llorar, llora también... Y tú... Y yo. Yo, como soy un criado basto, lloro a moco tendido y clamo al cielo y a la tierra..., por cuando le perdí por mi culpa y no clamé. Jesús: que nunca más te pierda... Y entonces la desgracia y el dolor nos unen, como nos unió el pecado, y salen de todo nuestro ser gemidos de profunda contrición y frases ardientes, que la pluma no puede, no debe estampar. Y, al consolarnos con el gozo de encontrar a Jesús -¡tres días de ausencia!- disputando con los Maestros de Israel (Luc., II, 46), quedará muy grabada en tu alma y en la mía la obligación de dejar a los de nuestra casa por servir al Padre Celestial.

Misterios Dolorosos

Oración en el huerto

Orad, para que no entréis en la tentación. -Y se durmió Pedro. -Y los demás apóstoles. -Y te dormiste tú, niño amigo..., y yo fui también otro Pedro dormilón. Jesús, solo y triste, sufría y empapaba la tierra con su sangre. De rodillas sobre el duro suelo, persevera en oración... Llorar por ti... y por mí: le aplasta el peso de los pecados de los hombres. *Pater, si vis, transfer calicem istum a me.* -Padre, si quieres, haz que pase este cáliz de mí... Pero no se haga mi voluntad, *sed tua fiat*, sino la tuya. (Luc., XXII, 42.) Un Ángel del cielo le conforta. -Está Jesús en la agonía. - Continúa prolixius, más intensamente orando... -Se acerca a nosotros, que dormimos: levantaos, orad -nos repite-, para que no caigáis en la tentación. (Luc., XXII, 46.) Judas el traidor: un beso. -La espada de Pedro brilla en la noche. -Jesús habla: ¿como a un ladrón venís a buscarme? (Marc., XIV, 48.) Somos cobardes: le seguimos de lejos, pero despiertos y orando. -Oración... Oración...

Flagelación del Señor

Habla Pilatos: Vosotros tenéis costumbre de que os suelte a uno por Pascua. ¿A quién dejamos libre, a Barrabás -ladrón, preso con otros por un homicidio- o a Jesús? (Math., XXVII, 17.) -Haz morir a éste y suelta a Barrabás, clama el pueblo incitado por sus príncipes. (Luc., XXIII, 18.) Habla Pilatos de nuevo: Entonces ¿qué haré de Jesús que se llama el Cristo? (Math., XXVII, 22.) -Crucifige eum! -¡Crucifícale! (Marc., XV, 14.) Pilatos, por tercera vez, les dice: Pues ¿qué mal ha hecho? Yo no hallo en él causa alguna de muerte. (Luc., XXIII, 22.) Aumentaba el clamor de la muchedumbre: ¡crucifícale, crucifícale! (Marc., XV, 14.) Y Pilatos, deseando contentar al pueblo, les suelta a Barrabás y ordena que azoten a Jesús. Atado a la columna. Lleno de llagas. Suena el golpear de las correas sobre su carne rota, sobre su carne sin mancha, que padece por tu carne pecadora. -Más golpes. Más saña. Más aún... Es el colmo de la humana crueldad. Al cabo, rendidos, desatan a Jesús. -Y el cuerpo de Cristo se rinde también al dolor y cae, como un gusano, tronchado y medio muerto. Tú y yo no podemos hablar. - No hacen falta palabras. - Míralo, míralo... despacio. Después... ¿serás capaz de tener miedo a la expiación?

Coronación de Espinas

¡Satisfecha queda el ansia de sufrir de nuestro Rey! - Llevan a mi Señor al patio del pretorio, y allí convocan a toda la cohorte. (Marc., XV, 16) -Los soldadotes brutales han desnudado sus carnes purísimas. -Con un trapo de púrpura, viejo y sucio, cubren a Jesús. -

Una caña, por cetro, en su mano derecha... La corona de espinas, hincada a martillazos, le hace Rey de burlas... Ave Rex judeorum! - Dios te salve, Rey de los judíos. (Marc., XV, 18.) Y, a golpes, hieren su cabeza. Y le abofetean... y le escupen. Coronado de espinas y vestido con andrajos de púrpura, Jesús es mostrado al pueblo judío: Ecce homo! -Ved aquí al hombre. Y de nuevo los pontífices y sus ministros alzaron el grito diciendo: ¡crucifícale, crucifícale! (Joann., XVIII, 5 y 6.) -Tú y yo, ¿no le habremos vuelto a coronar de espinas, y a abofetear, y a escupir? Ya no más, Jesús, y no más... Y un propósito firme y concreto pone fin a estas diez Avemarías.

La Cruz auestas

Con su Cruz auestas marcha hacia el Calvario, lugar que en hebreo se llama Gólgota. (Joann., XIX, 17.) -Y echan mano de un tal Simón, natural de Cirene, que viene de una granja, y le cargan la Cruz para que la lleve en pos de Jesús. (Luc., XXIII, 26.) Se ha cumplido aquello de Isaías (LIII, 12): *cum sceleratis reputatus est*, fue contado entre los malhechores: porque llevaron para hacerlos morir con El a otros dos, que eran ladrones. (Luc., XXIII, 32.) Si alguno quiere venir tras de mí... Niño amigo: estamos tristes, viviendo la Pasión de Nuestro Señor Jesús. -Mira con qué amor se abraza a la Cruz. -Aprende de El. -Jesús lleva Cruz por ti: tú, llévala por Jesús. Pero no lleves la Cruz arrastrando... Llévala a plomo, porque tu Cruz, así llevada, no será una Cruz cualquiera: será... la Santa Cruz. No te resignes con la Cruz. Resignación es palabra poco generosa. Quiere la Cruz. Cuando de verdad la quieras, tu Cruz será... una Cruz, sin Cruz. Y de seguro, como El, encontrarás a María en el camino.

Muerte de Jesús

Jesús Nazareno, Rey de los judíos, tiene dispuesto el trono triunfador. Tú y yo no lo vemos retorcerse, al ser enclavado: sufriendo cuanto se pueda sufrir, extiende sus brazos con gesto de Sacerdote Eterno. Los soldados toman las santas vestiduras y hacen cuatro partes. -Por no dividir la túnica, la sortean para ver de quién será. -Y así, una vez más, se cumple la Escritura que dice: Partieron entre sí mis vestidos, y sobre ellos echaron suertes. (Joann., XIX, 23 y 24.) Ya está en lo alto... -Y, junto a su Hijo, al pie de la Cruz, Santa María... y María, mujer de Cleofás, y María Magdalena. Y Juan, el discípulo que El amaba. Ecce mater tua! -¡Ahí tienes a tu madre! nos da a su Madre por Madre nuestra. Le ofrecen antes vino mezclado con hiel, y habiéndolo gustado, no lo tomó. (Math., XXVII, 34.) Ahora tiene sed... de amor, de almas. *Consummatum est*. - Todo está consumado. (Joann., XIX, 30.) Niño bobo, mira: todo esto..., todo lo ha sufrido por ti... y por mí. -¿No lloras?

Misterios Gloriosos

Resurrección del Señor

Al caer la tarde del sábado, María Magdalena y María, madre de Santiago, y Salomé compraron aromas para ir a embalsamar el cuerpo muerto de Jesús. -Muy de mañana, al otro día, llegan al sepulcro, salido ya el sol. (Marc., XVI, 1 y 2.) Y entrando, se quedan consternadas porque no hallan el cuerpo del Señor. -Un mancebo, cubierto de vestidura blanca, les dice: No temáis: sé que buscáis a Jesús Nazareno: *non est hic, surrexit enim sicut dixit*, -no esta aquí, porque ha resucitado, según predijo. (Math., XXVIII, 5.) ¡Ha resucitado! -Jesús ha resucitado. No está en el sepulcro. -La Vida pudo más que la muerte. Se apareció a su Madre Santísima. -Se apareció a María de Magdala, que está loca de amor. -Y a Pedro y a los demás Apóstoles. -Y a ti y a mí, que somos sus discípulos y más locos que la Magdalena: ¡qué cosas le hemos dicho! Que nunca muramos por el pecado; que sea eterna nuestra resurrección espiritual. -Y, antes de terminar la decena, has besado tú las llagas de sus pies..., y yo más atrevido -por más niño- he puesto mis labios sobre su costado abierto.

La Ascensión del Señor

Adoctrina ahora el Maestro a sus discípulos: les ha abierto la inteligencia, para que entiendan las Escrituras y les toma por testigos de su vida y de sus milagros, de su pasión y muerte, y de la gloria de su resurrección. (Luc., XXIV, 45 y 48.) Después los lleva camino de Betania, levanta las manos y los bendice. -Y, mientras, se va separando de ellos y se eleva al cielo (Luc., XXIV, 50), hasta que le ocultó una nube. (Act., I, 9.) Se fue Jesús con el Padre. -Dos Angeles de blancas vestiduras se aproximan a nosotros y nos dicen: Varones de Galilea, ¿qué hacéis mirando al cielo? (Act., I, 11.) Pedro y los demás vuelven a Jerusalén -*cum gaudio magno*- con gran alegría. (Luc., XXIV, 52.) -Es justo que la Santa Humanidad de Cristo reciba el homenaje, la aclamación y adoración de todas las jerarquías de los Ángeles y de todas las legiones de los bienaventurados de la Gloria. Pero, tú y yo sentimos la orfandad: estamos tristes, y vamos a consolarnos con María.

Pentecostés

Había dicho el Señor: Yo rogaré al Padre, y os dará otro Paráclito, otro Consolador, para que permanezca con vosotros eternamente. (Joann., XIV, 16.) -Reunidos los discípulos todos juntos en un mismo lugar, de repente sobrevino del cielo un ruido como de viento impetuoso que invadió toda la casa donde se encontraban. -Al

mismo tiempo, unas lenguas de fuego se repartieron y se asentaron sobre cada uno de ellos. (Act., II, 1- 3.) Llenos del Espíritu Santo, como borrachos, estaban los Apóstoles. (Act., II, 13.) Y Pedro, a quien rodeaban los otros once, levantó la voz y habló. -Le oímos gente de cien países. -Cada uno le escucha en su lengua. -Tú y yo en la nuestra. -Nos habla de Cristo Jesús y del Espíritu Santo y del Padre. No le apedrean, ni le meten en la cárcel: se convierten y son bautizados tres mil, de los que oyeron. Tú y yo, después de ayudar a los Apóstoles en la administración de los bautismos, bendecimos a Dios Padre, por su Hijo Jesús, y nos sentimos también borrachos del Espíritu Santo.

Asunción de la Virgen

Assumpta est María in coelum: gaudent angeli! -María ha sido llevada por Dios, en cuerpo y alma, a los cielos: ¡y los Ángeles se alegran! Así canta la Iglesia. -Y así, con ese clamor de regocijo, comenzamos la contemplación en esta decena del Santo Rosario: Se ha dormido la Madre de Dios. -Están alrededor de su lecho los doce Apóstoles. -Matías sustituyó a Judas. Y nosotros, por gracia que todos respetan, estamos a su lado también. Pero Jesús quiere tener a su Madre, en cuerpo y alma, en la Gloria. -Y la Corte celestial despliega todo su aparato, para agasajar a la Señora. -Tú y yo -niños, al fin- tomamos la cola del espléndido manto azul de la Virgen, y así podemos contemplar aquella maravilla. La Trinidad beatísima recibe y colma de honores a la Hija, Madre y Esposa de Dios... -Y es tanta la majestad de la Señora, que hace preguntar a los Ángeles: ¿Quién es ésta?

Coronación de la Virgen

Eres toda hermosa, y no hay en ti mancha. -Huerto cerrado eres, hermana mía, Esposa, huerto cerrado, fuente sellada. -*Veni: coronaberis*. -Ven: serás coronada. (Cant., IV, 7, 12 y 8.) Si tú y yo hubiéramos tenido poder, la hubiéramos hecho también Reina y Señora de todo lo creado. Una gran señal apareció en el cielo: una mujer con corona de doce estrellas sobre su cabeza. -Vestido de sol. -La luna a sus pies. (Apoc., XII, 1.) María, Virgen sin mancha, reparó la caída de Eva: y ha pisado, con su planta inmaculada, la cabeza del dragón infernal. Hija de Dios, Madre de Dios, Esposa de Dios. El Padre, el Hijo y el Espíritu Santo la coronan como Emperatriz que es del Universo. Y le rinden pleitesía de vasallos los Ángeles..., y los patriarcas y los profetas y los Apóstoles..., y los mártires y los confesores y las vírgenes y todos los santos..., y todos los pecadores y tú y yo.

Santa Misa

Textos de "La Misa antes, durante y después" de José Pedro Manglano.

ANTES

Oración preparando la Santa Misa.

Dios mío, tú has creado este maravilloso mundo que disfrutamos: tierra y mar, cielo y firmamento, animales con todas sus especies... Todo lo bueno que tengo, empezando por la vida, lo he recibido de ti. Gracias: quiero agradecértelo. A la vez, Señor, cuando miro el comportamiento de los hombres -empezando por el mío- observo que hay maldad en nuestros corazones: te devolvemos mal por bien, estropeamos lo bueno que tú nos das. Siento, Dios mío, el dolor que te causamos. Perdónanos: quiero pedirte perdón. ¿Qué quieres que haga por ti, Señor? Por mi parte, te dedico y ofrezco todo lo que tengo y todo lo que soy. Y también todo lo bueno de todos los hombres de todos los tiempos. Y... sobre todo... la vida del primero de los hombres, Jesús, tu Hijo primogénito. El es el Cordero de Dios, que con el sacrificio de su vida, quita y borra el pecado del mundo. Por eso estoy aquí en Misa: para ofrecerte hoy, en nombre de todos tus hijos, el único sacrificio de Jesucristo, y con él, ofrecerte el sacrificio de todo lo que tengo, hago y soy. Gracias, y recibe con gusto esta Misa que es de Cristo y mía: te ofrecemos los dos nuestras vidas. Quiero vivirla con verdadero amor, agradecimiento, adoración y dolor. Madre mía, tú que estuviste en la primera Misa, enséñame a vivirla con tus mismos sentimientos. Amén.

Explicación de la Santa Misa.

De vez en cuando te vendrá bien repasar esta explicación, para recordar el sentido de la Misa, y vivirla con la actitud correcta.

1. Un hombre pobre y sin trabajo, recogiendo limosnas que a duras penas le dan para malcomer, va por la calle. Se cruza con una persona rica a la que, no sabe porqué, le cae bien. Y ese hombre le da de todo: traje, comida, coche, trabajo, un sueldo, e incluso su casa para compartirla. El pobre no hacía más que decir: ¡gracias, no sé qué hacer para agradecérselo!

2. Así se ha encontrado el hombre delante de Dios desde el principio de la creación: un Dios le había dado todo lo que tenía, empezando por la vida y el aire que respiraba y todo lo creado: todo puesto a su disposición. Por eso, desde las primeras civilizaciones, el hombre muestra una intuición, como una especie de instinto, que le llevaba a agradecer a Dios todo lo recibido: ¡gracias, no sé qué hacer para agradecértelo!

3. ¿Cómo dar gracias? Decir gracias no bastaba. Las palabras solas no son suficientes. Hacía falta hacer algo para esta divinidad; hacer algo, obras que respaldasen esas palabras: gracias, y para que veas que es verdad que estoy agradecido hago esto.

4. ¿Qué hacer? De vez en cuando escogían algo entre todo lo que Dios les había dado, y se lo devolvían, se lo ofrecían, se lo dedicaban; como diciendo: te dedico y ofrezco esto para decirte que reconozco que todo es tuyo.

5. Y ¿qué escoger para dar a Dios? Cuanto más valioso fuese, mejor; porque si de Dios recibían todo, era importante que estuviese contento con ellos. A veces tomaban parte de la cosecha y la quemaban. O tomaban algún animal y lo mataban. (En alguna civilización ofrecían incluso la vida de algún ser humano, pero lo más frecuentes era ofrecer la vida de algún animal). Pero siempre algo de valor.

6. ¿Y por qué la quemaban, o lo mataban? Para privarse de aquello: privándose de ese bien quedaba dedicado exclusivamente a Dios. Al ofrecérselas a Dios las hacían sagradas (sagrado quiere decir dedicada a Dios). Y de ahí viene la palabra sacrificio: coger algo mío y dedicárselo a Dios, porque reconozco que todo es suyo. Así se lo agradezco.

7. ¿Los sacrificios se hacían sólo para dar gracias con hechos? No sólo; además, el hombre se daba cuenta de que cometía acciones que no eran del gusto de Dios, que perjudicaban a Dios o a sus criaturas: eso es el pecado. Y para que Dios no se enfadase con el hombre por sus pecados, el hombre se veía en la obligación de ofrecerle más sacrificios, y más valiosos. Así, la realización de sacrificios ha sido algo común a tantas civilizaciones. Y el pueblo escogido por Dios, el judío, también sacrificaba muchos animales ofreciéndolos a Dios: bueyes, corderos, tórtolas,...

8. ¿Por qué ahora no sacrificamos bueyes ni corderos, ni ningún otro animal? Después de muchos siglos, Dios se hizo hombre. Y en cuanto Juan el Bautista vio a Jesús dijo: Éste es el Cordero de Dios que quita el pecado del mundo, que quiere decir: Jesucristo es el cordero, la vida que será ofrecida, sacrificada por los hombres a Dios. Y además, es el único Cordero cuyo sacrificio puede ganarnos el perdón y la vuelta amistosa del hombre con Dios. Jesucristo hace ese sacrificio en la Cruz, en el Calvario. Y dice en la Última Cena: Haced esto en conmemoración mía. Que quiere decir: este sacrificio mío ofrecedlo en mi nombre a lo largo de los siglos.

9. ¿Qué es por tanto la Misa? Es el sacrificio del Cordero de Dios, de Jesucristo, con el que agradecemos a Dios, le adoramos, y conseguimos el perdón de los pecados de los hombres.

10. Recapitulando, hemos visto hasta ahora que el hombre, que es naturalmente religioso al saberse criatura busca tratar a Dios ofreciéndole algo, pidiéndole perdón, adorándole y pidiéndole su ayuda. Desde el principio lo ha hecho ofreciéndole cosas que estaban a su alcance, esto es, sacrificándole algo. Y Jesucristo se ofreció él mismo como víctima para el sacrificio que debía perdonar nuestros pecados. El sacrificio de Jesucristo, por ser Dios, tiene un valor infinito, y es el único sacrificio del todo agradable a Dios y capaz de obtener el perdón para el hombre.

11. ¿Y yo qué hago en la Misa? Demos un paso más. Dios revela que lo que le agrada no es el sacrificio de animales, sino que lo que él desea es el sacrificio de nuestros corazones, de nuestras personas: que le dediquemos, ofrezcamos y entreguemos a él lo que tenemos y somos. Ese es el sacrificio que nos pide. Por lo tanto, en la Misa unimos mi sacrificio y el de Cristo; el sacrificio de dedicación de mi vida a Dios lo añado al sacrificio de la cruz.

12. ¿Qué quiere decir vivir la Misa? No sólo asistir, sino que a la vez que ofrecemos la vida y muerte de su Hijo, nos ofrezcamos nosotros con Él en el Altar. Por eso la Misa es el centro de la vida del cristiano y podemos hablar con propiedad de nuestra Misa, la de Jesús y la mía. Eso es fundamentalmente participar en la Misa: ofrecerme con Cristo totalmente a Dios Padre en el Espíritu Santo.

DURANTE

15 momentos durante la misa

1. BESO EN EL ALTAR: Cuando el sacerdote se acerca y sube al altar, el cielo entero se abre con la Santísima Trinidad para contemplar el sacrificio que se va a realizar; puedes ver (en 3-D) que se abre un agujero en el techo y se asoman Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo para escuchar con interés cada palabra que el sacerdote y tú decís. ¿Por qué besa el altar al llegar? Porque el altar representa a Cristo, y porque ahí vendrá Jesús dentro de unos minutos; nada más llegar se encontrará ese beso. Puedes dejar también tú un beso en el altar con el corazón, mientras le dices: ¡Jesús, te amo!

2. EL SEÑOR ESTÉ CON VOSOTROS: Así saluda el sacerdote, ayudándonos a ver a Jesucristo vivo. La Misa es memorial de su pasión, muerte y resurrección. Jesús esté vivo, y es quien ofrece el sacrificio a Dios Padre, y nosotros con él. La Misa es Jesús, que continúa dándose a los hombres y aplicándonos su Redención.

3. GOLPES DE PECHO: "Yo confieso... por mi culpa, por mi culpa, por mi gran culpa". ¿Sabes por qué se golpea el pecho en el lado izquierdo? Porque ahí está el corazón. Y, así como para despertar a una persona le das golpes o llamas a una puerta golpeándola puedes ver (en 3-D) que das golpes a tu corazón diciéndole: ¡despierta, cambia de vida, busca amar a Dios, reacciona, conviértete!

4. SEÑOR, TEN PIEDAD: Gritaba el ciego Bartimeo: ¡Jesús, Hijo de David, ten piedad de mí! (Mc 10,47); y le curó. El padre de un chaval endemoniado le ruega: ¡Si algo puedes, ayúdanos, ten piedad de nosotros! (Mc 9,22); y le curó. Sólo Dios les podía curar. Y como ellos no tienen nada con lo que "comprar" ese favor a Jesucristo, le piden que se lo haga por compasión, por misericordia, por amor y pena. Con la misma actitud debes suplicar con voz alta y fuerte: ¡Señor, ten piedad!; y te curará. Y puedes dirigir los gritos: el primero a Dios Padre, el segundo al Hijo y el tercero al Espíritu Santo.

5. "OREMOS": El sacerdote deja aquí un breve espacio de tiempo de silencio para poner alguna(s) intención(es) al ofrecer este sacrificio de la Misa. Tú también puedes hacerlo. ¿Qué significa ofrecer la Misa por algo? Asómbtrate: significa que tú ofreces a Dios Padre la vida, pasión y muerte de su Hijo Jesucristo; y a la vez que le ofreces lo más querido para él, le pides a cambio que él te conceda eso.

6. EL EVANGELIO: Es el mismo Jesucristo hecho palabra y escritura. Por eso lo escuchamos de pie, y el sacerdote lo besa cuando termina de leérselo. Que veas a Jesucristo que te habla, y también tú le beses interiormente.

7. OFERTORIO PAN Y VINO: Nos sentamos, pero es el momento en el que debes estar más activo. El pan, hecho con la suma de muchos granitos de trigo, es también un símbolo. ¿Qué es lo que ofrece el sacerdote a Dios? La suma de todas las pequeñas cosas que los asistentes ponen en la patena: horas de trabajo, pequeñas mortificaciones, alegrías, dolores, deporte, diversiones del día, lucha por sacar propósitos, detalles de cariño y servicio... Puedes decir: Señor mío y Dios mío, te ofrezco todo lo que tenga; mis planes y proyectos, mis sacrificios y alegrías. ¡Quiero ser todo tuyo! ¡Para ti, para siempre! Como ofreces todo lo tuyo, te ayudará verte pequeñito sobre la patena: ¿ves (en 3-D) que, en nombre de Cristo, el sacerdote regala a Dios Padre tu vida, tu persona? (Por eso vale tanto cualquier pequeña cosa de tu día). Cuando ofrece el vino puedes hacer de nuevo el mismo ofrecimiento.

8. LAVABO: El sacerdote ya tiene las manos limpias; ¿por qué se lava las manos otra vez? Para decir, con un gesto externo, que igual que el agua va a quitar de sus manos las pequeñas suciedades, del mismo modo pide a Dios que su gracia y misericordia limpie su alma de sus suciedades (pecados, amor propio, faltas de amor, etc.). Pídeselo tú también, con las palabras que en voz baja dice el sacerdote: ¡Señor, lávame totalmente de mi culpa y purifícame de mi pecado! Puedes pensar que es la Sangre de Cristo en la Cruz, que ahora estará sobre el altar, la que realmente nos ha conseguido el lavado y perdón de nuestros pecados.

9. PREFACIO: ¿Cuántos estáis en Misa? No cuentes la gente, porque fallarás. ¡Increíble! ¿Cuántos? Toda la humanidad. Mira (en

3-D): ahora llamamos a toda la creación para que estén. con nosotros en la Consagración, en la Cruz. Te explico: EL SEÑOR ESTÉ CON VOSOTROS: ese "vosotros" hace referencia a todos los hombres del mundo, no sólo a los presentes. LEVANTEMOS EL CORAZÓN: levantarlo hasta el cielo, para unirnos a todos los que están allí. DEMOS GRACIAS A DIOS: y a continuación se dan argumentos, motivos por los que damos gracias (primero por darnos a Jesucristo y luego se dan otros distintos según los días: estate atento para descubrirlos). POR ESO CON LOS ÁNGELES...: pedimos también a los ángeles que adoren a Dios con nosotros. Ya ves ¡Está toda la creación en la Misa, aunque la Iglesia esté vacía! Todos los hombres, todos los que están en el Cielo, y todos los ángeles.

10. SANTO, SANTO, SANTO: "Llevaron el borrico a Jesús (...) Muchos extendían sus mantos sobre el camino, otros cortaban ramas de los campos, y los que iban delante y detrás de Él, gritaban: ¡Hosanna! ¡Bendito el reino que viene de David! ¡Hosanna en las alturas!" (Mc 11, 7-10). Ahora que Cristo ya va a venir, grita con toda la creación: Santo, Santo, Santo... Bendito el que viene en nombre del Señor. ¡Hosanna en el Cielo!

11. CONSAGRACIÓN: El sacerdote "presta" ahora su voz y sus manos a Jesucristo. Y Jesús es Dios. Un día dijo: hágase la luz, y se hizo; que haya lumbreras en el firmamento del cielo, y se hicieron las estrellas (Ex 1, 1-15). Ahora dice: esto es mi Cuerpo y ese trozo de pan se convierte en su cuerpo. Puedes decirle mientras alza la Hostia lo que le dijo Santo Tomás: ¡Señor mío y Dios mío! Este es el Cáliz de mi Sangre y el vino se convierte en su Sangre. Puedes decirle: ¡Sangre de Cristo, embriágame, empápame!

12. BIENVENIDO A TU ALTAR, SEÑOR: Ya se ha realizado el milagro. Acaba de llegar Jesucristo, otra vez, a la tierra. Cuando vino Jesucristo por primera vez, en el portal de Belén, sólo unos pastores le dieron la bienvenida. ¡Qué brutos somos los hombres! ¡Cuántas veces le hacemos vacío, porque no le vemos! En cuanto acabe la consagración, date prisa para agradecer en bajito: ¡Bienvenido a tu altar, Señor!

13. PADRENUESTRO: ¡Fíjate qué suerte! Dios Padre está especialmente pendiente y atento a todo lo que le decimos. Y rezas

ahora, con Jesucristo, el Padrenuestro; como los apóstoles. Que lo pronuncies en voz alta; y fíjate en las 7 peticiones que contiene esa oración.

14. COMUNIÓN: Tres cosas. EN LA COLA: ve rezando comuniones espirituales y el "Señor mío Jesucristo", preparando su llegada. EL CUERPO DE CRISTO, ¡AMÉN!: El Amén significa: así sea, así creo que es, sé que a quien tiene usted en sus manos es Cristo (aunque mis ojos vean un simple trozo de pan). El Amén es un gran acto de fe: dilo fuerte. TOCÓ SU LENGUA (Mc 7,33): cuenta el evangelio que un día le presentaron a Jesús un sordomudo, y Jesús para curarle le toca la lengua, y lo curó. También ahora te toca a ti la lengua; en cuanto te toque: gracias, Señor, muchas gracias; ¡cúrame también a mí!

15. ELEVACIONES: en cuatro ocasiones se levanta la patena y el cáliz. Saber porqué te ayudará.

EN EL OFERTORIO: se levanta el pan y el vino ofreciéndole a Dios todo lo nuestro. Como tiene poco valor, se elevan a poca altura sobre el altar.

EN LA CONSAGRACIÓN: en ese momento se hace presente Jesucristo con su Cuerpo y con su Sangre. Enseguida se elevan para que todos lo vean y le puedan adorar. Se eleva lo suficiente para que lo vean todos. Clava tus ojos en él.

POR CRISTO, CON ÉL Y EN ÉL: al final de la plegaria eucarística, se eleva el Cuerpo y Sangre para ofrecerlo a Dios Padre. Se elevan a más altura, pues es Cristo, el sacrificio de mayor valor. Al responder todos Amén estamos diciendo que sí, que nos sumamos nosotros al sacrificio de Cristo con nuestra entrega personal.

ÉSTE ES EL CORDERO DE DIOS: antes de la comunión nos lo muestra el sacerdote para que nos dirijamos a él preparándonos ya para recibirle. Clava tus ojos en él.

DESPUÉS

1. Un guión de conversación.

A. Gracias: - por haber venido a tu alma. - por haberte creado, redimido, hecho cristiano y conservado la vida. - por lo que te ha dado, desde que naciste (vete diciéndole: familia, salud o enfermedad, amigos, cualidades, talentos...). - por dones que te ha concedido Dios últimamente, que conoces. - por dones que desconoces. - porque siempre perdona, a ti tantas veces. - por haberte dado a su Madre la Virgen.

B. Petición: - que te aumente la fe, la esperanza, la caridad y la humildad. - dolor de amor; un corazón grande; verdadera vida interior. - que seas santo, viviendo con generosidad tu vocación. - por la Iglesia y el Papa; por la diócesis y el obispo; por los sacerdotes: que sean santos y nunca falten; por la unidad de los cristianos. - por tu familia: (dile nombres y cosas en concreto). - por tus amigos, por tus compañeros, tu apostolado (dile nombres y cosas en concreto). - por la paz en el mundo; que se acaben las guerras y el terrorismo; que nadie pase hambre. - que nadie aborte; que las leyes y la ciencia estén al servicio del bien de la humanidad. - por la humanidad; que cada vez le conozca más gente, reconociendo en Jesús al Salvador.

C. Adoración: - hacer actos de amor: lo que le quieres y quisieras quererle; amarle por los que no le aman. - actos de entrega: que eres todo suyo, que sólo quieres vivir para él, que le entregas toda tu vida, tus posibilidades, tu futuro, etc.

D. Desagravio: - pedirle perdón por los pecados de todos los hombres de todos los tiempos. - por tus pecados, faltas de amor y entrega, olvidos, rutina, indiferencia... - no hay mayor desprecio que no hacer aprecio, y cuántas veces los hombres -y tú en concreto- no han apreciado lo que él hace por nosotros.

2. Oraciones de Acción de Gracias después de la Misa.

Invocaciones al Santísimo Redentor

Alma de Cristo, santifícame. Cuerpo de Cristo, sálvame. Sangre de Cristo, embriágame. Agua del Costado de Cristo, lávame. Pasión de Cristo, confórtame. ¡Oh, buen Jesús! óyeme. Dentro de tus llagas, escóndeme. No permitas que me aparte de Ti. Del maligno enemigo, defiéndeme. En la hora de mi muerte, llámame. Y mándame ir a Ti, para que con tus santos te alabe. Por los siglos de los siglos. Amén.

Oración de San Francisco de Asís

Señor, haz de mí, un instrumento de tu paz: que donde hay odio, ponga yo amor; que donde hay ofensa, ponga yo perdón; que donde hay discordia, ponga yo unión; que donde hay desesperación, ponga yo esperanza; que donde hay tinieblas, ponga yo luz; que donde hay tristeza, ponga yo alegría. Haz, Señor, que no busque tanto ser consolado, como consolar; ser comprendido, como comprender; ser amado, como amar.

Oración de San Ignacio de Loyola

Toma, Señor, toda mi libertad. Recibe mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad. Todo lo que tengo y poseo Tú me lo diste: todo te lo devuelvo y entrego totalmente a Ti. Concédeme con tu gracia amarte sobretodo a Ti; y a todos con tu corazón.

Adoro te devote

Te adoro con devoción, Dios escondido, oculto verdaderamente bajo estas apariencias. A Ti se somete mi corazón por completo, y se rinde totalmente al contemplarte. Al juzgar de Ti se equivocan la vista, el tacto y el gusto, pero basta el oído para creer con firmeza; creo todo lo que ha dicho el Hijo de Dios; nada es más verdadero que esta palabra de verdad. En la Cruz se escondía sólo la Divinidad, pero aquí se esconde también la Humanidad; creo y confieso ambas cosas, y pido lo que pidió el ladrón arrepentido. No veo las llagas como las vio Tomás, pero confieso que eres mi Dios; haz que yo crea más y más en Ti, que en Ti espere, que te ame. ¡Memorial de la muerte del Señor! Pan vivo que das la vida al hombre: concede a mi alma que de Ti viva, y que siempre saboree tu dulzura. Señor Jesús, bondadoso pelícano, límpiame a mí, inmundo, con

tu Sangre, de la que una sola gota puede liberar de todos los crímenes al mundo entero. Jesús, a quien ahora veo oculto, te ruego que se cumpla lo que tanto deseo: que al mirar tu rostro cara a cara, sea yo feliz viendo tu gloria. Amén.

A Cristo Crucificado

No me mueve, mi Dios, para quererte el Cielo que me tienes prometido, ni me mueve el infierno tan temido para dejar por eso de ofenderte; Tú me mueves, Señor, muéveme el verte clavado en una cruz y escarnecido, muéveme ver tu cuerpo tan herido, muéveme tus afrentas y tu muerte; muéveme, en fin, tu amor, y en tal manera que aunque no hubiera cielo yo te amara, y aunque no hubiera infierno te temiera; no me tienes que dar porque te quiera, pues aunque lo que espero no esperara, lo mismo que te quiero, te quisiera.

Oración al Espíritu Santo

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. Nunc coepi! ¡Ahora! No vaya a ser que el mañana me falte. ¡Oh, Espíritu de verdad y 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...

Oración pidiendo ser otro Cristo

Gracias, Señor: creo que estás físicamente dentro de mí. ¿Cómo actuarías hoy, Señor, si tuvieses mis manos, mi lengua, mis ojos, mi cuerpo; si tuvieses mi energía y mi tiempo: mi familia. mis amigos, mi trabajo? Pues hoy te dejo que seas yo: ¡que tú vivas hoy en mí! Hoy quiero ser tú, el Hijo, que pasa por el mundo. Que lleve, Señor, tu mirada, tu sonrisa, tu consuelo, tu paz, tu ayuda y tu palabra, tu servicio, tu entrega, tu amor... a todos aquellos con los que me cruce. Padre. cristifícame, transfórmame todo en Cristo, dame su Espíritu, para que sea él entre los hombres. Amén.

Oración a San Miguel Arcángel

Arcángel San Miguel, defiéndenos en la lucha; sé nuestro amparo contra la maldad y las asechanzas del demonio. Pedimos suplicantes que Dios lo mantenga bajo su imperio; y tú, Príncipe de la milicia celestial, arroja al infierno, con el poder divino, a Satanás y a los

otros espíritus malvados que andan por el mundo tratando de perder a las almas. Amén.

Oración a San José

San José, mi padre y señor, tú que fuiste guardián fiel del Hijo de Dios y de su Madre Santísima, la Virgen María, alcánzame del Señor la gracia de un espíritu recto y de un corazón puro y casto para servir siempre y mejor a Jesús y María.

Oración de Papa Clemente XI

Creo, Señor, haz que crea con más firmeza; espero, haz que espere con mayor confianza; me arrepiento, haz que tenga mayor dolor. Dirígeme con tu sabiduría, sujétame con tu justicia, consuélame con tu clemencia, protégeme con tu poder. Te ofrezco, Señor, mis pensamientos, para que se dirijan a Ti; mis palabras para que hablen de Ti; mis obras para que sean tuyas; mis contrariedades para que las lleve por Ti. Quiero lo que quieras, quiero porque quieres, quiero como Tú lo quieres, quiero hasta que Tú quieras. Señor, te pido que ilumines mi entendimiento, enciendas mi voluntad, limpies mi corazón y santifiques mi alma. Que me aparte de mis pasadas faltas, que rechace las tentaciones futuras, que corrija las malas inclinaciones y practique las virtudes necesarias. Que venza la sensualidad con la mortificación, la avaricia con la generosidad, la ira con la bondad, la tibieza con la piedad. Señor hazme atento en la oración, sobrio en la comida, constante en el trabajo y firme en los propósitos.

Oración de Santo Tomás de Aquino

Te doy gracias, Señor, Santo Padre, Omnipotente eterno Dios, porque a mí, pecador, indigno siervo tuyo, sin ningún mérito de mi parte, sino únicamente por tu misericordia, te has dignado alimentarme con el precioso Cuerpo y Sangre de tu Hijo, Nuestro Señor Jesucristo. Y pido que esta santa comunión no me sea motivo de castigo, sino intercesión saludable para el perdón. Sea para mí armadura de la fe, y escudo de buena voluntad. Sea la muerte de mis vicios, exterminio de la concupiscencia, aumento de la caridad y de la paciencia, de la humildad y de la obediencia, y de todas las virtudes. Sea firme defensa contra las insidias de todos los enemigos, tanto visibles como invisibles; perfecto sosiego de mi cuerpo y de mi espíritu. Sea perpetua unión contigo único y verdadero Dios, y sea el término feliz de mi muerte. Y te ruego, te dignes conducir a este pecador a aquel convite inefable donde Tú, con tu Hijo y el Espíritu Santo, eres para tus santos, luz verdadera, satisfacción

plena, alegría eterna, dicha consumada y perfecta felicidad. Por Cristo Nuestro Señor. Amén.

Oración a la Santísima Virgen María

Oh, María, Virgen y Madre Santísima, he recibido a tu Hijo amadísimo, a quien concebiste en tu seno inmaculado, engendraste, alimentaste y estrechaste suavemente entre tus brazos. Te presento y ofrezco, con amor y humildad, Aquel mismo, cuya presencia te alegraba y te llenaba de gozo, para estrecharlo con tus brazos, amarlo con tu corazón y ofrecerlo como supremo culto de latría a la Santísima Trinidad, por tu honor y gloria, y por mis necesidades y las de todo el mundo. Te ruego, queridísima Madre, que me obtengas el perdón de todos mis pecados y abundante gracia para servirle a partir de ahora con más fidelidad, y la gracia de la perseverancia final para que pueda contigo alabarle por todos los siglos de los siglos. Amén.

Oración de Santo Tomás Moro

Dame salud del cuerpo y, con ella, el sentido común necesario para conservarla lo mejor posible. Dame un alma santa, Señor, que mantenga ante mis ojos todo lo que es bueno y puro, para que a la vista del pecado no se turbe, sino que sepa encontrar los medios para poner orden en todas las cosas. Dame un alma ajena a la tristeza, que no conozca refunfuños ni suspiros ni lamentos. Y no permitas que esta cosa que se llama "yo", y que siempre tiende a dilatarse, me preocupe demasiado. Dame, Señor, sentido del humor. Dame la gracia de comprender una broma, para lograr un poco de felicidad en esta vida y saber regalarla a los demás. Así sea.

Oración del barro

En tus manos, Señor, me pongo y me entrego. Trabaja una y otra vez la arcilla que soy yo, pues en tus manos me pongo como el barro se pone en manos del alfarero. Dale la forma Tú mismo. Me basta con que mi vida sirva para tus fines y en nada me resista a tu divino proyecto, para el cual he sido creado. Pide, mándame ¿qué quieres que haga? ¿qué quieres que deje de hacer? Animado o desanimado, comprendido por los demás o entre incomprensiones y críticas, con ganas o sin ganas, cuando me vayan las cosas bien o cuando me vea inútil para todo, sólo me queda decir a ejemplo de vuestra Madre: hágase en mí según tu palabra.

3. Una conversación escrita

(días pares)

¡Ojo! No leas; díselo, que es distinto. No hace falta que la termines cada día: si después de decirle algo que aquí está escrito, dejas de leer y se lo comentas con tus palabras, ¡mucho mejor! Señor mío Jesucristo, realmente presente en mí, te adoro con todo mi corazón, me uno a la adoración que te rinden los ángeles y los santos. Te doy gracias por todo lo bueno que he recibido de ti: la vida, la familia, la fe, los sacramentos, tu propia Madre, la gracia santificante, la vocación, los dones humanos y sobrenaturales y tantos bienes que desconozco... Gracias, Jesús, por la Santa Misa y por la Comunión. ¡Qué bueno eres y cuánto me amas! Yo te adoro y te amo. Quiero amarte más, mucho más. ¡Ayúdame! Porque a veces me olvido de ti y, otras veces, me vence la tentación y la maldad. En la Santa Misa se renueva tu Sacrificio del Calvario. Mueres clavado en la Cruz, te ofreces al Padre Celestial por mi salvación y por la de todo el mundo. Eres mi Redentor y sigues queriendo salvarme. Gracias, Jesús. Quiero la salvación. No permitas que me aleje de ti por el pecado. Jesús, sé Tú mi Salvador. El pan y el vino, por las palabras de la Consagración se han convertido - transubstanciado- en tu mismo Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad. En la Santa Hostia y en el Cáliz estás vivo y eres Dios y Hombre de verdad, aunque mis ojos no te vean. Creo, Señor, en este misterio de fe. Te adoro; te amo. Ahora que he comulgado puedo decir con alegría: Dios está conmigo; yo estoy con Dios. Quiero estar siempre contigo, Jesús, porque tú me amas y yo quiero saber amarte. Quiero tenerte siempre en mi corazón para tener tu fuerza y lograr serte fiel en todo. Necesito especialmente tu fuerza para vivir con delicadeza y reciedumbre la virtud de la santa pureza que tanto te agrada. Dame la fortaleza de los mártires para ser valiente ante la tentación impura, para vencer mis malas inclinaciones. ¡Antes morir que pecar! Si tú estás conmigo, te seré fiel. Quiero desagraciarte, pedirte perdón y consolarte por las ofensas que continuamente recibes. ¡Qué bueno has sido conmigo! ¡Te pido perdón por mis pecados! Te amo con todo mi corazón, me pesa haberte ofendido tantas veces, y me propongo, con tu gracia, no volver a ofenderte en adelante. Me consagro totalmente a ti; te entrego y pongo en tus manos mi voluntad, afectos, deseos y todas mis cosas. Te hablaré de personas que yo estimo mucho para que tú les bendigas y les des lo que necesiten. Sabes, Jesús, mejor que yo lo que hoy y ahora más conviene a cada uno. Te iré diciendo sus nombres: mis familiares... (nómbralos), amistades..., los que me ayudan..., en es-

pecial... Te recuerdo también a los enfermos... Te pido por las almas del purgatorio y te ruego por los pecadores, por los moribundos que están en pecado ¡para que se conviertan y reciban el sacramento de la confesión!... Te pido por el Papa, por la Iglesia, por los obispos y por los sacerdotes... Es posible que haya alguna persona en el mundo en este momento que necesite que yo pida por él: ¡Jesús, ayúdale! Tengo que hablarte de mí y de cuanto va llevando mi día, de mi quehacer en casa, mi trabajo o estudio; un proyecto por realizar; mi trato y servicio al prójimo. Quizá una pena, una preocupación, un disgusto; o una alegría, una buena noticia, una victoria. Seguro que tengo que hablarte de algún propósito por cumplir; tal vez de una inspiración especial sobre lo que deseas de mí. Dime, Señor ¿qué quieres de mí? Te diré con la Virgen Santísima: Hágase -vaya haciéndose- en mí según tu Voluntad. Para terminar, te hago una súplica muy especial; mira Jesús: tu iglesia y el mundo necesitan hombres y mujeres que se entreguen a ti para ser apóstoles tuyos. Elige de entre nosotros a los que quieras; llámanos y danos la valentía de dejarlo todo y seguirte para ser sembradores de tu doctrina de amor y portadores de tu salvación. Virgen y Madre de Dios, yo me ofrezco por hijo tuyo, y en honra y gloria tuya te ofrezco mis ojos, mis oídos, mi lengua, mi corazón; en una palabra, todo mi cuerpo y mi alma; y te pido que me alcances la gracia de no cometer jamás un solo pecado. ¡Aquí tienes a tu hijo! En ti, Madre mía, he puesto toda mi confianza y no quedaré confundido. Amén.

(días impares)

En primer lugar, quiero empezar por darte las gracias, Jesús. Te tendría que agradecer tantas cosas, que no sé por dónde empezar. Gracias por haber venido a mi interior, ¡qué bien tener a Dios dentro de mí! Te doy muchísimas gracias por la familia que me has dado, en la que tú has querido que yo naciera. Te agradezco la formación que me ha dado mi familia (la recibida en el colegio, en el club...), porque gracias a lo que me han enseñado de ti he tenido la suerte de poder recibirte hoy en la Misa, y espero continuar haciéndolo muchos días en adelante. He querido empezar por agradecerte, pero ahora paso a pedirte algunas cosas. No me importa "pasarme" mucho pidiendo cosas. Sé que tú eres mi amigo, y que si quieres me las concedes. Te pido en primer lugar por mi familia: por mis padres (habla un poco a Jesús de ellos), por mis hermanos (también puedes ir hablando de cada uno), te pido por mis familiares (abuelos, tíos, primos...) Te ruego que le ayudes mucho al Papa, que no se sienta muy solo allí en Roma. Hazle fuerte

para que aguante bien todos los problemas de la Iglesia, y que siga queriendo mucho, como hasta ahora lo viene haciendo, a todos los hombres. Te pido por la Iglesia, por los obispos, por los sacerdotes, que todos sean muy santos y sepan exigimos para que seamos mejores cristianos. La paz del mundo es una cosa que tienes que conseguir, Jesús. ¡Qué no haya más guerras, ni más terrorismo! Te pido por todos los que mueren con violencia. Te pido por lo que son maltratados, por los que no tienen lo necesario para vivir, por los que no tienen padres, cariño, salud,... Te pido por los hombres que todavía no te conocen. Que encuentren pronto a alguien que les diga algo sobre nuestra fe y que se acerquen a la Iglesia. Te pido por los pecadores, para que se arrepientan y se confiesen. Por los niños que van a nacer, por los niños que, desgraciadamente, sus madres no quieren tener y los matan. ¡Qué se acabe el aborto en el mundo! Que se dé cuenta esa gente, Jesús, de la barbaridad que hacen al matar a esas pobres criaturas. Jesús, no puedo olvidarme de mis amigos. Ayuda a todos en sus necesidades. (Puedes contarle, alguna cosa de ellos y pedirla especialmente). Ayúdame a mí mismo a ser mejor amigo tuyo. Que te quiera más, cada día un poco más. Jesús, dile a mi Angel de la Guarda, seguro que te hace más caso a ti que a mí, que me avise cuando paso cerca de algún sagrario, que me ayude a no distraerme cuando hago la visita, cuando comulgo y paso un rato contigo como el de ahora. Que, de vez en cuando, me dé algún aviso para que me acuerde de ti. Y si hago algo mal, o voy a hacerlo, que no me deje y que me ayude a resistir la tentación. Tú también me ayudarás, ¿verdad? Te pido por mis compañeros. ¡Aumenta todavía más mi petición, Jesús! Tú lo puedes todo, así que te pido por mi ciudad, e incluso por toda la humanidad, que cada vez más gente crea en ti, que te quieran más en el mundo. Espero que hoy por esta oración, se acerque más a ti al menos una persona; así, día tras día, iré convirtiendo a mucha gente... (Puedes aumentar la lista con alguna intención tuya particular) Bueno, Jesús, que me acuerde hoy durante todo el día de ti; perdona por todas las veces que te he abandonado. Ayúdame a que nunca más vuelva a ocurrir. Confío en que tú me ayudarás. Me despido de ti, de mi mejor amigo, hasta la próxima Comunión, que espero sea pronto. ¡No te fallaré! También me despido de ti, Virgen María y Madre mía. Seguro que has oído mis peticiones, cuando hablaba con tu Hijo, al que tanto quieres y tan unida estás. No me dejes tampoco tú y agárrame fuerte de la mano para que nunca abandone a Jesús, ni te abandone a ti. Intercede por mí ante Dios en todas mis peticiones, y en todas las cosas que sabes que necesito, aunque no se las pida por que no me doy cuenta.

Rey, Médico, Maestro y Amigo.

San Josemaría. Es Cristo que pasa, nº 92-93.

A. Es **REY** y ansía reinar en nuestros corazones de hijos de Dios. Pero no imaginemos los reinados humanos; Cristo no domina ni busca imponerse, porque no ha venido a ser servido sino a servir. Su reino es la paz, la alegría, la justicia. Cristo, rey nuestro, no espera de nosotros vanos razonamientos, sino hechos, porque no todo aquel que dice ¡Señor!, ¡Señor! entrará en el reino de los cielos, sino el que hace la voluntad de mi Padre celestial, ése entrará.

B. Es **MÉDICO** y cura nuestro egoísmo, si dejamos que su gracia penetre hasta el fondo del alma. Jesús nos ha advertido que la peor enfermedad es la hipocresía, el orgullo que lleva a disimular los propios pecados. Con el Médico es imprescindible una sinceridad absoluta, explicar enteramente la verdad y decir: Señor, si quieres -y Tú quieres siempre- puedes curarme. Tú conoces mi flaqueza; siento estos síntomas, padezco estas otras debilidades. Y le mostramos sencillamente las llagas; y el pus, si hay pus. Señor, Tú, que has curado a tantas almas, haz que, al tenerte en mi pecho o al contemplarte en el Sagrario, te reconozca como Médico divino.

C. Es **MAESTRO** de una ciencia que sólo él posee: la del amor sin límites a Dios y, en Dios, a todos los hombres. En la escuela de Cristo se aprende que nuestra existencia no nos pertenece: él entregó su vida por todos los hombres y, si le seguimos, hemos de comprender que tampoco nosotros podemos apropiarnos de la nuestra de manera egoísta, sin compartir los dolores de los demás. Nuestra vida es de Dios y hemos de gastarla en su servicio, preocupándonos generosamente de las almas, demostrando, con la palabra y con el ejemplo, la hondura de las exigencias cristianas. Jesús espera que alimentemos el deseo de adquirir esa ciencia, para repetirnos: el que tenga sed. venga a mí y beba. Y contestamos: enséñanos a olvidarnos de nosotros mismos, para pensar en ti y en todas las almas. De este modo el Señor nos llevará adelante con su gracia, como cuando comenzábamos a escribir -¿recordáis aquellos palotes de la infancia, guiados por la mano del maestro?-, y así empezaremos a saborear la dicha de manifestar nuestra fe, que es ya otra dádiva de Dios, también con trazos inequívocos de conducta cristiana, donde todos puedan leer las maravillas divinas.

D. Es **AMIGO**, el Amigo. Nos llama amigos y él fue quien dio el primer paso; nos amó primero. Sin embargo, no impone su cariño: lo ofrece. Lo muestra con el signo más claro de la amistad: nadie tiene amor más grande que el que entrega su vida por sus amigos. Era amigo de Lázaro y lloró por él, cuando lo vio muerto: y lo resucitó. Si nos ve fríos, desgastados, quizá con la rigidez de una vida interior que se extingue, su llanto será para nosotros vida: Yo te lo mando, amigo mío, levántate y anda, sal fuera de esa vida estrecha, que no es vida.

Guía para el retiro mensual

1. Primera idea

HAY MOMENTOS EN LA VIDA EN LOS QUE ES NECESARIO PARARSE

Muchas veces vamos por la vida como a galope. Más que ir nosotros, nos traen y nos llevan las cosas, las circunstancias... ¡Siempre con prisas! ¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¡Que se detenga el mundo un par de horas! ¡Necesito “pensar”!

La paz de este par de horas sirve para pensar con calma en lo importante y poner un poco de orden en las ideas: Dios y mi vida cristiana, mi familia y mis amigos, mi estudio y mi proyecto profesional, mi descanso... Piensa en tu vida: ¿está cada cosa en su sitio? ¿está lo “importante” en su sitio? Procura no distraerte –siempre habrá cosas “urgentes” en qué pensar: déjalas para después– y, en silencio, métete de lleno en el retiro.

2. Segunda idea

DOS PREGUNTAS: DIOS Y YO (EL HORARIO DEL RETIRO MENSUAL)

Ojo, no basta con pensar tú solo... Recuerda que tu vida es cosas de dos: Dios y tú. ¿Qué papel tiene Dios en tu vida? ¿Cuentas siempre con Él para todo? Basta echar un vistazo a tu día, para ver si cuentas con Dios para sacar adelante tus cosas: desde que me levanto hasta que me acuesto.

Pues bien, para escuchar hoy a Dios es necesario el silencio interior y exterior: recogimiento que facilite el diálogo con Él. Hablarle y escucharle: eso es oración.

Como has podido comprobar, el retiro tiene un horario. Ahora bien, no vienes al retiro a oír meditaciones, charlas, estar en silencio o rezar el Rosario. Vienes al retiro a **encontrarte** con Cristo, a tratar con Él. Ese es el objetivo: mantener un encuentro más personal – más de tú y yo– con Dios; donde Él habla y escucha, y donde tú hablas y escuchas, con más facilidad. Y Dios te dirá cosas, te hablará en el rezo del Rosario, o en la lectura, o a través de lo que te dicen en la charla o la meditación –a ti; pues de esos medios se sirve Dios.

3. Tercera idea

¿QUÉ QUIERE DIOS DE MÍ?

Bien, parece claro que vengo a revolver mi alma para descubrir qué quiere Dios de mi vida, cómo puedo aprovecharla mejor para servirle. Ahora ha llegado el momento de leer un poco, pero de leer con pausa y atención, porque Dios te espera a ahí. Te recomiendo unos textos (que están encima de la mesa):

- “La llamada”, de José Pedro Manglano. pág 27 y siguientes: “Dejaos pescar”
- “Santo Rosario” y “Via Crucis” de San Josemaría, y los puntos de meditación que vienen en ellos.
- “Orar con la Eucaristía”, de José Pedro Manglano. pág 35 y siguientes: “Tú le dices” y “Él te dice”.
- El “Evangelio según san Lucas”, a partir del capítulo 1 (nacimiento e infancia de Jesús)
- “Evangelio según san Juan”, en el capítulo 18, y métete en la Pasión y Muerte del Señor.
- cualquier libro, folleto o texto que te haya servido anteriormente o que te aconsejen.

4. Cuarta idea

CUATRO FASES

Ahora que ya estás en presencia de Dios y has conseguido un silencio interior y exterior bastante aceptable, vamos a ver por dónde van los tiros y qué cosas puedes mejorar.

PRIMERA FASE – REVISIÓN DE TU VIDA

Se trata de hacer un pequeño examen de tu vida desde el último retiro mensual. Ponte cómodo, baja quizás al oratorio y dale vueltas con el Señor a algunas “ideas madre”. Por ejemplo:

- Piedad: ¿qué cosas rezo todos los días? ¿Tengo interés en rezar? ¿Soy constante? ¿Asisto a la Eucaristía? ¿Hago sacrificios y se los ofrezco a Dios?
- Humildad: ¿Te enfadas con frecuencia? ¿Quieres salirte siempre con la tuya? ¿Hablas mucho de ti mismo? ¿Te excusas con frecuencia? ¿Te comparas con los demás, te crees mejor? ¿Te molesta que te manden?
- Trabajo: ¿Las notas que saco son las deseadas para mí? ¿Me esfuerzo? ¿Ofrezco las horas de estudio?
- Fortaleza: ¿En casa, desaparezco siempre que hay que echar una mano? ¿Pueden contar conmigo, enseguida, cuando hace fal-

ta? ¿Me quedo en casa porque no me apetece salir, por pereza? ¿Me quejo con frecuencia? En el deporte, ¿luchó en todo?

- Generosidad: ¿Doy de mis cosas, o solo cuando me canso o me interesa? ¿siempre que puedo elegir, dejo lo mejor para otros?
- Pureza: ¿quiero vivir la pureza? ¿qué estoy dispuesto a hacer por ello? ¿me da vergüenza lo que puedan pensar mis amigos?
- Sinceridad: ¿soy sincero conmigo mismo? ¿y con Dios? ¿y en la dirección espiritual? ¿suelo mentir? ¿en qué?
- Pobreza: ¿eres caprichoso? ¿vives preocupado de tener cosas? ¿Comparo mis cosas con las de otros? ¿soy envidioso? ¿valoro a la gente por lo que tiene? ¿te privas de algo voluntariamente: es decir, no he gastado pudiendo hacerlo? ¿has robado?

Seguro que has visto algunas cosas que no van bien. Anótalas en tu agenda, o retenlas en la memoria, porque son como la punta del iceberg. Vamos a la segunda fase...

SEGUNDA FASE – EL LIMPIAFONDOS

Ahora debes hacer examen de lo que no se ve: pasar el limpiafondos a tu alma, no basta con recoger las hojillas de la superficie, hay que bajar y ver el fondo. Tienes que ver el resto del iceberg, lo que está bajo el agua: lo que no se ve. En esta segunda fase debes ver qué hay detrás de lo que has visto hasta ahora, cuáles son las raíces, ir al por qué, ir a la verdadera verdad sobre mí: qué es lo que me pasa, por qué actúo así.

Basta con que hagas uno de los dos exámenes que siguen (aunque puedes utilizar los dos). Utiliza la agenda para apuntar lo que te llame la atención:

A. Limpiafondos 1

- Por un lado es preciso reconocer muchas cosas buenas que hay en ti: virtudes, cualidades, aspectos de tu carácter, tus buenas disposiciones ante Dios (que estés aquí ya dice mucho a favor de ti). Agradéceselas a Dios y reconócelas como dadas por Él, pero ojo... mira a ver si has correspondido a Dios y cómo, si las has puesto a su servicio, si las has hecho fructificar.
- Si has destronado a Dios, ¿a quién has puesto en su lugar? ¿ante quién me rindo? ¿quién manda en mí? ¿en quién pienso a lo largo de un día normal?
- ¿Es frecuente que decida hacer o no algo con algunas de estas razones: “me apetece”, “si hago esto pensarán que...”, “cómo quedo si hago tal cosas”, “no tengo ganas, no lo siento...”?
- ¿Cuál es mi principal defecto?

- ¿Reconozco hipocresía en mi vida? ¿De qué voy por la vida? ¿Quién me he creído? ¿Cómo describiría la máscara con la que me disfrazo para evitar que sepan cómo soy? ¿Qué cosas son las que más quiero disimular porque más me avergüenzan?
- ¿Cómo te diviertes? ¿Qué te alegra? ¿Qué te entristece? ¿Qué te enfada? ¿Qué envidias? ¿En qué tienes el corazón?

B. Limpiafondos 2

- ¿Qué concluyo del examen anterior? ¿Qué es lo que me pasa?
- ¿Tengo una doble vida? ¿En qué consiste? ¿Soy consciente de algún complejo, algún fracaso, algún hecho o realidad que me cuesta aceptar o digerir?
- ¿Quiero a alguien? ¿quiero algo de verdad en la vida? ¿cuál o quién es mi modelo?
- Dios me ama, ¿y yo a Él? ¿sobre todas las cosas? ¿quiero ser santo aunque el camino sea cuesta arriba? ¿Qué creo que me dará a mí la felicidad?
- Dios es tu Padre. Habla con Él un poco acerca de qué quiere decir eso, si te das cuenta... y a ver dónde llegas.
- Es propio del hombre tener miedo a Dios. ¿Tienes miedo a algo? ¿Qué temes que te pida Dios?

Si la mirada hacia dentro ha sido sincera, te llevará a la conversión, a ver los motivos de fondo que tienes para hacer o no hacer las cosas. Ya llegará el momento de concretar, no te preocupes, pero echa mano de tu agenda y ve apuntando.

TERCERA FASE – MIRAR A CRISTO

Te has visto a ti mismo. Ahora mira a Cristo en el Sagrario (entre en el oratorio, si no lo has hecho antes y plántate de rodillas o sentado y mírale). Quizá te des cuenta de lo poco que te duele haber ofendido a Dios y de lo poco que correspondes a su cariño.

Pídele que quieres cambiar, pídele perdón. Mírale en la Cruz: está ahí, dolorido y magullado, para poderte perdonar tus pecados. Es importante que le pidas perdón por todo (por tus pecados y faltas y por las de todos los hombres) y que, como es un don de Dios, le pidas verdadero dolor por tus pecados, ese dolor de amor que hará que no le vuelvas a ofender.

Quizá ahora ha llegado el momento de leer alguna cosa que te ayude a hacer oración y a tratar con el Señor todos los temas que has visto en el examen y que has ido apuntado o reteniendo en tu memoria. Si te sirve puedes leer despacio uno de estos textos:

- La Pasión según san Juan. Abre el Evangelio en el capítulo 18 y métete en la Pasión de Cristo. Hazlo soltando la imaginación, yén-

dote a Jerusalén, al Palacio de Pilatos, al Calvario... Imagínatelo como en una película y míralo.

– Via Crucis, de san Josemaría.

Quizá ahora ha llegado el momento de alcanzar el perdón de Dios en el sacramento de la Penitencia: haz una buena confesión y después apunta las cosas que te digan.

CUARTA FASE – SIGUE TU CAMINO

Has ido recopilando un montón de material sobre tu vida: “alegrías y tristezas, éxitos y fracasos, ambiciones nobles, preocupaciones diarias..., ¡flaquezas!” Ahora se trata de pensar la vuelta y de acertar qué puntos querrá el Señor que saque adelante con su ayuda: para eso hay que concretar. Haz uso de tu agenda y lee las cosas que has ido apuntando. Trataré de ayudarte:

– Es bueno que elijas uno o dos aspectos o virtudes en los que esforzarte a lo largo de este mes: lo que hayas apuntado en tu agenda o lo que hayas pensado puede ser clave, porque está en la raíz, o porque es lo que te ha llevado a equivocarte.

– Con respecto a Dios. En qué momentos vas a tratarle, en concreto: qué vas a rezar, cuánto tiempo y a qué hora. Cuándo vas a hacer la oración y el resto de normas de tu plan de vida. Quizá vale la pena que te hagas un horario.

– Horario de estudio.

– Lista de amigos por los que vas a rezar a diario y cómo les vas a ayudar. Qué vas a hacer por cada uno de ellos en concreto.

– Lista de pequeñas mortificaciones o sacrificios par hacer todos los días. Que sean pocos (dos o tres) pero concretos: por ejemplo, en la comida, en el estudio, en casa, en el trato con los demás (el carácter), las posturas a la hora de sentarse, caprichos (las chuches, por ejemplo), detalles de servicio (ser siempre el primero en servir a los demás)...

Si no se te ocurre nada, habla con el director que te dé la charla o el sacerdote y cuéntale qué has visto: te ayudará a sacar un propósito para este mes. Pero recuerda: es un propósito que debes empezar a vivir hoy y que tiene un plazo de caducidad de un mes. Por eso no te agobies si pasada una semana te das cuenta de que ya ni te acuerdas del propósito del retiro: vuelve de nuevo y cógelo con más ánimos, sabiendo que Dios y la Virgen se sonreirán al verte luchar.

[Nota: la mayor parte de estas ideas son de “Convivencias. Guía personal para los ratos de silencio” de José Pedro Manglano Castellary]