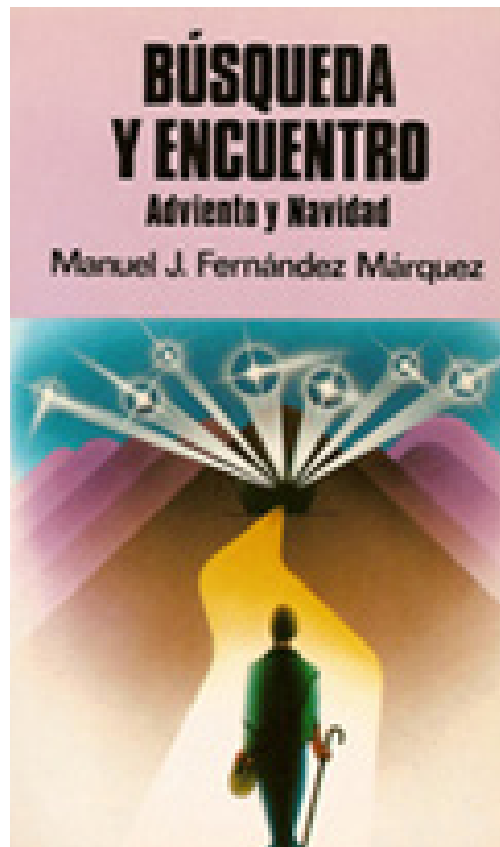


MANUEL J. FERNANDEZ MARQUEZ

## BUSQUEDA Y ENCUENTRO

Vida y contemplación en Adviento y Navidad





## Introducción

*Quisiera que estas páginas le ayudasen a vivir el Adviento y la Navidad. A contemplar y celebrar en tu corazón y en familia la encarnación de Dios y el nacimiento de Jesús.*

*Quisiera, con estas páginas, encender en tu alma un aliento de esperanza y de luz.*

*Quisiera abrir, con estas páginas, las puertas de un camino que te ayude a avanzar por los caminos de Dios. Que eso es Adviento, sed y búsqueda ilusionada. Y la Navidad, cumplida esperanza y encuentro gozoso con el Señor que se nos manifiesta en Jesús.*

*Eso es vivir y caminar en mi realidad concreta de cada día, en mi senda, seducido por la luz que brilla en Belén. Desde la encarnación, la luz de Dios brilla en Jesús y, desde entonces, en nuestro rostro humano y hermano, el rostro de los hombres, el de todos los hombres.*

*El Adviento y la Navidad es, pues, caminar hacia Belén y encontrar a Jesús. Así fue entonces y así es hoy, si se vive en el corazón. Eso es vivir. Volver a encender, una y otra vez, nuestra luz. Abrir las puertas de nuestro corazón y descubrir en él la plenitud del Señor.*

*En Adviento y Navidad se despiertan en nosotros nostalgias y añoranzas, deseos y esperanzas, gozos y llantos de nuestra pobre tierra y de nuestra humanidad dolida. Suspiramos por el Señor, que derramara sobre nuestra casa y nuestra tierra la semilla del cielo. Eso es Navidad. Dios en nuestra tierra y en nuestra casa. Dios en Jesús.*

*Cuántos deseos brotan cuando se acerca la Navidad. Soñamos aprovecharla mejor que los años de nuestro ayer y dar ese paso que sentimos aún falta. Quisiéramos ver crecer en estos días la luz que brilla un tanto mortecina en nuestro corazón. Quisiéramos abrir el cofre que encierra el cielo dentro de nosotros, y disfrutar con todos del regalo infinito del Señor.*

*Esta es nuestra aventura en Adviento y Navidad. En ella quisiera acompañarte, como peregrino, compartiendo la misma senda hacia Belén. Ése es mi mayor deseo; porque yo también lo añoro y lo busco. Y más que deseo es una sed de infinito. Como tu sed. Por eso puede ser una aventura compartida, por los mismos caminos, en silencio, desde nuestras circunstancias concretas, las de cada uno. Buscando al Señor en Belén, con nuestras limitaciones y cansancios, con nuestras dudas y esperanzas, con alegría y seguridad de llegar hasta Jesús, como los magos de Oriente, que lo encontraron con María y José.*

*En estos días de Adviento y Navidad, en este caminar que es nuestra vida, quiero compartir contigo estas páginas, estas vivencias y añoranzas, estas oraciones y silencios.*

*No pretendo con ellas hacer un tratado teológico ni una serie de comentarios bíblicos sobre la encarnación de Dios, ni estudios exegéticos o históricos sobre la anunciación a María o el nacimiento de Jesús.*

*Pretendo que en este tiempo litúrgico de Adviento y Navidad podamos abrir nuestro corazón a una experiencia más fuerte de nuestra salvación en Jesús. Vivir, contemplar y celebrar comunitaria y familiarmente el misterio de nuestra salvación.*

*Los tiempos litúrgicos son unos momentos fuertes de crecimiento interior que nos ayudan a seguir las huellas de Jesús. La liturgia desarrolla, paso a paso, nuestro crecimiento en Cristo Jesús, a través de las diversas etapas de su vida, hasta nuestra plenitud de identificación y transformación en Él.*

*Corremos el peligro de separar la fiesta litúrgica, el Adviento y la Navidad, de nuestra vida diaria, o vivirla como simple cambio ambiental para superar nuestra monotonía o aburrimiento.*

*Quisiera ayudarte a vivir tu adviento y tu navidad como una experiencia profunda y real en medio de tu vida diaria. Vive esa conciencia de Adviento y Navidad en tus trabajos y descansos, en tus tareas y en tu convivencia diaria, en las dificultades y alegrías. Haz presente tu sed de Dios y la presencia salvadora de Jesús en tus éxitos y fracasos, en tus cualidades y en tus zonas oscuras, en tus días radiantes y tus días grises...*



*No es un libro para leer y terminarlo cuanto antes, dejándolo de nuevo en la estantería. Es un libro práctico, con sugerencias, evocador de vivencias y de sencillas contemplaciones. Encontrarás pautas concretas para ir realizándolas con paciencia y constancia.*

*Este libro, en un principio, sólo quería ser un sencillo complemento de los Ejercicios de Oración y Contemplación grabados en tres casetes sobre Adviento y Navidad.*

*Poco apoco se fueron añadiendo pequeñas reflexiones y sugerencias, oraciones e invocaciones, breves comentarios y sencillas contemplaciones... Fue creciendo así con el ánimo de compartir vivencias y experiencias. Tómalas así, como el deseo de ofrecerte una ayuda que te acompañe en tu Adviento y Navidad.*

*No busques en ellas más que un pequeño grano de mostaza que al sembrarlo en tu corazón te cree un clima donde pueda brotar una experiencia grande y plena del Señor.*

*Como consejo práctico, te diría que no lo leas todo seguido. Procura vivir los diversos temas más que reflexionar sobre ellos fríamente. En pequeñas dosis bien simuladas, pueden crear un buen clima para contemplar y vivir el misterio. Ten en cuenta que la sencillez, la humildad y la pobreza de corazón son la llave para adentrarnos en el mundo santo de Dios. Por eso, busca siempre una ambientación favorable para tus ratos de lectura, de oración, de silencio y contemplación.*

*Las sugerencias que voy poniendo en los diversos temas son para que procures vivirlas más que reflexionar sobre ellas.*

*Los núcleos fundamentales del libro son Adviento, Navidad, Epifanía y Nazaret. Dentro del Adviento encontrarás varios contenidos, que no pretenden dividir el Adviento por semanas, sino por temas y actitudes propias del Adviento, que pueden cambiarse de orden o mezclarse según convenga y favorezca la necesidad interior. Lo mismo ocurre con las contemplaciones, sugerencias y oraciones de Navidad y Nazaret.*

*Al final, añado unas notas y sugerencias sobre Nazaret. Después de la fiesta, vuelve la vida diaria. Esa, la que más nos ocupa, también podemos vivirla con sentido. La sagrada familia nos puede desvelar el secreto de la vida en sí misma, prescindiendo de sus circunstancias y especificaciones.*

*Ojalá que estas Navidades vivas y celebres en familia o en comunidad la presencia salvadora de Jesús. Ojalá que este Adviento y esta Navidad sean para ti tu Adviento y tu Navidad, tu búsqueda de Jesús y tu encuentro con Él.*

MANUEL J. FERNÁNDEZ MÁRQUEZ, S. J.



# Adviento





## SOLO DESDE LA FE Y EL AMOR SE PUEDE ESPERAR...

ADVIENTO: Tiempo de PREPARACION,  
de BUSQUEDA....  
ESPERANDO LA VENIDA  
DEL SEÑOR.

\* Sólo las cosas que amamos,  
que queremos,  
que deseamos....

las ESPERAMOS con ilusión y  
alegría...

\* La cosas que NO amamos,  
más que esperarlas las tememos...

“Me temo una borrasca o un fracaso...”

\* Por eso el ADVIENTO:  
es una BUSQUEDA y  
una ESPERANZA  
- alegre,  
-llena de ilusión...

Necesitamos la VENIDA de Dios salvador,  
deseamos que Jesús nos salve y  
nos llene de su Espíritu.

Nos llena de alegría saber que  
Jesús vive entre nosotros y  
transforma nuestra vida.



## Reflexión personal

¿Qué es el ADVIENTO para ti?

¿Te entra tristeza, nostalgia, esperanza, alegría...?  
¿Por qué?

¿Esperas “de verdad” la venida de Jesús o ya es un poco de rutina el adviento?

¿Qué tendrías que hacer para vivir más intensamente el adviento?

¿Qué piensas que podría ayudar en tu familia o comunidad para vivir estos días un ambiente de recogimiento y esperanza?

¿Qué se te ocurre que podrías hacer para revivir en ti el silencio de María junto con una fe y seguridad en Dios?





## ADVIENTO: UN CAMINO HACIA BELEN

No todos los caminos conducen a Roma.  
Como tampoco todos llevan a Belén.

Por eso hay que buscarlo, descubrirlo  
y seguirlo...

Adviento es un camino hacia Belén. No  
sé si el único, pero sí certero y  
auténtico.

Sólo el sediento, el verdaderamente  
sediento, busca el agua con que  
saciarse. Los demás se entretienen por  
las veredas...

Sólo la sed de salvación... nos pone en  
camino hacia Belén. Allí está la fuente  
del agua pura.

Muchos hombres han caminado hacia  
Belén a lo largo de nuestra historia....  
y han encontrado al Señor.

Nosotros, en este adviento, de nuevo en  
camino, emprendemos nuestra  
búsqueda de Jesús: Él siempre está  
presente..., y siempre espera nuestra  
llegada...

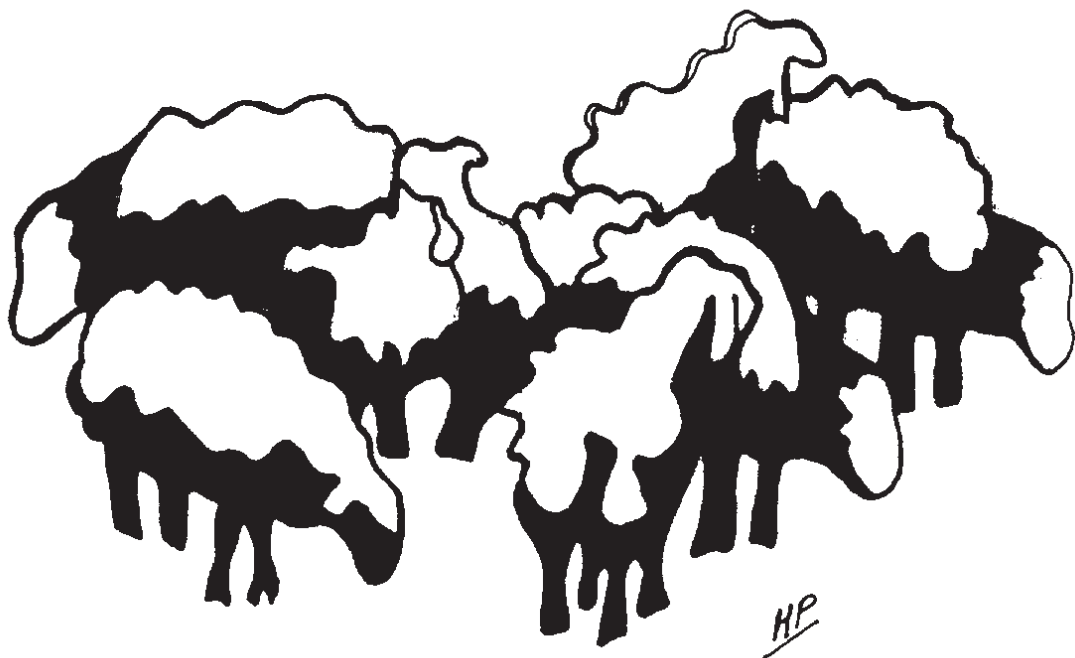




1

***Estad siempre  
despiertos***





## Estad siempre despiertos

Si alguien se acercase a nosotros ahora y nos dijese que nos ve dormidos, no le creeríamos. Si insistiese, es posible que tratásemos de convencerle de lo contrario, y acabaríamos hasta perdiendo el humor, discutiendo.

No es fácil admitir que estamos dormidos y que necesitamos “estar siempre despiertos”. Nos cuesta sentirnos *dormidos*, inconscientes y sonámbulos.

Sin embargo, en la Sagrada Escritura aparece con cierto énfasis “que vigilemos...”, “que estemos en vela...”, “que estemos siempre en vela...”

En las circunstancias normales de la vida ordinaria están tan automatizadas ya las reacciones, los saludos, los trabajos, las formas de convivencia..., que acaban siendo rutinas. Reaccionamos inconscientemente. Vamos por la calle sin advertir con quienes nos cruzamos, trabajamos mecánicamente y convivimos con otros con reacciones y conversaciones estereotipadas y ficticias.

Cuantas veces nos lamentamos: “¡Es que no me he dado cuenta...! ;¡Se me pasó inadvertido! ¡Perdona, pero no caí en la cuenta!”

Eso nos pasa en las situaciones más corrientes de nuestra vida. Pero así también nos ocurre en las realidades más profundas y vitales de nuestra existencia.

Vivimos sin darnos cuenta de la riqueza de nuestra vida. Vivimos sin descubrir el tesoro que llevamos dentro de nuestro ser, entretenidos con el lazo que adorna el estuche que lo contiene.

Estas exigencias vitales de nuestra vida como son la sed de vivir en plenitud, la sed de ser felices y llevarnos bien con la gente, quedan como adormecidas. En nuestro interior laten deseos inmensos de liberación. “Vuestra vocación es la libertad”, nos dice san Pablo (Gal 5,13). Necesidad de sentirnos libres, de afirmarnos como personas, de poder disponer de nosotros mismos sin que nadie nos manipule, nos condicione ni nos programe.

La inseguridad interior nos zarandea y añoramos ser personas con seguridad y aplomo. Deseos de una vida sin retraimientos ni estorbos que nos lo impidan.

Despierta, tú que duermes... Despierta a tu realidad, sé consciente de tus esclavitudes, que te impiden vivir esa realidad que eres. Cuantas dificultades sentimos. Cuantas esclavitudes que nos encadenan en sus prisiones y nos ciegan la luz. Unas que conocemos y otras que ignoramos, pero que igualmente nos atan: dependemos de la opinión de los demás, de la buena imagen, del perfecto resultado de nuestras acciones, de que las cosas siempre funcionen bien, del rendimiento, del éxito y del prestigio.



Vivimos en una sociedad donde nos programan, donde se fomenta la ansiedad, la prisa, la competitividad, el ser y tener más que otro.

Estar siempre despierto... a tantas cosas que me ocurren y ocurren a mi alrededor..., a tantas cosas que vivo sin darme cuenta..., a tantas cosas que están ahí y no las veo...

Despierta a tu vida, a lo que vives y deseas vivir, a tus esclavitudes conscientes, esas propias tuyas, esas que conoces..., esas que a veces ni siquiera te atreves a confesarte y que están ahí, en tu vida, en tu mundo, y que te aprisionan en sus garras.

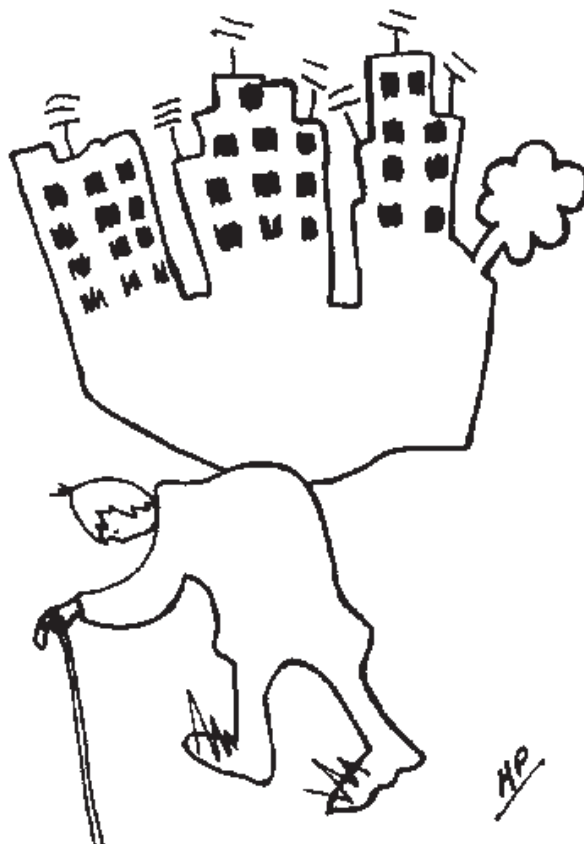
Despierta... y camina...

El hombre camina desde la sed y en la sed. El hombre camina desde el vacío y en la posesión, desde la luz y la oscuridad...

El hombre es... y quiere ser.

¿Qué hambre mueve nuestro corazón? ¿Qué nostalgia siente nuestra alma?

Todo nuestro ser añora la posesión de algo infinito que le rompa la cárcel que lo aprisiona. En realidad, nuestra vida, ¿está organizada desde Dios, o desde la pequeñez de nuestro egoísmo? ¿Vivimos en la luz liberadora, o en la noche esclavizante?



Despierta... Estad siempre despiertos... La luz se hace tinieblas sin apagarse en la noche. La vida se agota en el vacío sin extinguirse el aliento. La fuerza se debilita en la misma conquista sin llegar a desmoronarse. Mantén siempre encendida la llama de la esperanza.

¿Qué quieres? ¿Qué suena tu alma? ¿Qué sed te ilumina? ¿Qué luz te desorienta? ¿Qué camino te obnubila?

Despierta... Estad siempre despiertos... ¿Será posible que quieras lo inalcanzable? ¿Será posible que añores la luna llena de la noche oscura? Camina. Sigue caminando... y buscando. Lo que añora tu alma está más allá... o mas acá..., porque no hay espacio que lo posea.

Camina... Sigue caminando...

Busca... Sigue buscando... Tu sed siempre es más grande que el pequeño sorbo que bebes con tus manos. Sigue buscando siempre... entre la posesión y la esperanza, entre el hoy y el ayer. Entre el mañana y el futuro infinito está tu esperanza. O... ¿es que se agota tu esperanza? ¿No has avanzado aún lo suficiente? ¿Será que mientras vivas aún queda camino por recorrer? ¿Será que la vida es camino..., es esperanza... y no “el llegar” Y “e! poseer”? ¿Será que la vida es vivir despierto... y caminar...?

## Textos bíblicos

- \* “Levantaos, alzad la cabeza; se acerca vuestra liberación. Tened cuidado: no se os embote la mente con el vicio, la bebida y las preocupaciones por la vida, y se os eche encima de repente aquel día. Estad siempre despiertos” (Lc 21,28.34.36).
- \* “Daos cuenta del momento en que vivís; ya es hora de espabilarse, porque ahora nuestra salvación esta más cerca que cuando empezamos a creer” (Rom 13,11).
- \* “~Mirad, vigilad: pues no sabéis cuando es el momento. Lo que digo a vosotros lo digo a todos: ¡Velad!” (Mc 13,33.37).
- \* “Velad, pues, porque no sabéis cuando llegará vuestro Señor. Comprended que si supiera el padre de familia a qué hora de la noche viene el ladrón, estará en vela y no dejaría abrir un boquete en su casa. Por eso estad también vosotros preparados, porque a la hora que menos penséis vendrá el Hijo del hombre” (Mt 24,42-44).



## Nuestra esperanza es despertar...

Nuestra esperanza no quiere conquistar...

No es poseer, acumular ni aumentar...

No nace de la ignorancia... ni de la añoranza...

No nace de la nostalgia ni del ensueño...

Nuestra esperanza nace del conocimiento y de la sabiduría, que es un “saber” gustado y saboreado...

Nuestra esperanza no es llegar a ser más ni a tener más... No es conquistar metas de poder ni de prestigio... No es soltar el peso de tus días o de tu historia...

Nuestra esperanza no es violentar el ritmo de las cosas ni que la suerte favorezca nuestra fortuna...

Nuestra esperanza es despertar...

Nace de Dios y se apoya en Dios...

Nuestra esperanza ve desde el alma la transparencia de la otra orilla mezclada con la nuestra...

Nuestra esperanza es despertar a esa corriente de agua pura y cristalina que fluye, incansable y eternamente, entre su orilla y la nuestra.

Nuestra esperanza es limpiar nuestros sueños de conquistas y sentirse conquistado por el Señor...

Es abrir los ojos y ver que Dios, desde siempre.... desde siempre, está a nuestro lado...

Nuestra esperanza es abrir los ojos y ver y oír en Jesús, en el Jesús de Belén, una palabra de amor infinito para nosotros...

Nuestra esperanza es percibir la corriente infinita de luz que brilla en la penumbra de nuestras calles y de nuestros campos...

Es despertar a la vida que late en nuestro corazón.... en nuestras manos y en nuestros labios.

Nuestra esperanza es Dios..., es despertar a Dios, siempre presente entre nosotros...



## Sugerencias

- \* Toma conciencia de tu cuerpo y de tus sentidos:
  - tu capacidad de ver,
  - de escuchar,
  - de sentir,
  - de oler,
  - de gustar,
  - de palpar.
  
- \* Dedicar algún rato a despertar la conciencia de tus sentidos.
  
- \* Mira conscientemente...  
Date cuenta de las cosas que ves:
  - su forma. ...
  - su color...
  - sus tonalidades,
  - etc.
  
- \* Escucha los sonidos:
  - de lejos y de cerca....
  - sus matices...,
  - su variedad....
  - sus diversos tonos....
  - etc.
  
- \* Siente en tu rostro y en tus manos:
  - el calor del sol....
  - la frescura de la brisa....
  - la humedad....
  - etc.
  
- \* Siente tus pies en contacto con el suelo:
  - Las articulaciones de tus pies y de tus rodillas....
  - La dureza o suavidad del suelo....
  - etc.
  
- \* Percibe la sensación de tus manos:
  - al tocar las cosas....
  - La dureza o suavidad de los objetos....
  - etc.





\* Despierta y percibe:

- el aroma de las flores....
- la luz y la oscuridad....
- el gusto del paladar....
- el aire que respiras....
- el movimiento de las hojas de un árbol balanceadas por el aire....
- etc.

\* Observa lo que haces en este momento...

y date cuenta de como lo haces...

\* Despierta y observa:

- Los sentimientos que vives ahora....
- el estado de animo que tienes...

\* Despierta y observa:

- tu mente....
- Los pensamientos que tienes ahora....
- La dispersión de tu mente....
- el continuo “parloteo”.. ..
- la variedad de pensamientos, recuerdos..., reflexiones, imágenes... que continuamente cruzan la pantalla de tu mente....
- etc.

\* Sé consciente de ti mismo:

- cuando hablas....
- cuando escuchas. . . .
- cuando andas....
- cuando estás quieto....
- etc.

\* \* \*

Estos ejercicios te ayudarán a despertar la conciencia de ti mismo y de todo lo que ocurre a tu alrededor.

Si estos ejercicios los practicas asiduamente, un rato todos los días, notarás pronto que tu mente estará mas centrada en lo que estás haciendo.

Así podras despertar a la verdadera realidad de ti y de todo lo que te rodea y podras vivirla.



## ¡Me importa vivir!

Sólo me importa vivir,  
aunque no sepa,  
porque dormir me embrutece  
y no apaga mi sed.

Tienes los ojos abiertos,  
pero no ves,  
porque la mente ciega tu mirada.  
¡Qué limpios los ojos  
que simplemente ven!

¿Por qué no purificas tus  
labios y ablandas tus manos,  
para que besen y amen tal como son?

Ablanda tu corazón y tus manos....  
deja que Dios las guíe...

¡Sólo me importa vivir!



Ejercicio:

## Vivir la respiración

1) Relajarse, pacificarse y centrarse.

2) OBSERVAR la respiración.

Dejar que se vaya haciendo más profunda y más serena...

3) DARME CUENTA de cada respiración:

de cada inspiración....

de cada espiración...

4) **VIVIR CADA RESPIRACION**

(no pensarla,  
no sólo observarla...).

**ZAMBULLIRME** en cada inspiración...  
en cada espiración...

y **VIVIR CADA RESPIRACION**

con todos mis sentidos...

y con todo mi ser....

como lo único y más esencial que puedo hacer y  
vivir ahora mismo...

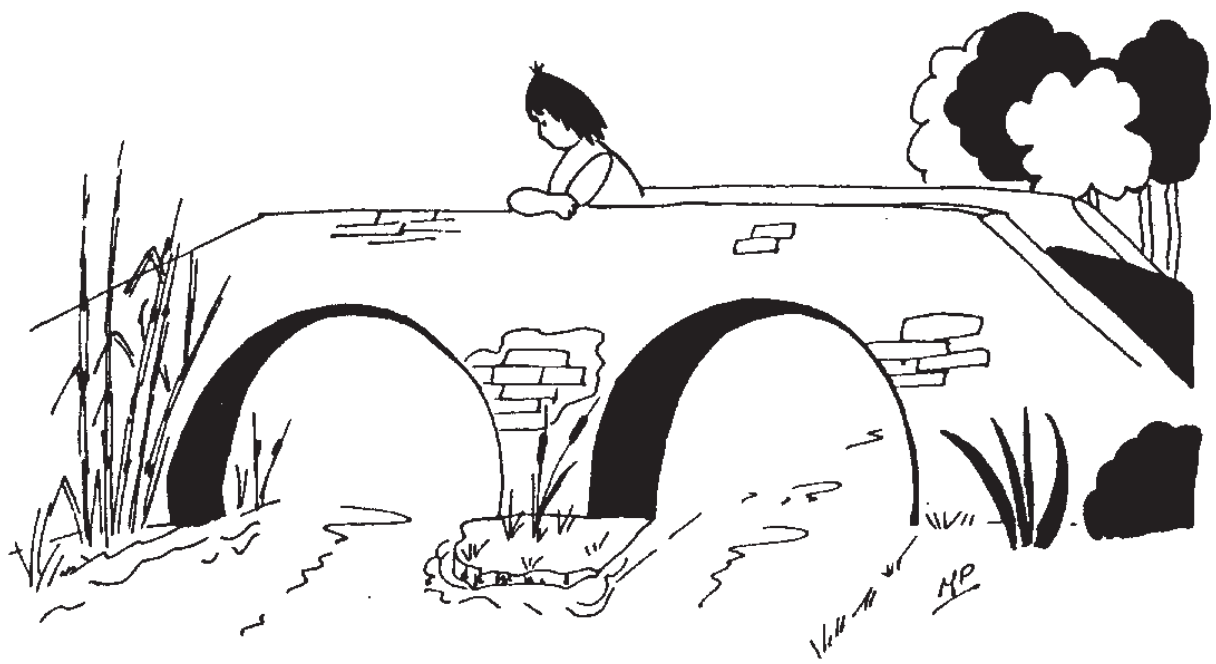
\* \* \*

NOTA: Este ejercicio puede ayudarte a tomar conciencia de ti mismo, a parar y silenciar tu mente y a centrarte.



***Mi vida:  
un adviento***





## Mi vida: un adviento

El Adviento es el eco de la humanidad a lo largo de la historia, suspirando por Dios.

Vivir es esperar. Siempre estamos esperando algo o a alguien. Vivir es desear algo...; siempre estamos deseando que se cumplan algunos proyectos, planes o aspiraciones...

Vivir es esperar... A veces son pequeñas cosillas de la vida diaria, como esperar al amigo que llega de viaje, esperar que se me quite el catarro que tengo o que llegue el fin de semana.

Nuestra vida está llena de deseos, unas veces muy triviales y otras no tanto.

¿Qué esperas tu...?

¿A quién esperas tu...?

¿O no esperas nada... ni a nadie...?

Existe en nosotros, como trasfondo, una esperanza. Esperamos *vivir más* intensamente. Más intensamente... ¿Qué? ¡Qué se yo! Cada uno tiene que escarbar en su trastienda y abrir el baúl de ese *vivir más* y descubrir que contenido tiene su baúl. Sería positivo que dedicases algún que otro momento a descubrir ese mundo innumerable de deseos, esperanzas... en sus más diversos aspectos y contenidos.

En definitiva..., ¿qué esperas...?

Espero vivir más toda la realidad que soy, que se cumplan mis mayores aspiraciones y que acierte yo a desarrollar todas mis capacidades. Que se cumplan mis ilusiones, y llegue a vivir con plenitud en la vida.

Esperamos que se haga realidad en nosotros la paz. Vivir en paz, en la luz, en la profundidad y riqueza de nuestra vida, en las raíces de nuestro ser... Esperamos vivir en la verdad, en la transparencia y sencillez. Esperamos ser y vivir la riqueza de una vida llena de amor y comprensión. Vivir en el amor y desde el amor, llevándonos bien con nuestra familia o comunidad.

En realidad, nuestro baúl de los deseos y esperanzas está lleno de una esperanza única: vivir más la presencia liberadora y plenificante de Dios salvador: liberación y salvación; desatarme de mis esclavitudes y llenar mi vida de Dios.

Nuestra vida es, en verdad, un adviento. El Adviento nos enmarca de una manera clara y sugerente ese grito del hombre por la salvación: ¡Ven, Señor, Jesús! En Adviento nos situamos ante nuestra vida en su más existencial crudeza de impotencia y limitación, de sed y vacío, de angustia y añoranza, de nostalgia y posesión inminente... Ven, Señor, Jesús.

En Adviento nos colocamos en la fila de los hombres que a lo largo de la historia han llorado, año tras año, por su Salvador, por el Dios de las promesas, que algún día derramara su misericordia sobre sus hijos desamparados.



En Adviento nos situamos ante nosotros y ante Dios. El Adviento no es mirarnos en nuestro fango y en nuestra miseria. El Adviento no es recrearnos en nuestra pequeñez y pobreza. El Adviento no es mirarnos en nuestro vacío y destrucción... El Adviento no es mirarse a sí mismo como si se tratase de amargarse la vida, angustiarse y autodestruirse, a base de mirar lo mal que nos va la vida y lo malo que somos.

En Adviento nos situamos ante nosotros, ante nuestra vida real y ante Dios. El Adviento no existe ni se vive si no se mira a *lo que vendrá...*, al que llegará... El Adviento es esperar... que, por fin, mi vida llegará a completarse con lo que le falta: Jesús, nuestro Salvador. El Adviento es mirar más hacia el cielo que lloverá al Salvador que a la tierra reseca. El Adviento es mirar hacia los días próximos, hacia adelante, más que hacia atrás. En Adviento nos proyectamos en que “ya estamos más cerca de nuestra salvación que cuando empezamos a creer” (Rom 13,12). Y ¿quién no vibra con la llegada de una gran sorpresa? Por eso, el Adviento es alegría, júbilo, gozo contenido..., vibrando con algo que casi tocamos con nuestras manos. Como cuando estamos abriendo un regalo de nuestro mejor amigo.

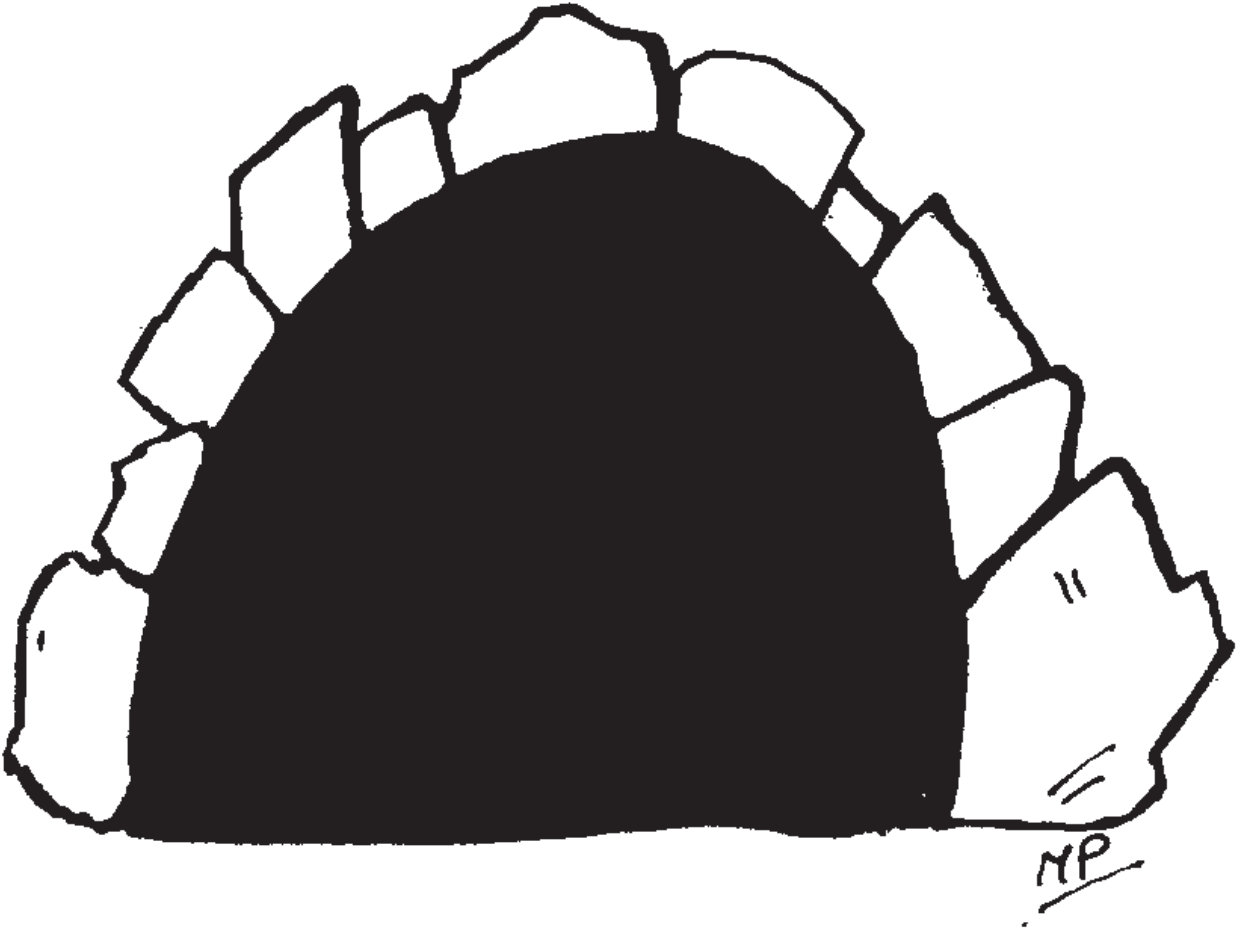
Para el pueblo de Israel, añorando al Salvador, el Adviento fue su historia. Toda la historia de Israel es la esperanza del cumplimiento de las promesas de salvación hechas por Dios: “Oh Dios, sálvame por tu nombre” (Sal 53,1).

Desde el nacimiento de Jesús, el Adviento ha terminado. “Ha aparecido la Bondad de Dios...” Ha terminado el Adviento porque ya tenemos entre nosotros a Jesús salvador, el Cristo: “La palabra de Dios se hizo carne y acampó entre nosotros” (Jn 1,14).

¿Será verdad que ha terminado el Adviento? Responde tú mismo. ¿Ha terminado el Adviento para ti? ¿Ya no necesitas esperar al Mesías? ¿Ya no sientes gritar en tu alma por el Salvador? ¿Ya no vives la ilusión de la llegada de Jesús a tu vida? Para ti, para mí, para cualquier persona que hoy se sitúe en la radicalidad de su existencia, el Adviento ha terminado y no ha terminado. Jesús está entre nosotros. “Su espíritu habita por la fe en nuestros corazones” (Ef 3,17); pero tú y yo seguimos esperando y mirando al cielo que vuelva a llover al Salvador sobre nuestra tierra reseca. Hoy vivimos el Adviento con conciencia de posesión y esperanza. Hoy sentimos necesidad de gritar una y otra vez, año tras año: ¡Ven, Señor, Jesús! Hoy somos conscientes de que toda nuestra vida puede seguir esperando al Salvador: Salvador que nos libere personalmente a cada uno de todas nuestras ataduras y esclavitudes, y Salvador que desde cada uno de nosotros y a través de nuestra colaboración libere y transforme nuestra sociedad, nuestras estructuras sociales y fraternales y vayamos creando una sociedad mas justa, fraternal y humana.

Por eso, en realidad, nuestra vida, toda nuestra vida, en cada detalle, en cada circunstancia..., *es un Adviento..* . ¡Ven, Señor, Jesús! ...







## Reflexión personal

¿Qué esperas tu cada día?

¿En qué consiste tu esperanza?:

¿vivir mejor?,  
¿conquistar unas metas propuestas por ti?,  
¿una situación familiar o comunitaria más favorable?,  
¿una superación de tus limitaciones o fallos?,  
¿una ruptura de esquemas de vida que te aprisionan?,  
¿una vida interior más jugosa?,  
¿dejar más sitio en tu vida al Señor?

Estas esperanzas... concretas tuyas....

¿tienen repercusiones reales en tu vida o te limitas a  
soñar en ellas?,  
¿despiertan algún tipo de actividad y te sacan de tu  
monotonía diaria?,  
¿cuestionan aspectos de tu vida concreta, poniéndote en  
camino para conseguirlos?,  
¿en qué te ejercitas para hacer realidad esas esperanzas,  
en lo que está de tu parte?

Estas esperanzas concretas tuyas....

¿qué sentimientos producen en ti?,  
¿te hunden y te agobian?,  
¿te dan energía e ilusión?



## Textos bíblicos

\* “Somos desde antiguo  
gente a la que no gobiernas,  
no se nos llama por tu nombre.  
¡Ah, si rompieras los cielos y descendieses!  
Ante tu faz los montes se derretirían” (Is 63,19).

\* “Señor, Dios nuestro, restauranos,  
que brille tu rostro y nos salve” (Sal 17,2).

\* “Muéstranos, Señor, tu misericordia, y danos  
tu salvación” (Sal 84,8).

\* “Vuélvete, por amor a tus siervos  
y a las tribus de tu heredad.  
¡Ojalá rasgases el cielo y bajases,  
derritiendo los montes en tu presencia!  
Bajaste y los montes se derritieron  
con tu presencia.  
Jamás oído oyó ni ojo vio un Dios, fuera de ti,  
que hiciera tanto por el que espera en él”.  
(Is 63,17b.19b.; 64,3)

\* “Tú que te sientas sobre querubines,  
que brille tu rostro y nos salve.  
Despierta tu poder,  
y ven en nuestro auxilio” (cf Sal 79,2-4).

\* “Aguardamos un Salvador: el Señor Jesucristo.  
El transformará nuestra condición humilde,  
según el modelo de su condición gloriosa”  
(Flp 3,20-21).



## Sugerencias

- \* Vive en una actitud despierta...  
vigilante...  
y atenta...
- \* Dedicar algún rato a observar tus deseos, aspiraciones y esperanzas... ¿Cuáles son tus “sueños locos” y tus deseos más profundos y radicales...?
- \* Procura caer en la cuenta de donde proceden esos deseos y esas esperanzas... ¿De qué zona de tu vida surgen y brotan...? ¿De tu yo íntimo y profundo o de tu yo superficial?
- \* Vive esos deseos... suéñalos con tu imaginación y observa qué sentimientos producen en ti.
- \* ¿Sería posible y conveniente convertir esos deseos y aspiraciones en realidades? Piénsalo.
- \* Descubre los obstáculos que sientes en ti mismo para hacer realidad esos deseos y esperanzas...
- \* Fomenta en ti deseos de paz, de llegar a vivir lleno de luz y de amor...
- \* Intenta liberarte de las dificultades y esclavitudes que te lo impiden...
- \* Sé consciente de tus deseos de liberación. ¿Cómo vivirías tú si estuvieses ya liberado de tus esclavitudes...?
- \* Este adviento es un buen momento para volver a empezar. Todos los grandes caminos empiezan por un paso.



- \* “Es un gran defecto entre los hombres querer arreglarlo todo sin arreglarse a sí mismos (BOSSUET).
- \* “Déjame creer que, entre todas las estrellas, hay una que guía mi vida a través de lo desconocido” (TAGORE) .
- \* El Adviento grita:  
Aún es posible la esperanza.  
Nunca es tarde para empezar.
- \* Repetir desde el corazón con los pobres de Yavé:  
“Ven, Señor, Jesús”.

Poco a poco irá atravesando todos los niveles de mi persona y llegará a resonar en el centro de mi ser como una esperanza ilusionante.

\* \* \*

## Es bueno esperar

Es bueno esperar.

Es necesario esperar.

Sin esperanza la vida se cierra....,  
se oscurece y se apaga.

Esperar dilata el corazón  
y ensancha el alma.

Es bueno y necesario esperar....,  
aunque sólo sea el mañana,  
aunque solo sea llegar o volver a empezar.

Esperar es vivir.

Esperar eres tú si miras a tu corazón,  
que con nada se aquieta  
ni descansa....  
porque busca al Señor.



## La oración en adviento

La oración en “adviento” se hace esperanza. Siempre es esperanza la oración, siempre es deseo y búsqueda. Siempre es nostalgia de Dios.

Cuando oramos, esperamos... Por eso vamos a la oración, porque esperamos encontrar... al Señor, vivir en comunión con Él...

La oración busca esa experiencia de Dios donde nos sintamos fundidos con Él, perdidos en Él..., en comunión con Él. Por eso, la oración es un momento cumbre, inexpresable en palabras, que sólo el que lo ha gustado sabe lo que es.

Estos momentos cumbres de la experiencia de Dios ocurren, suceden en la misma intimidad del hombre, en ese núcleo central donde el hombre se pierde en Dios, donde se diluyen las diferencias, donde se caen las barreras, donde desaparecen las distancias y fronteras. Ahí, en lo nuclear y esencial del ser persona; ahí, donde no hay griego ni judío, donde no soy hombre ni mujer, donde no soy ni cuerpo ni mente ni sentimiento, ahí, donde soy todo y nada..., donde soy plenitud y vacío, donde simplemente soy y me experimento como tal, en la más pura y genuina existencia, sin más.

Esta experiencia como tal no es algo que se produzca como resultado de mi esfuerzo. No es algo que hago yo como fruto de una serie de medios... No es algo que esté en mi tener o no tener. Esta experiencia de Dios es puro regalo y don gratuito suyo. Es la lluvia sobre mi tierra seca o el calor del sol radiante, que no son fruto de mi esfuerzo, sino puro regalo del cielo.

Esta realidad de la experiencia de Dios no es, por tanto, algo que esté en mi mano tenerla o no. Es algo que sucede y que ocurre en la intimidad del hombre.

Nuestra propia experiencia, y no sólo el filosofar sobre ello, es lo que nos acaba convenciendo de que las cosas son así. Ninguno de nosotros podemos programar una serie de medios para que hoy en la oración, en el rato que voy a dedicar a ella, viva una experiencia de Dios. Cuántos desánimos y frustraciones hemos vivido a causa de creer lo contrario. A veces hemos pensado que hoy, con el tema que llevo a la oración y con las cosas que yo voy a hacer allí, lo normal es que tenga consolación y viva un rato de encuentro jugoso con el Señor. Sin embargo, la realidad vivida consiguiente fue una sequedad, apatía y múltiples distracciones.

Por tanto, la experiencia de Dios es algo que sucede, que viene del cielo y nos impregna de su calor, como el sol de cada día.

Entonces, ¿cuál es mi papel en esa experiencia?, ¿qué tengo yo que hacer?



Salir a tomar el sol... Prepararme para esa experiencia. Salir al campo, si quiero mojar-me, y esperar a que llueva.

A veces nosotros nos ponemos a pensar y reflexionar sobre las maravillas del sol y a filosofar sobre él o sobre sus ventajas y beneficios para nuestra persona. No basta. Si queremos de verdad tomar el sol y que sus rayos caigan sobre nuestra piel, tenemos que salir de nuestro cobijo, despojarnos de nuestras vestiduras y salir al campo, donde tarde o temprano acabará saliendo el sol y nos envolverá con su luz y su calor. Entonces viviremos su dulzura y riqueza para nosotros y se dará la verdadera experiencia, no producida por nuestro esfuerzo, sino por la gratitud admirable del sol. Nuestro papel fue muy simple en este encuentro. Simplemente salir de nuestro cobijo, desnudarnos de los ropajes y esperar al sol.

Esta experiencia de Dios que buscamos en la oración es como algo esencial en la vida del hombre. En Adviento esta realidad de nuestra experiencia de Dios, de su búsqueda, queda acentuada con todos los matices más genuinos .

Si siempre hemos de preparar el camino al Señor, ahora en Adviento es el tiempo propicio para que todas las fibras de nuestro ser se pongan en marcha para preparar su venida. El Señor está cerca, viene ya... y nos impulsa a vivir en este Adviento nuestra oración con más énfasis, con más conciencia de que la venida del Señor a nuestra vida y a nuestro mundo no es fruto de nuestro esfuerzo o de nuestros medios. Dios viene, el Señor está cerca... Es una promesa repetida a lo largo de la historia de la humanidad, que es historia de la salvación de Dios.

Si, el Señor viene, está cerca... La oración una vez más, y ahora más consciente e ilusionadamente, se convierte en esperanza. En Adviento parece que se ponen todas las circunstancias a favor de vivir la oración como esperanza. Prepararme para recibir en mi hogar al Señor..., salir de mi cobijo... porque deseo y añoro encontrarme con el Señor que viene.

Yo diría que tenemos la oportunidad de vivir esta oración nuestra con más cuidado y delicadeza. Sabemos que son momentos privilegiados donde poder disponernos y prepararnos mejor.

Como consejos prácticos para la oración de estos días, te propongo que vayas cambiando, en primer lugar, de perspectiva.

En la oración de cada día podemos ir a hacer cosas... Por ejemplo, a preparar las lecturas de la eucaristía..., o a reflexionar sobre la grandeza de nuestra salvación en Jesús, o a caer en la cuenta de nuestra miserable condición y a agobiarnos con ello. También podemos ir a cumplir con nuestros compromisos religiosos, porque le hemos prometido al Señor dedicarle un rato al día. Otras veces en la oración nos dedicamos a pensar en nuestros comportamientos... y sacar conclusiones y propósitos sobre ello; y otras veces la convertimos en una larga e interminable letanía de peticiones para impetrar benevolencia de Dios sobre las infinitas necesidades del mundo. Es verdad que todas estas cosas pueden a veces ocupar y justificar nuestra oración. Pero yo te pregunto: ¿Estás satisfecho de tu oración? ¿Estás contento con tu vida de oración, o te gustaría que fuera de otra manera? ¿Cómo? Formúlate tú cómo te gustaría que fuera.

Es posible que al formularte como te gustaría que fuese tu vida de oración digas: “Me gustaría vivir un rato de intimidad con el Señor... Me gustaría experimentar más la cercanía del Señor... o el cariño del Señor... Que fuese más jugosa..., más llena de la presencia del Señor...” Estas o parecidas pueden ser tus aspiraciones... ¿Y por qué no es así tu oración? ¿Te has parado a caer en la cuenta de las causas? No seamos fáciles en responder que el Señor no me lo da... o



me lleva por un camino de sequedad... No seamos comidos en responder facilonamente. Si de verdad nos importa y nos seduce nuestra búsqueda de Dios y llegar a vivir una vida de oración mas llena y gozosa, vivida como encuentro amoroso con el Señor..., tenemos que caer en la cuenta de la verdadera causa de nuestra frialdad y apatía en la oración.

¿Sabré yo descubrir mi papel en la oración? Si es verdad que el sol sale todos los días y que el Señor viene siempre, ¿no será que yo no salgo a tomar el sol... o que no salgo a su encuentro?

¿No será que me dedico a otras cosas, buenas en sí, pero que no me preparan ni me disponen para ese encuentro? ¿Cuál sería, por mi parte, ese disponerme, ese salir al encuentro?

Sabemos que el Señor viene, que el Señor está... ¿Cómo salir al encuentro? ¿Cómo recibirlo...? ¿Cómo descubrirlo aquí y ahora...?

¿Cuál es, en definitiva, mi papel en la oración?

¿Que tengo que hacer yo?

Puedo, en realidad, salir en su búsqueda... Prepararme y disponerme para recibir al Señor, que viene siempre. Puedo crear la situación y el clima que favorezcan el encuentro amoroso con el Señor.

Siguiendo cierto orden en un proceso de crecimiento y maduración en ese disponerme para el encuentro, y sin ánimo de agotar todas las posibilidades, estas son algunas actitudes que se deben cuidar.

Conviene subrayar que esta parte que me corresponde a mí es lo único que yo puedo hacer. Si a pesar de salir al campo..., despojarme de mis vestiduras y esperar al sol... éste se halla oculto por una serie de nubes, yo no puedo hacer más que lo que a mí me corresponde... y esperar con paciencia la presencia del Señor radiante o entre nube y nube...

Siempre debemos empezar tomando conciencia de nosotros mismos, de nuestro cuerpo, de nuestra mente, de nuestro corazón..., de los sentimientos o estados de ánimo que tenemos... Ser consciente de todo nuestro ser. Si no estoy yo aquí y ahora para vivir la oración, ¿quién está? Cuanta mayor conciencia tengamos de todo nuestro ser, cuanto más presentes nos sintamos en esos momentos, más conscientemente podemos vivir nuestra oración.

Es posible que entonces percibamos muchos ruidos en nosotros. Ruidos corporales, emocionales o mentales. Nuestra mente muy dispersa y distraída. Llena de pensamientos, recuerdos o imaginaciones. Estados de ánimo o sentimientos que nos perturban y nos inquietan. Disgustos, preocupaciones, ansiedad, tensiones, agobios...

Todo este ruido interior nos impide centrarnos. Por eso debemos procurar SILENCIARNOS por dentro. Pacificando nuestros sentimientos, serenando nuestros estados de ánimo y buscando la quietud y la calma interior.

Esta pacificación del corazón la subraya san Juan de la Cruz como esencial para el encuentro con Dios: "... que no consiste en trabajos con la imaginación, sino en reposar el alma y dejarla estar en su quietud y reposo, lo cual es más espiritual" (Subida II, c. 12,6).



A veces nos parece que perdemos el tiempo cuando dedicamos un rato a pacificarnos y pensamos que eso no es necesario para la oración. “Y si, como habemos dicho, le hiciere escrupulo de que no hace nada, advierta que no hace poco en pacificar el alma y ponerla en sosiego y paz, sin alguna obra y apetito...” (Subida II, c. 15,5).

El mayor ruido, sin duda, está en nuestra mente, llena de pensamientos, reflexiones, distracción, recuerdos e imaginaciones, etc.

Todos sabemos, por experiencia, que ese *continuo parloteo* de nuestra mente nos impide centrarnos en la oración. Es el mayor obstáculo para vivir la oración.

Nos dice san Juan de la Cruz: “... para que el entendimiento esté dispuesto para esta divina unión, ha de quedar limpio y vacío de todo lo que pueda caer en el sentido, desnudo y desocupado...” (Subida II, c. 9,11).

Este silencio de nuestro mundo afectivo y de nuestra mente, esta pacificación y quietud de todo nuestro ser, es algo que debemos buscar y procurar con todo interés. Así iremos acallando todos los ruidos y distorsiones que experimentamos dentro de nosotros.

Solo en el silencio y la quietud de todo nuestro ser puede darse la experiencia íntima e inefable de Dios. “El Padre sólo ha dicho una palabra, su Hijo, y en su silencio eterno la ha dicho siempre. El alma debe también oírla en silencio” (SAN JUAN DE LA CRUZ, máxima 147).

El silencio es el clima en donde podemos escuchar, recibir... El silencio acoge y recibe... El silencio libera y transforma. El silencio habla... cuando tú callas.

Silencio y apertura de nuestra mente y nuestro corazón. Simplemente estar abiertos, vulnerables, abiertos a la posibilidad de que suceda en nosotros la vivencia amorosa del Señor. Vivamos en esos momentos, al menos, sin puertas ni ventanas. Tengamos nuestras puertas y ventanas abiertas de par en par, al menos para el Señor.

Ordinariamente permanecemos cerrados. Somos prisioneros, cerrados en nosotros mismos. Cerrados en nuestros esquemas mentales y pensamientos, estados de ánimo y emociones. Cerrados en nuestro pequeño mundo. No hay aberturas. Hemos creado barreras para defendernos de los demás..., de Dios. Una existencia así, cerrada, no puede desarrollarse porque esta incapacitada para dar y recibir.

La apertura de nuestro ser, de nuestra mente, de nuestro corazón, de nuestro espíritu es una actitud indispensable para poder recibir la llegada del Señor, que viene siempre. “Mira que estoy a la puerta y llamo. Si alguno oye mi voz y me abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él, y él conmigo” (Ap 3,20).

Al Señor se le oye en el silencio y desde el silencio, y se le recibe desde la apertura. Silencio, pues, y apertura son como dos pilares de ese prepararse para la venida del Señor, que puede presentarse en cualquier momento o situación.

Un corazón y una mente que vivan en silencio y que estén siempre abiertos a cuanto le ofrezca la vida, siempre dando la bienvenida a todo cuanto es y cuanto se presente; una mente y un corazón silenciosos y abiertos a las sorpresas de Dios, siempre mayor que nuestros esquemas y previsiones, estarán disponibles para el encuentro.





Otra disposición interior que facilita el encuentro es ser totalmente receptivos. Sin expectativas ni ansiedades... Humildemente receptivos... Pacientemente receptivos... Así puede ser nuestro huésped el Dios siempre mayor, siempre sorprendente, que puede presentarse con cualquier rostro y en cualquier situación... Incluso en un Niño en Belén de Judá, en un portal a las afueras de la ciudad... porque no había sitio en la posada. “Esto tendréis por señal: encontraréis al Niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre...” (Lc 2,12).

El silencio, la apertura y la receptividad nos dispondrán para descubrir al Señor, nos ayudarán a preparar el camino del Señor, que es el Hijo del carpintero, y en donde algunos se detuvieron, por falta de silencio, apertura y receptividad.

Así pues, ¿qué hacer yo en la oración? Abrir las puertas. Disponerme para el encuentro creando ese clima que, en silencio, apertura y receptividad, me ayude a *esperar* humilde y pacientemente la venida del Señor. “Bueno es esperar en silencio la salvación del Señor” (Lam 3,26).

La experiencia de Dios es pura presencia gratuita de Dios, que se encarna en Jesús, haciéndose visible y palpable. Experiencia de Dios que también deja ver su huella en la creación, en todo lo que nos rodea y en la intimidad de nuestro corazón.

A nosotros nos toca, nos corresponde, preparar el camino al Señor... esperando en silencio el rostro de Dios.

Así nuestra oración, siempre y más en Adviento, se hace más viva desde el silencio, la apertura, la receptividad y la esperanza...

La oración en Adviento se hace silencio..., se hace esperanza del Señor que viene..., viene siempre.

¡Ven, Señor, Jesús !

¡Ven, Señor, Jesús !



## Poema

Señor, me cansa la vida,  
tengo la garganta ronca  
de gritar sobre los mares, l  
a voz de la mar me asorda.

Señor, me cansa la vida  
y el universo me ahoga.  
Señor, me dejaste solo,  
solo con el mar a solas.

O Tú y yo jugando estamos  
al escondite, Señor,  
o la voz con que te llamo  
es tu voz.

Por todas partes te busco,  
sin encontrarte jamás.  
Y en todas partes te encuentro  
sólo por irte a buscar.

ANTONIO MACHADO



Ejercicio:

## Mi vida: un Adviento

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Caemos en la cuenta de:
  - nuestra nostalgia de Dios,
  - la necesidad de que el Señor venga a nuestra vida....
  - nuestra añoranza de Dios....
  - nuestra añoranza de la salvación de Jesús.
  - Vivenciar esta nostalgia de la salvación de Jesús.
- 3) Mi vida: un adviento:
  - Esa nostalgia es constante en mi vida...
  - Mi vida: un continuo anhelo de la manifestación del Señor...  
¡Ven, Señor, Jesús !
  - Recordar algunos momentos cumbres de mi vida, en que he sentido más intensamente esa necesidad de salvación...
- 4) Mi vida, un continuo adviento:
  - ¡Ven, Señor, Jesús !,  
en momentos de desamparo..., soledad..., angustia...
  - ¡Ven, Señor, Jesús !,  
en momentos de debilidad..., miseria..., frustración...
  - ¡Ven, Señor, Jesús!,  
mi vida ha sido un continuo adviento...



5) Hoy: mi vida, un adviento.

Hoy añoro... necesito:

- La venida del Señor a mi vida....
- La presencia salvadora de Jesús...

Ven, Señor, Jesús, a mi vida...

Ven, Señor, Jesús...

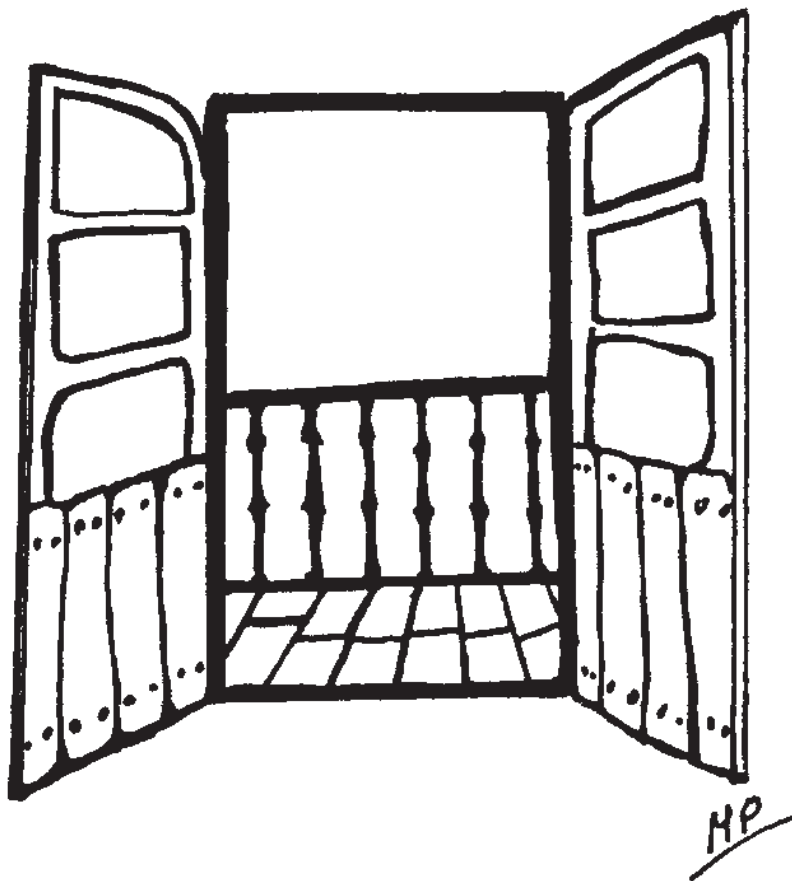
Ven, Señor, Jesús, a todo mi ser...

Ven, Señor, Jesús, a mi mente...

Ven, Señor, Jesús, a mi corazón...

Ven, Señor, Jesús...

Ven, Señor, Jesús...



## Ven, Señor, Jesús

¡Ven, Señor, Jesús!

Ven, Señor, Jesús, a mi vida...

Ven, Señor Jesús, a mi cuerpo y a mis sentidos....

que te descubran mis ojos,  
que te oigan mis oídos,  
que te sientan mis manos,  
que te gusten mis labios,  
que te perciba mi mirada,  
que te pronuncien mis labios.

Ven, Señor, Jesús...

Ven, Señor, Jesús, a mi mente....

que mi mente se aquiete con tu nombre,  
que mis pensamientos broten de ti,  
que mis pensamientos tiendan a ti,  
que mi mente se centre en ti  
que mi mente se silencie y se llene de ti.

Ven, Señor, Jesús...

Ven, Señor, Jesús, a mi corazón...

que mi corazón se pacifique en ti  
que mi corazón se esponje en ti,  
que mi corazón se disuelva en ti,  
que mi amor se llene de ti.

Ven, Señor, Jesús...

Ven, Señor, Jesús, a todo mi ser....

que mi espíritu se centre en ti,  
que mi espíritu se plenifique en ti, q  
que mi espíritu se transforme en ti.

Ven, Señor, Jesús...

Ven, Señor, Jesús, a mi vida....

que mi vida de cada día la viva desde ti,  
que mi realidad concreta la viva en ti,  
que mi convivencia con otros se llene de ti,  
que mis trabajos diarios se enriquezcan desde ti,  
que en las cosas pequeñas te perciba a ti.

Ven, Señor, Jesús...



Ven, Señor, Jesús, a mi familia....  
a mis amigos,  
a todas las personas,  
a mis compañeros de trabajo.

Ven, Señor, Jesús, a todos los que sufren....  
a todos los que te buscan,  
a todos los que te necesitan.

Ven, Señor, Jesús...

Ven, Señor, Jesús, libérame...  
y silénciame...

Ven, Señor, Jesús, sálvame...  
e ilumíname...

Ven, Señor, Jesús, vacíame...  
y transfórmame en ti

¡Ven, Señor, Jesús...!

¡Ven, Señor, Jesús...!

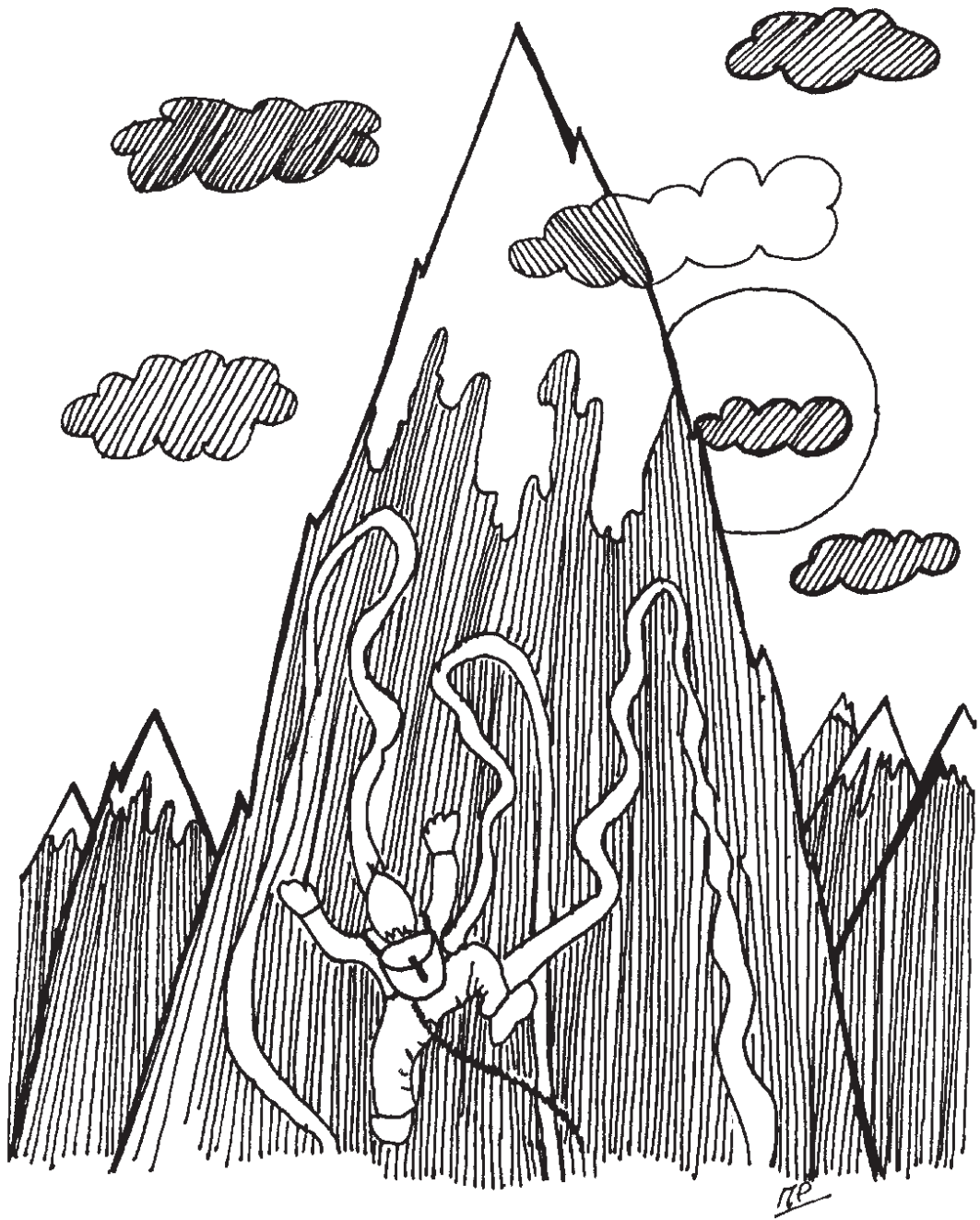
y transfórmame en ti...





***Preparad  
el camino al Señor***







## Preparad el camino al Señor

Si supiera *preparar el camino al Señor...*! Señor, ¡si supiera preparar el camino para cuando tú llegues...! A estas horas ya habría llegado si hubiese sabido preparar los caminos al Señor. Tantas veces lo he procurado e intentado, que no sé si ya merece la pena volverlo a intentar.

Cuando en estos días de Adviento me quedo a solas conmigo y siento que añoro al Señor, surgen del fondo ánimos y desánimos. Animos, porque no puedo ocultar las ganas que tengo de ver al Señor. Desánimos, porque no acabo nunca de conseguirlo, por más que vuelvo a empezar. ¿Es que será imposible preparar el camino al Señor?

Anoche, cuando leía el evangelio de Lucas (3,3-5), volví a leer despacio, muy despacio y callado, “una voz grita en el desierto...” (Y ¡qué desierto siento yo en mi corazón!), “prepara-dle el camino al Señor...”; si, eso quiero yo..., y sentía que el corazón aceleraba su ritmo como si con ansiedad quisiera ya ponerse en marcha de nuevo. ¡Qué tendré que estrenar otra vez que no esté usado y repasado!; claro, sí, “allanad sus senderos...” Mis senderos no están llanos. Lo sé. Están llenos de altibajos. No se avanza bien por ellos. Cuando se camina inadvertidamente, se tropieza uno con las piedrecillas y ramajes que se cruzan. ¡Cuántos estorbos en mis senderos! ¿Los sabré descubrir estando más atento? Quizá con un poco de atención no tropiece tanto. Aunque el Señor no tropieza en los ramajes ni en las piedras de los senderos de mi vida, soy yo el que me enredo. ¿Será posible allanar los senderos, Señor? ¿Por qué no lo intentamos de nuevo? ¡Señor, ayúdame!

\* \* \*

... Después de un rato en silencio, como parado y en sueños, me vi caminando deprisa, con una íntima sensación de gozo. Parecía que el sendero se iluminaba y el Señor se aproximaba por dentro.

No sé cuando me encontré de nuevo leyendo: “que los valles se levanten y que los montes se abajen...” Sin entender me quedé mirando... “Que los valles se levanten...” ¿Se podrá levantar un valle?; y si se levanta, ¿no dejará de ser valle? ¿Por qué tendrá que cambiar el valle? Que el monte y la colina se abajen. ¿Será posible que el monte se abaje? ¿No dejará de ser monte? ¿Por qué Juan el Bautista nos predicaba este cambio? No cambio, sino transformación, porque un monte que se abaje y un valle que se eleve dejan de ser monte y valle. No sé interpretar esto, Señor. ¿Qué será para mí el valle? En mi vida hay valles y montes. ¿Qué será en mi vida el monte? ¿Habrá cosas hundidas desde donde no se ve el horizonte? ¿Será que tengo cosas tan bajas, tan hundidas, tan rastreras, que me ciegan o me aplastan y no me dejan verte...? ¿Cuáles serán mis valles? Y los montes.... ¿verdad que ellos me elevan, sacándome de mi tierra? ¿Verdad que, hundido, en su ladera el monte me ciega? Seguro que tendré en mi vida montes y colinas que me impiden ver.



Cuántas cosas opacas que me ciegan, que me frenan y me acaparan. Cuántas cosas que me impiden ver a través de ellas. Y en lo alto del monte me des-tierro, me evado y sueño. Me ensobberbezco y desprecio a los otros. ¿Cuáles serán mis montes y colinas, Señor? Porque hay muchas cosas que me ocultan tu presencia, me absorben y evaden, y me llevan a olvidarme de ti. Descúbreme mis valles, montes y colinas. No sé que haré con ellos, cuando los descubra. Pero... si estás tú, a lo mejor los veo de otra manera. Señor, que mis valles se levanten y que mis montes y colinas se abajen. Señor, que se abajen..., y se levanten...

\* \* \*

... Tras unos instantes en ese susurro silencioso y confiado, seguí leyendo: “que los caminos torcidos se enderecen...”, “que los caminos torcidos se enderecen...” Los caminos... Qué bellos son los caminos... Tienen algo de incógnita siempre. ¿A dónde acabarán llevándote? ¡Existen tantos caminos! A veces creo que sé el camino, que lo conozco, pero no sé si estoy caminando. Otras veces en que me siento caminando, no sé si he acertado el camino. No todos los caminos conducen a la meta. Ojalá siempre, por cualquier camino, llegásemos hasta donde queremos. Pero no. La experiencia nos demuestra que hay caminos que no llegan, o que nos estancan. Caminos que nos confunden y nos ciegan. Caminos que nos desconciertan. Ya nos dices tú, Señor, que tus caminos no son nuestros caminos. Y los tuyos llegan... y los nuestros ciegan. Como enderezar los caminos míos si a veces ni soy consciente de su orientación errada. ¡Señor, si conociera mis caminos torcidos...! Que difícil es creer que no estoy en lo cierto. Siempre creo que llevo razón. Por eso no aprendo de otros, ni me fijo como son otros caminos, ni dudo de mis desvíos. Quiero dudar de mis caminos “seguros y ciertos”, y descubrir tus caminos rectos...

Me observo en silencio, quieto..., mirando... sin mirar a nada..., perdida mi mirada tras un camino infinito perdido allá, a lo lejos, en un punto... y brotando del horizonte, donde el cielo se hace tierra y la tierra cielo, la silueta de un rostro divino: Jesús..., que se proyecta en el camino.

Él es el camino. ¡Acaso no eres tú el camino? Jesús, me hubiese gustado escucharte que tú eres el Camino.

Quisiera enderezar mi camino recorriendo tu Camino. Jesús, quiero dejar mis caminos torcidos para que tú seas mi camino...

Si tú eres mi camino, no tengo que preparar el Camino. Eres a la vez camino y fin. Te busco a ti y te encuentro recorriéndote a ti... ¿Será algún día comprensible esto? ¿Será asequible encontrarte sin perderte, tenerte sin poseerte, recorrerte sin abarcarte? Señor, sé tú mi camino mientras te busco..., y cuando te encuentre, no dejes de ser mi camino para seguir buscándote. Señor, endereza mis caminos... Señor, sé tú mi camino.

\* \* \*



Me parecía que todo esto era suficiente para preparar el camino al Señor. Parecía que no quedaba más... cuando..., mirando al evangelio, veo que aún me dice Juan el Bautista: “que lo escabroso se iguale...”. Lo escabroso estremece, asusta. Lo escabroso repele, distancia. Claro, por eso dice que se iguale..., se suavice. ¿Habrá algo escabroso en mí? Quizá yo lo ignore, y otros, los que viven a mi lado, lo sepan. ¿Qué puedo tener yo de escabroso que distancie a otros? Ante esto, me quedo un poco desarmado. Yo no lo sé. Ni me gusta saberlo. ¿Tengo yo, Señor, algo escabroso, algo desagradable...? Ojalá lo descubriese..., aunque me duela. A todos nos gusta agradar..., no ser escabrosos. Vemos más lo escabroso en los demás que en nosotros. Y... sin embargo, lo escabroso... nos perturba, nos distorsiona, nos violenta, nos deforma... y nos separa mucho de los demás. Que lo escabroso se iguale... ¿Cómo igualar y ablandar lo que hay en mí de escabroso? ¿Cómo suavizar lo desagradable...? Señor, lo escabroso mío tú lo sabes... ¿Por qué no me lo dices? ¿Te estorba a ti para aceptarme y acercarte?

Yo sé que a ti no te separa..., sino que a mí me estorba. Bien sé que me aceptas y me acoges como soy... Pero a mí lo escabroso me estorba para encontrarte, porque me altera y me perturba..., porque me ciega y me cierra a los demás. Señor, quiero que lo escabroso se iguale. Señor, ayúdame con tu mirada y aliento a igualar lo escabroso. Señor..., quiero que lo escabroso se iguale...

\* \* \*

Todo parece que vuelve a su cauce. Como si la oscuridad de la noche aquietase el corazón y las estrellas iluminasen el alma. Todo ha vuelto a su sitio. De quietud y de silencio se impregna el aire que respiro. Hasta las paredes y el suelo, el cielo y la tierra, se callan. Y en esa quietud y calma, en esa paz y armonía... brilla en el silencio elocuente una nueva PALABRA: “y todos verán la salvación de Dios”. Y... me quedo escuchando: “Bueno es esperar en silencio la salvación de Yavé”...

\* \* \*

## Reflexión personal

¿Cómo preparo el camino al Señor?

¿Qué actitudes favorecen la acogida al Señor?

¿Hay muchas cosas torcidas en mí?

¿Tengo cosas escabrosas que igualar?

¿Tengo muchos ruidos, distracciones y angustias...?

¿Sabré silenciar todo mi ser para poder percibir y escuchar al Señor?

¿Mi vida es un constante preparar el camino al Señor?



## Textos bíblicos

- \* “Llevemos ya desde ahora una vida honrada y religiosa, aguardando la dicha que esperamos: la aparición gloriosa del gran Dios” (*Tít 2, 12- 13*).
- \* “Voy a escuchar lo que dice el Señor: Dios anuncia la paz a su pueblo y a sus amigos y a los que se convierten de corazón” (*Sal 84,9-10*).
- \* “Nuestra salvación está más cerca que cuando empezamos a creer. La noche va muy avanzada y se acerca ya el día. Despojémonos, pues, de las obras de las tinieblas y vistamos las armas de la luz”(Rom 13,11-12).
- \* “A ti, Señor, levanto mi alma.  
Enséñame, Señor, tus caminos,  
instrúyeme en tus sendas:  
haz que camine con lealtad” (*Sal 24,1.4-5*).
- \* “Para terminar, hermanos, por Cristo Jesús os rogamos y exhortamos: Habéis aprendido de nosotros como proceder para agradar a Dios: pues proceded así y seguid adelante. Ya conocéis las instrucciones que os dimos en nombre del Señor Jesús” (*1 Tes 4,2*).



## Sugerencias

\* Sé consciente de que el Señor viene... Viene siempre...

Tú tienes que preparar el camino al Señor... ¿Cómo?

\* Prepara tu corazón para la venida del Señor viviendo serenidad, calma..., nostalgia de plenitud...

\* Tu mejor preparación es compaginar tu sed de salvación con una paciencia llena de esperanza...

\* ¿Vives muchas distorsiones interiores?

¿Cómo podrías allanar por dentro todo aquello que te desquicia y te rompe?

Busca soluciones para liberarte de todo ello.

\* Descubre y fomenta todo aquello que cree un clima interior de serenidad y armonía en tu modo de convivir, en tu modo de trabajar, en tu modo de vivir. . .

\* Allana las distorsiones que sientas en tus trabajos y quehaceres diarios...

\* “Para ser libres nos liberó Cristo...” Descubre como Jesús te podría liberar... y cuál sería tu papel en esa liberación...

\* Hay que descalzarse... Ir por la vida con pisadas de pobre... Humildemente...

\* Se puede esperar..., pero sin abrir las puertas.

Se pueden tener las puertas abiertas... y no esperar nada.

El secreto de Adviento está en esperar con las puertas abiertas.



Ejercicio:

## Vuestra vocación es la libertad

1) Relajarse, pacificarse y centrarse.

2) ¿QUIÉN SOY YO?

Quedarme escuchando estas palabras...  
y su resonancia dentro de mí...

3) LIBERTAD...

Caer en la cuenta de:

- Deseos de libertad...
  - autoafirmación como persona,
  - disponer de mí mismo,
  - saber lo que quiero y quererlo,
  - sentirme seguro,
  - desarrollar mi vida sin retraimientos....,  
sin inhibiciones.
- Vivir esos deseos profundos...  
¿Qué siento?

4) MIS ESCLAVITUDES...

Caer en la cuenta de ellas:  
(algunas las conozco, otras las ignoro, pero  
experimento sus efectos):

- dependencia de los demás,
- que las cosas salgan bien,
- sentirme programado,
- sobresalir,
- modo de trabajar,
- ansiedad,
- necesidad de recibir,
- dominar,
- angustias, inhibiciones, estados de ánimos,
- falsas riquezas y valores,
- expectativas mías y de los otros....
- etc.



5) VUESTRA VOCACION ES LA LIBERTAD.

Interiorización:

Descubrir en nuestra profundidad:  
deseos de soltar ataduras,  
de desprenderme  
de esclavitudes,  
de ser libre...

Escuchar en mi corazón:

“Para ser libres, nos liberó Cristo...”

Descubrir en mi interior:

espacios humanos... llenos de amor..., de paz.

Siéntate libre por dentro... ágil...

Siéntete sin ataduras...

Vívete así por dentro

Inmensidad...,  
mar sin orillas....  
paz infinita...

Deja que aflore dentro de ti:

	de la verdad...,
la infinitud	de la vida...,
y la inmen-	de la luz...,
sidad	del amor...

6) “Para ser libre, nos liberó Cristo”;

Libérame, Señor Jesús...

No quisiera más que estar presente  
y vivir a través de ti.

Libérame, Señor Jesús...

Quisiera desprenderme....  
dejarme de todo,  
vaciar-me...

Libérame, Señor Jesús...

Quisiera abrirme y permanecer  
siempre abierto ante ti...

Libérame, Señor Jesús...

Tú eres el camino, la verdad y la vida...;  
sé tú la luz de mi mente y  
la vida de mi corazón...

Dirígete a mí,

Señor, háblame..., lléname...

Libérame, Señor Jesús...



Ejercicio:

## Preparad el camino al Señor

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Silencio..., paz..., calma interior.
- 3) Juan predicaba: “Preparadle el camino al Señor, allanad sus senderos...”

Escucha en silencio estas palabras de Juan el Bautista....

Toda mi vida es: ir preparando el camino al Señor.

¿Cómo preparar el camino al Señor?

¿Cómo puedo allanar los senderos?

Añoramos la venida del señor.

¿Cómo facilitar la venida del Señor a mi vida?

¿Qué obstáculos veo en mí que dificultan la venida del Señor...?

“Allanad los senderos,  
elevad los valles,  
que los montes se abajen,  
que se enderecen los caminos torcidos”...

- 4) Observar mi vida y descubrir:
  - cómo allanar los senderos...,
  - elevant los valles...,
  - abajar los montes....,
  - enderezar los caminos torcidos...
- 5) Silencio..., calma interior...;
  - silencio..., apertura..., disponibilidad...;
  - silencio..., adoración..., alabanza...
- 6) Señor, enséñame a preparar el camino de tu venida...





## Señor, enséñame a preparar el camino de tu venida

Señor, yo sé que mis caminos no son tus caminos.  
Enséñame a descubrir tus caminos...,  
enséñame a allanar mis senderos...

Señor, enséñame a preparar el camino de tu venida,  
poniendo en orden mi casa, por dentro y por  
fuera...,  
creando en mi vida una actitud limpia y transparente.

Señor, enséñame a preparar el camino de tu venida.,  
purificando mi mente...,  
liberándola de todo pensamiento negativo y an-  
gustioso... y llenándola de un solo pensamiento:  
tu venida.

Deseándola, añorándola..., presintiéndola ya...,  
en mi vida...

Señor, enséñame a preparar el camino de tu venida...,  
centrando mi corazón en un amor fuerte, intenso  
y gozoso de tu venida...  
y preparándola desde el fondo de mi alma con  
todo mi ser...

Señor, enséñame a preparar el camino de tu venida...,  
enséñame a silenciar mi mente,  
a preparar mi corazón...

Señor, tengo nostalgia de tu salvación...

Señor, espero tu salvación...

Señor, espero tu presencia salvadora en mi vida...

Señor, espero vivir en ti y desde ti...

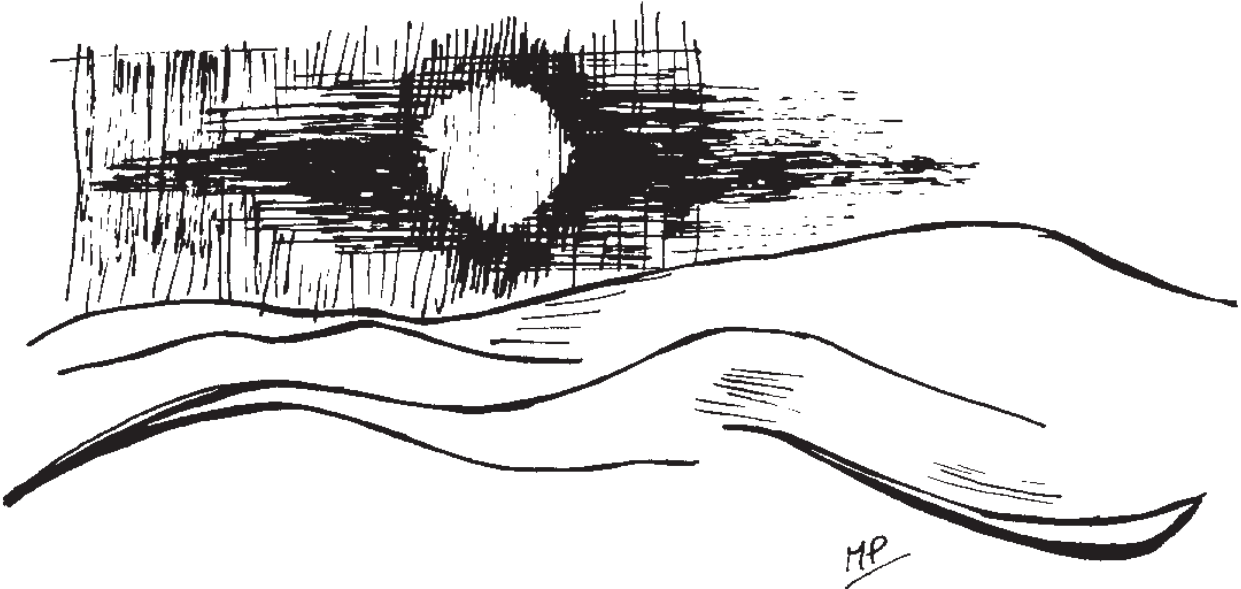
Señor, ven..., ven pronto a mi vida...

Señor, enséñame a preparar el camino de tu venida...



*Una voz grita  
en el desierto*





## Una voz grita en el desierto

La llamada a preparar el camino al Señor, a buscar nuestra salvación, a salir de nuestro escondrijo, donde vivimos sin vivir..., es una voz que grita en el desierto. Es la voz que desde la historia de toda la humanidad se oye y se vuelve a oír como un eco interminable en el cielo y la tierra.

La historia de Israel está toda ella marcada por la voz del profeta que recuerda al pueblo, unas veces fiel y otras alejado de Dios, que despierte, que se convierta y camine esperando la salvación.

Es la palabra de Dios, puesta en los labios de Isaías, de Juan y de tantos otros que nos llaman a escucharla, a dejarla resonar en nosotros como constante invitación a que volvamos definitivamente al Señor y acojamos su salvación. Es el eco de la palabra por antonomasia, Jesús, que nos dice: “Mirad, vigilad: pues no sabéis cuando es el momento. Lo que digo a vosotros, lo digo a todos: ¡Velad!”(Mc 13,33.37).

Escuchar, dentro y fuera de nosotros, la palabra que nos muestra los caminos de Dios.

Hoy escuchamos la palabra y... no nos atraviesa el corazón ni nos hiere el alma. Nos hemos acostumbrado a escuchar, dormidos.

El pueblo de Israel, “el resto” que permaneció fiel, se mantuvo alerta y esperando, porque sabía escuchar humildemente la palabra del profeta, que continuamente le interpelaba a esperar, a vivir caminando en la confianza del cumplimiento de la promesa del Señor: “Os enviaré un Salvador”.

El pueblo de Israel mantenía su espera, su seguridad en el Dios que salva. Se mantenía siempre a la escucha para percibir y descubrir la Palabra que brotaba de sus profetas.

Una voz grita en el desierto... Juan, el precursor del Señor, nos interpela..., nos convoca a una conversión cuyo signo es un baño ritual acompañado de la confesión de los pecados, pero que exige una renovación: “Apareció Juan el Bautista en el desierto proclamando un bautismo de conversión para perdón de los pecados” (Mc 1,4).

Juan nos invita a situarnos ante nuestra vida y enfrentarnos con la radicalidad de una existencia cerrada en nuestros valores y esquemas, alejados de Dios y empobrecidos por nuestras miserias, y a que escuchemos la voz que grita en el desierto de nuestro corazón sin Dios. Solo en el desierto, vitalmente vivido, nos acordamos del oasis, del paraíso perdido, del hogar paterno.

El testimonio de Juan nos invita a despertar de nuestro sueño y a que salgamos en busca del Señor.



Juan nos habla de conversión, de preparar el camino al Señor, que vendrá y nos bautizará en Espíritu. “Detrás de mí viene el que es más fuerte que yo; ante el cual no merezco inclinarme para desatar las correas de sus sandalias. Yo os he bautizado con agua, pero el os bautizará con el Espíritu Santo” (Mc 1,7-8).

Cada nuevo adviento es necesario que despertemos un poco más de nuestro adormecido estado, desértico y estéril. Es tiempo de gracia donde el Señor pasa de nuevo a nuestro lado. La lectura de Isaías, de Juan y de tantos signos proféticos que nos hablan incluso hoy, vuelven a ponernos delante nuestra ceguera, nuestro letargo, nuestras rutinas, nuestro pasar por la vida sin vivir, para que nos convirtamos.

Volvamos hoy, mañana y cada día a escuchar la palabra que nos interpela, que cuestiona nuestra vida y nos invita, nos grita la necesidad de preparar el camino al Señor.

Esta invitación a escuchar la palabra sigue teniendo vigencia a lo largo de los siglos y a lo largo de nuestra vida. Cada situación y cada persona que encontramos en nuestra vida diaria pueden ser para nosotros *llamadas* a convertirnos, a preparar el camino al Señor. Toda circunstancia profundamente vivida puede ser un nuevo sendero que nos acerque al Señor, que nos aproxime a las huellas del Señor, que se acerca una y otra vez a nuestra vida.

Así, en esta actitud de escucha, de apertura a los signos, a la voz de los profetas de ayer y de hoy, desvelaremos poco a poco al Señor, que ya ha venido y sigue llegando; al Señor, que se aproxima y se esconde, a la luz que se intuye y se oculta; al Señor, que se presiente y se acerca.

Es la actitud del que sabe que el Señor habla, habla siempre...

¿Vivo yo esta actitud de escucha?

¿Qué cosas escucho..., veo..., miro?

¿Qué cosas captan mi atención ordinariamente?

¿Escucho a los demás?

¿Escucho la palabra de Dios?

¿Sé descubrir la interpelación de Dios en las circunstancias ordinarias de mi vida?

La palabra de Dios, ¿dónde la descubro?, ¿dónde la escucho? ¿Estoy abierto a todas las manifestaciones con que Dios me habla?

Si voy despertando mis sentidos..., si mi vida es *escuchar* la palabra de Dios..., “Jesús me bautizará con Espíritu Santo” (cf Mc 1,8)

Sólo el sediento acaba encontrando agua. Sólo el que agudiza mucho sus oídos y escucha, acaba oyendo, acaba encontrándose con la palabra de Dios. “Jesús os bautizará con Espíritu Santo”. Jesús será nuestra fuerza en la debilidad, nuestra constancia en el desaliento, nuestra razón de ser en la desesperación, nuestra luz en la oscuridad... Jesús nos bautizará con su Espíritu y será así nuestra salvación y la única fuente de nuestra transformación.

Vivamos, pues, este adviento de hoy y de todos los días, escuchando la voz que grita en nuestro desierto, escuchando la palabra de Dios que nos interpela a poner nuestra esperanza en el Señor que viene...

Vivamos este adviento en oración..., en esperanza.... en súplica al Señor... En adviento la oración se intensifica, se cuida y se vive desde las más hondas raíces de nuestro ser. En adviento nuestra oración es luz y añoranza de nuestro único Señor.



## Textos bíblicos

\* “Esto dice el Señor.

Mira: hoy pongo delante de ti la vida y el bien, la muerte y el mal. Si cumples lo que yo te mando hoy, amando al Señor, tu Dios, siguiendo sus caminos, guardando sus preceptos, mandatos y decretos, vivirás y crecerás; el Señor, tu Dios, te bendecirá en la tierra donde vas a entrar a poseerla. /.../ Hoy cito al cielo y la tierra como testigos contra vosotros: os pongo delante la vida y la muerte, la bendición y la maldición; elige la vida, y vivirás tú y tu descendencia amando al Señor, tu Dios, escuchando su voz, pegándote a él, pues él es tu vida y tus largos años de habitar en la tierra que el Señor prometió dar a tus padres, Abrahán, Isaac y Jacob” (*Dt 30,15-20*).

\* “Mirad que llegan días—oráculo del Señor— en que cumpliré la promesa que hice a la casa de Israel y a la casa de Judá. En aquellos días y en aquella hora suscitaré a David un vástago legítimo, que hará justicia y derecho en la tierra. En aquellos días se salvará Judá y en Jerusalén vivirán tranquilos, y la llamarán así: Señor-nuestra-justicia” (*Jer 33,14-16*).

\* “~Pronto, muy pronto, el Líbano se convertirá en vergel, el vergel parecerá un bosque; aquel día oirán los sordos las palabras del libro; sin tinieblas ni oscuridad verán los ojos de los ciegos. Los oprimidos volverán a alegrarse con el Señor y los pobres gozarán con el Santo de Israel” (*Is 29,17-19*).

\* “Decid a los de corazón intranquilo:

¡Animo, no temáis!  
Mirad a vuestro Salvador que viene.  
Él es la recompensa.  
Él vendrá y os salvará” (*Is 35,4-5*).



\* “Estad siempre alegres en el Señor;  
os lo repito, estad alegres.  
Que vuestra bondad sea conocida  
de todos los hombres.  
El Señor está cerca.  
No os preocupéis por nada;  
sino que, en toda ocasión,  
presentad a Dios vuestras peticiones,  
mediante la oración y la súplica,  
acompañadas de la acción de gracias.  
Y la paz de Dios,  
que supera todo conocimiento,  
custodiará vuestros corazones  
y vuestros pensamientos en Cristo Jesús”.  
(Flp 4,4\_7)

Este fue el testimonio de Juan, cuando los judíos le enviaron sacerdotes y levitas a preguntarle: “¿Quién eres tú?”

“Yo no soy el Cristo”, les contestó.

“Entonces, ¿quién eres tú para que podamos responder a los que nos han enviado?  
¿Que dices de ti mismo?”

“Yo soy la voz que clama en el desierto: Preparad el camino al Señor” (Jn 1,19-23).



## Sugerencias

- \* El silencio me abre los espacios interiores y deja abierto el camino a la Luz...
- \* Fomenta el silencio dentro de ti... y escucha el silencio de tu alrededor...
- \* Quédate algunos momentos en SILENCIO, mirando las cosas...
- \* Observa en silencio LA QUIETUD de las cosas, de los árboles y de los caminos...
- \* Date cuenta de los sonidos y silencios que se producen a tu alrededor...
- \* Observa tus pensamientos, como mirando a una pantalla, donde aparecen y desaparecen continuamente, sin seguirlos ni rechazarlos. Sólo mirarlos...
- \* Siempre se escucha en silencio... Fomenta el silencio.
- \* Cuando tú callas... se calma el ruido y el alboroto...
- \* Lee diariamente algunos textos bíblicos propios de Adviento lenta y serenamente.  
Escúchalos en silencio...  
Interiorízalos y déjate empapar por ellos.





## Hombre

El hombre, el hombre es lo que importa.  
Ni el rico  
ni el pobre importan nada...  
Ni el proletario,  
ni el diplomático,  
ni el industrial,  
ni el arzobispo,  
ni el comerciante,  
ni el soldado,  
ni el artista,  
ni el poeta en su sentido ordinario y doméstico  
importan nada.  
Nuestro oficio no es nuestro destino.  
“No hay mas oficio ni empleo que aquel que enseña  
al hombre a ser hombre”.  
El hombre es lo que importa.  
El hombre ahí,  
desnudo bajo la noche y frente al misterio,  
con su tragedia auestas,  
con su verdadera tragedia,  
con su única tragedia...  
La que surge, la que se alza cuando preguntamos,  
cuando gritamos en el viento;  
¿Quién soy yo?  
Y el viento no responde... y no responde nadie.  
¿Quién es el hombre...?  
Tal vez sea Cristo...  
Porque Cristo no ha muerto...  
Y el Cristo no es el Rey, como quieren los cristeros  
y los católicos políticos y tramposos...  
El Cristo es el hombre...  
La sangre del hombre.  
Esto lo afirmo, no lo pregunto.  
¿No puedo yo afirmar?

LEÓN FELIPE, *Antología rota*



Ejercicio:

## Experiencia de desierto y de liberación

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Silencio interior...
- 3) Mirar hacia la intimidad.  
Observar en silencio..
- 4) ¿Qué descubro?  
¿Qué estoy viviendo...?  
Angustia..., miedo..., hastío..., soledad..., vacío.... frío...,  
oscuridad..., vértigo..., desgarrón..., despojo...,  
desamparo..., grito..., abatimiento..., sudor...,  
inseguridad...
- 5) LUZ  
“Una luz brilla en las tinieblas...”  
En el centro de mi ser: Existe la Luz...,  
el Amor....  
la Vida...  
Me he quedado sin nada...  
Me he quedado CON DIOS, ¡y lo tengo todo...!  
“Sólo Dios basta”.
- 6) Alegría... Plenitud... Gozo...  
Adoración... Gratitud... Paz...



Ejercicio:

## La palabra de Dios contemplada

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Silencio..., calma..., serenidad...;  
silencio..., apertura..., receptividad...
- 3) Lectura reposada... (se tiene prevista de antemano);  
una lectura consciente...,  
despacio...,  
cordial...  
  - Cuando se llega a una palabra o frase que tenga resonancia en ti, deja de leer.
- 4) Oración-contemplación...  
  - Repite esa frase o palabra con tu mente..., con tu corazón..., como un eco de tu alma...
  - (no es necesario reflexionar ni discurrir sobre su significado...).
  - Gusta y saborea internamente..., vive en silencio su contenido...
- 5) Quédate en silencio amoroso ante la presencia amorosa de Dios...

\* \* \*

NOTA: Este modo de orar puede ayudar mucho a gustar la palabra de Dios y a dejarnos interpelar por su mensaje y su misterio. En este tiempo litúrgico los textos bíblicos son de una gran riqueza y puede ayudarnos este modo de contemplarlos. Los Salmos, el Nuevo Testamento, se prestan también a este modo de orar.



***María  
esperaba...***





## María de Nazaret

Cuando pensamos en María, a veces no sabemos qué decir. Son tantas las cosas que sabemos de ella, o quizá tan pocas, que preferimos dejar en silencio nuestras palabras.

Sin embargo, ante ti, María, no podemos callar nuestra alma. Cuantos sueños y nostalgias surgen cuando evocamos tu hogar, tu presencia, tu rostro y tu compostura.

¡Qué poco sabemos de ti! Por eso nos gusta soñar. Algunos te han visto ensalzada en tronos majestuosos, con anillos y coronas. Otros, con suntuosos mantos de terciopelo y diademas. Cuántas imágenes, títulos y ermitas. Todos los hombres, a lo largo de la historia, han querido elevarte y expresar con símbolos, títulos y nombres su devoción y cariño.

Hoy nos gusta verte de otra manera. En Nazaret. Como una más de las nazarenas que vivían la vida vulgar y corriente de su pueblo. Así te imaginamos y te vemos en las tareas diarias de tu pequeña casa. ¿En qué ocupabas tus horas cada día? ¿Qué hacías en tu casa...? Aunque nosotros dibujemos tu casa, mejor sería que tu nos describieses cada rincón de tu hogar. No sabemos, María, qué trabajos tendrías, como te ganarías el pan, qué muebles y utensilios usarías... Pero nuestra imaginación te sitúa siempre entre cosas sencillas y simples, entre vasijas de barro y sillas corrientes. Como las de tus vecinas. ¿Esa sería tu vida?, ¿o sería más complicada? ¿Acaso cabe complicación en ti? Tus vecinas lo saben bien. Te buscaban como un imán. Tu sencillez las pacificaba. Junto a ti descansaban de sus trabajos y dolores. Se alegraban con tu sonrisa y encontraban paz en tus palabras y silencios acogedores.

¿Cómo te buscaban tus vecinas y disfrutaban con tu compañía! Tú lo sabías bien. Lo notabas. Lo descubrías en su mirada. ¿Y tú, María? ¿Te sentías a gusto con ellas? Quizá, en medio de la vida, como todos los hombres, vivías muy sola. Sola con tu soledad y con el secreto de tu alma. ¿Con quién charlabas de tu intimidad? Es tan difícil abrir hasta el fondo la riqueza y la miseria de nuestro corazón... ¿Con quién intimabas? Todos nosotros en algunos momentos necesitamos abrir el alma... Intuyo que tú, mirando al cielo y al Señor de tu corazón, encontraste siempre remanso, consuelo y esperanza. Qué intimidad tan gozosa cuando se siente uno en el Señor. Y tú lo vivías, que es más que saberlo y pensarlo.

Oye, María, se me está ocurriendo una pregunta importante, sobre todo hoy, y además un poco molesta cuando nos la hacemos a nosotros mismos. ¿Rezabas mucho? ¿Te gustaba rezar...? ¿Qué preguntas...! Parece mentira que los hombres hagamos preguntas así. Tú no rezabas. De rutina, claro. Ni por obligación. Tú amabas. Tu corazón estaba lleno de amor porque el Señor lo poseía. Así estabas siempre con el Señor.

¿Por qué te quedabas absorta al amanecer mirando al horizonte? ¿Veías algo de la otra orilla? ¿Era el Señor que desde la mañana te sonreía con un saludo y tú le abrías las ventanas de tu casa? Es difícil dejar al Señor a un lado cuando todo te habla de Él, cuando tu corazón suspira por Él, cuando los pájaros te cantan sus maravillas, cuando tu alma lo gusta en silencio, sin saber por qué.

María, ¿que sentía tu alma día y noche? Si nuestros santos sentían el alma herida de Dios, ¿cómo sería tu alma, que siempre estaba sumergida en Él! El atardecer de cada jornada siempre estaba reservado a Él. Deseabas quedarte rumiando los salmos, cantando al Señor. ¡Qué llena estaba tu vida por dentro y qué despojada por fuera! Por fuera, sí..., donde nosotros la llenamos tanto... y por eso nos olvidamos del tesoro que llevamos



dentro. Por fuera tu vida estaba desnuda, pobre, simple, desapercibida y transparente. Todo era transparencia... Hasta tus palabras y silencios, tus vestidos y tus actitudes... Nos gusta verte así, María, porque tuvo que ser así. Bien lo muestran tus silencios... y tus palabras...  
¿Qué paso el día que te visitó el ángel? Cuantos sueños, libros y cuadros han expresado este encuentro. Los hombres somos así. ¿Se aproxima alguno a lo que tú viviste? Tú sí que lo sabes y quedó para siempre, como todas las cosas grandes, en el secreto de tu corazón.

Tú esperabas... Claro que esperabas... Tu corazón y tu alma suspiraban como el eco virgen de toda la humanidad. Eres el brote puro y limpio del resto de Israel que fielmente confiaba en la venida del Mesías, el Salvador. Te gustaba acariciar esa esperanza en tu corazón virgen, consagrado en silencio y en totalidad a tu Señor. Tú eras del Señor. Así te vivías. Y pedías en tu oración poder ver al Mesías...

Aquella tarde, recogida y gustando tu intimidad con Dios, brotó en tu alma una luz nueva. Distinta. Era más fuerte. Más intensa. Era la misma presencia viva del Espíritu que sobrecoge y ablanda, que estremece y serena, que desborda y plenifica...

¿Qué viviste...? ¿Existen palabras que puedan balbucir ese encuentro? Quisiera quedarme en silencio... Ante ti... mirando desde mi corazón tu alma. Me gustaría hacer silencio... y mirarte. Contemplarte con mis ojos suaves y mi corazón ardiente. Me gustaría oír un susurro, una palabra, un beso de tu alma a mi alma... ¡Así, sólo así... comprendería y saborearía un poco lo que ocurrió ese atardecer...!

El mayor mensaje jamás oído en la tierra se grabó en tu alma. La mejor noticia, la que esperabas desde siempre... Y sin embargo, te extrañó... ¿Cómo...? ¿Yo...? ¿Cómo puede ser...? Ante Dios todo es posible, se disuelven nuestras pegas y dificultades. Nuestras incomprendiones y problemas son nada ante el Señor. Cuando se escucha a Dios, se deshacen nuestros esquemas y proyectos..., se ablanda el alma y el corazón se enamora... Barro blando en manos de su Creador. Así fuiste tú, María... Hágase lo que tú quieras... ¡Claro que sí! ¡Qué gozo... ! ¡Qué alegría contenida e íntima... ! ¿Acaso puede ser de otra manera? Dios toca el alma y la transforma. Dios te pidió tu "sí" para entrar en nuestra tierra, y tú se lo diste con sencillez y humildad.

Ahí cambio tu vida, María. Siguió igual y empezó a ser distinta. Tú eras la misma, pero en ti sentías el latir de Dios. Tus tareas eran las de todos los días, pero sentías una misión y un nuevo cauce en tu vida. Seguías con tus vecinas, pero tu íntima soledad dejó de estar tan sola. Así de simple y grandiosa. Así de humana y divina empezó a ser tu vida desde aquel atardecer.

María esperaba... y se encontró con los caminos de Dios. María fue humana y el Señor la hizo casi divina. María fue sencilla y pobre y en ella se irradió la luz del cielo y la habitó el Espíritu.

María..., ¡qué feliz se volvió el ángel al cielo! Tú lo notaste... Casi te diste cuenta de la sonrisa que se dibujó en sus labios.

Hoy también queremos mirarte como el ángel. Sonreírte y decirte: ¡Bendita tú entre las mujeres...!

María, enséñanos a vivir como tú viviste...!

María, enséñanos a esperar como tú esperaste...!



## María esperaba...

María esperaba...

María esperaba, porque era pobre...;  
sólo los pobres esperan,  
sólo los pobres miran más allá,  
sólo los pobres añoran el cielo estrellado,  
sólo los pobres levantan sus ojos al cielo,  
sólo los pobres abren sus manos,  
sólo los pobres esperan que otro las llene...

María esperaba, porque era pobre...,  
con sus manos abiertas,  
con sus ojos serenos,  
con su corazón sencillo,  
con su alma transparente...

María esperaba, porque era pobre...,  
en silencio...,  
levantando su corazón al cielo...,  
calladamente..., en silencio...

María esperaba, porque era pobre...,  
añorando la bendición de Yavé,  
esperando la lluvia en su tierra mansa...

María esperaba en el secreto de su alma...,  
más allá de la esperanza humana,  
más allá de la lluvia cercana,  
más allá de la luz del alba,  
más allá de las fuerzas humanas...

María esperaba en silencio...,  
callada...,  
como una música sin notas,  
como una luz inadvertida,  
como una palabra guardada...

María esperaba en la paz de su alma,  
en la claridad de su mirada,  
en la sonrisa insinuada...





María esperaba cada jornada,  
cada hora,  
cada instante que vivía,

porque la esperanza no se programa...  
se vive,  
se siente,  
se palpita,  
se ama en cada instante...

María esperaba,  
como jamás nadie esperó....  
por eso encontró como jamás nadie soñó...

María esperaba contra toda esperanza,  
sin pensar en nada...,  
como los pobres, que en su humildad  
encuentran grata la vida de cada día...

María esperaba..., porque era pobre...

María esperaba en silencio...  
la salvación de Yavé...



## María, hogar de Dios hecho hombre

Dios viene a nuestra tierra, a nuestro mundo, respetando al hombre. Dios ha querido contar con el hombre para encarnarse. María es la llena de gracia y esclava del Señor, que recibe el mensaje, el anuncio del ángel. María esperaba, añoraba la salvación de Dios. Una chica corriente, como las de su pueblo, que estaba desposada con José. Dios ha encontrado un corazón a quien anunciar el mensaje de salvación. María experimenta la fuerza misteriosa de los designios de Dios, que la elige para ser la puerta por donde Él entra en nuestro mundo. María es el sí de la humanidad a Dios. Toda su elección está en no elegir..., en dejarse hacer, en ser apertura y disponibilidad. Todo su “sí” fue una expresión de su aceptación incondicional de Dios.

María, llena de gracia desde siempre, y por eso en plena libertad ante Dios, está siempre en un sí total y absoluto. Ella por gracia vivió así. Por eso María era ya de Dios; en realidad, en ella Dios vino a los suyos y ella “sí lo recibió...” María era ya de Dios, estaba, en su pequeñez y transparencia, poseída por Dios. Por eso, en su sí, Dios se encarna y nos da a Jesús, Dios hecho hombre.

María, acogiendo a Dios, se identifica con la misión de Jesús... y se convierte en la mediadora de Dios. En María nosotros encontramos a Jesús. Ante María nuestro corazón se ablanda... y nos despierta el calor y el amor suficiente para ir transformando nuestras reticencias y negativas a Dios en un sí que como el suyo haga posible la encarnación de Dios en nuestra vida. Una vida real y simple..., limitada y pobre..., pero llena de la presencia salvadora de Jesús. “Hágase en mi según tu palabra”.

“Has hallado gracia ante Dios..., concebirás en tu seno y darás a luz un hijo... Será grande y será llamado Hijo del Altísimo... El Espíritu vendrá sobre ti y el poder del Altísimo te envolverá en su sombra; por eso, el que nacerá será santo, será llamado Hijo de Dios” (cf Lc 1,30-32).

Mensaje de salvación, de encarnación, de lo incomprensible de Dios. La gloria de Dios en lo pequeño, la riqueza en la pobreza, la plenitud en el vacío... A todo esto quería llegar Dios para que le encontremos en nuestra vida humana. Toda pobreza, todo vacío, todo dolor, toda debilidad o enfermedad, la estrechez y la tiniebla pueden ser lugares de encuentro con Dios. Todo lo humano, por pobre y débil que sea, puede ser una realidad llena de la verdad, de la vida, del amor y la grandeza de Dios. Ya no necesitamos buscar a Dios en lo inalcanzable e invisible. Dios está ahí, encarnado. En todo nos mira, nos habla, se acerca a nosotros. Jesús se encarna en la debilidad, pobreza, humillación. “He aquí la esclava del Señor”.

Nos hubiera gustado una encarnación triunfal, poderosa, y que nos hiciese fuertes y poderosos a nosotros. Dios se encierra en nuestra debilidad, en la pobreza y la humildad. Por la encarnación se ha acercado Dios a nuestro mundo y se ha hecho hombre. Por la encarnación nosotros, con un sí como el de María, nos aproximamos a Dios, nos hacemos uno con él y nos transformamos en Él...

“He aquí la esclava del Señor, hágase en mi según tu palabra”.



## Textos bíblicos

- \* “Bueno es esperar en silencio  
la salvación de Yavé” (*Lam 3,26*).
- \* “Alégrate, la estéril, que no dabas a luz;  
rompe a cantar de júbilo  
la que no tenías dolores,  
porque la abandonada  
tendrá más hijos que la casada,  
dice el Señor.  
Ensancha el espacio de tu tienda,  
despliega sin miedo tus lonas,  
alarga tus cuerdas, hinca bien tus estacas,  
porque te extenderás a derecha e izquierda.  
Tu estirpe heredará las naciones  
y poblará las ciudades desiertas.  
El que te hizo te tomará por esposa:  
su nombre es el Señor.  
Tu redentor es el Santo de Israel,  
se llama Dios de toda la tierra” (*Is 54,1-3.5*).
- \* “En aquellos días dijo el Señor a Acaz:  
‘Pide una señal al Señor tu Dios  
en lo hondo del abismo o en lo alto del cielo’.  
Respondió Acaz:  
‘No la pido, no quiero tentar al Señor’.  
Entonces dijo Dios:  
‘Escucha, casa de David,  
¿no os basta cansar a los hombres,  
sino que cansáis incluso a Dios?  
Pues el Señor, por su cuenta,  
os dará una señal.  
Mirad: la virgen está encinta y  
va a dar al uz un hijo,  
y le pondrá por nombre Emmanuel  
(que significa: Dios-con-nosotros)”  
(*Is 7,10-14*).
- \* “Brotará un renuevo del tronco de Jesé,  
y de su raíz florecerá un vástago.  
Sobre él se posará el espíritu del Señor:  
espíritu de prudencia y sabiduría,  
espíritu de consejo y valentía,  
espíritu de ciencia y temor del Señor”.  
(*Is 11, 1-2*)

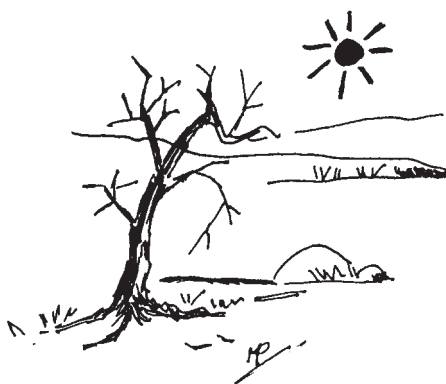


- \* “En el mes sexto fue enviado el ángel Gabriel de parte de Dios a una ciudad de Galilea llamada Nazaret, a una virgen desposada con un hombre llamado José, de la casa de David; el nombre de la virgen era María. Y entrando donde ella estaba, dijo: ‘Alegrate, llena de gracia, el Señor está contigo’. Ella se turbó al oír estas palabras, y discurriría que significaría aquel saludo. El ángel le dijo: ‘No temas, María, porque has hallado gracia delante de Dios; concebirás en tu seno y darás a luz un hijo, a quien podrás por nombre Jesús. El será grande y será llamado Hijo del Altísimo. /.../ El Espíritu Santo vendrá sobre ti, y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por eso el hijo que ha de nacer será santo y será llamado Hijo de Dios’. /.../ Dijo María: ‘He aquí la esclava del Señor, hágase en mi según tu palabra’. Y el ángel, dejándola, se fue” (cf Lc 1,26-38).
  
- \* “En cuanto Isabel oyó el saludo de María, saltó la criatura en su vientre. Se llenó Isabel del Espíritu Santo y dijo a voz en grito: ‘;Bendita tú entre las mujeres, bendito el fruto de tu vientre! ;Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor? En cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura salto de alegría en mi vientre. ;Dichosa tú que has creído!, porque lo que te ha dicho el Señor se cumplirá”’. (Lc 1,41-45).
  
- \* “El nacimiento de Jesús fue de esta manera: Su madre, María, estaba desposada con José y, antes de vivir juntos, resultó que ella esperaba un hijo por obra del Espíritu Santo. José, su esposo, que era bueno y no quería denunciarla, decidió repudiarla en secreto. Pero, apenas había tomado esta resolución, se le apareció en sueños un ángel del Señor, que le dijo: ‘José, hijo de David, no tengas reparo en llevarte a María, tu mujer, porque la criatura que hay en ella viene del Espíritu Santo. Dará a luz un hijo, a quien podrás por nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados”’ (Mt 1,18-21).
  
- \* “Por la entrañable misericordia de nuestro Dios nos visitará el Sol que nace de lo alto, para iluminar a los que viven en tinieblas y sombras de muerte y para guiar nuestros pasos por el camino de la paz’~ (Lc 1, 78-79).



## Sugerencias

- \* María vivía en silencio... y en armonía... Obsérvala en silencio . . .
- \* Imagínatela en su casa..., llena de paz y de bondad... Déjate contagiar de su paz... y bondad.
- \* Vivía una vida corriente..., sencilla.  
Así la vemos con los ojos limpios de nuestro corazón...  
Contéplala.
- \* Su corazón era sólo para Dios, su único Señor. Llena siempre del Señor. Toda ella era oración, unión con Dios.  
Ora tu un rato contemplando a Dios en ella.
- \* Su mente y su corazón esperaban la venida del Salvador.  
Esperaba en silencio...  
Obsérvala serenamente..., y contágate de sus deseos de la salvación..., del Señor...
- \* Evoca los sentimientos de la Virgen en la anunciación del ángel...  
Mírala..., obsérvala..., escúchala...
- \* “He aquí la esclava del Señor...”  
¿Cómo diría María estas palabras?  
¿Qué estaría sintiendo?
- \* “Hágase en mí según tu palabra”.  
Docilidad..., esfuerzo..., resignación..., obediencia...  
Barro blando en manos del Señor...  
Deja que ella te exprese su vivencia...
- \* Evoca los sentimientos que viviría María durante estos días próximos al nacimiento de Jesús.
- \* Procura sintonizar con los sentimientos y vivencias de la virgen María. Pídeselo a ella...
- \* Vive en un sí constante al Señor. Repite: “Hágase en mí según tu palabra...”



## Niña del sí

Todo estaba pendiente de tu boca.  
Igual que si los hombres, de golpe, se sintieran  
con la vida en las manos, detenida  
como un reloj callado y a la escucha.  
Como si Dios tuviera que esperar un permiso...  
Tu palabra sería la segunda palabra  
y ella recrearía el mundo estropeado  
como un juguete muerto que volviera a latir súbitamente.  
Tú pondrías en marcha, otra vez, la ternura.  
Orilla virginal de la palabra  
niña del sí preñada con el Verbo,  
sin la más leve sombra de no, toda en el día:  
Dios encontraba en ti,  
desde el primer albor de tus latidos, l  
a respuesta cabal a su pregunta  
sobre la nada en flor...  
Tú le hacías dichoso desde el tiempo.  
Tu corazón se abría como una playa humilde,  
sin diques fabricados,  
y en la arena sumisa de tu carne  
el mar de Dios entraba enteramente...  
Niña del sí, perfecto en la alabanza  
como una palma de Cades invicta;  
jugoso en la alegría rebrotada, como la vid primera;  
pequeño como el viento de un párpado caído,  
y poderoso como el clamor del Génesis.  
Niña del sí desnudo, como un tallo de lirio  
bajo el filo implacable de la gloria...  
Cuanto más cerca de la luz vivías,  
más en la noche de la fe topabas,  
a oscuras, con la Luz  
y más hondas raíces te arrancaba tu sí,  
¡niña del sí más ciego!  
Tú diste más que nadie, cuando más recibías,  
infinita de seno y de esperanza.  
¡Tú creíste por todos los que creen  
y aceptaste por todos...!  
Creías con los ojos y con las manos mismas,  
y hasta a golpes de aliento



tropezaba tu fe con la presencia en carne cotidiana.  
Tú aceptabas a Dios en su miseria,  
conocida al detalle, día a día:  
en las especies torpes del vagido  
y en las especies del sudor cansado  
y en el peso vencido de la muerte...  
¡Rehén de la victoria de la gracia,  
fianza de la tierra contra el cielo,  
gavilla de primicias doblegadas,  
balido de cordera, presentada y encinta... !  
Porque has dicho que sí,  
Dios empieza otra vez, con tu permiso,  
niña del sí, María.  
Las alas de Gabriel abren el arco  
por donde pasa entera la gloria de Yavé.  
El arca de tu seno, de madera de cedros incorrupta,  
viene con el Ungido.  
La primavera acecha detrás de Nazaret,  
regada por el llanto,  
y sobre las banderas blancas de los almendros  
el trino de tu voz rompe en el júbilo,  
humildemente solo...

PEDRO CASALDALIGA



Ejercicio:

## El Adviento de María: María esperaba...

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Silencio..., paz..., armonía interior...
- 3) Contemplación de la virgen María en Nazaret.

Evoco la anunciación del ángel Gabriel a María.

Imagino a la Virgen en su casa en Nazaret.

La miro en silencio...

sencillez..., transparencia....

humildad..., silencio...

- 4) María esperaba en silencio la manifestación de la salvación de Dios.

María esperaba porque era pobre,  
humilde,  
confiada.

María esperaba mas allá de las esperanzas humanas...

María esperaba en silencio...

Contempla a la virgen María esperando en silencio.

- 5) “No temas, concebirás y darás a luz un hijo...”

“Le podrás por nombre Jesús...”

“He aquí la esclava del Señor...”

“Hágase en mi según tu palabra...”

- 6) María, enséñame a esperar en silencio la salvación de Jesús.





Ejercicio:

## La virgen María: varios ejercicios

- 1) Recitar lentamente...,  
desde dentro...: *EL AVE MARIA*.
- 2) Contemplación de la *ANUNCIACION*.
- 3) Contemplación de la *VISITACION*.
- 4) Recitar lentamente...,  
desde dentro...: *EL MAGNÍFICAT*.

Variantes:

- Tratando de penetrar en el alma de María.
- Identificándome con su vivencia.
- Sintiéndome “yo” el que PROCLAMA esa oración.
- Con sencillez y humildad...

\* \* \*

OBSERVACIONES PARA ESTOS EJERCICIOS DE ORACION  
Y CONTEMPLACION:

En todos puede ayudar:

1º Empezar dedicando un rato a relajarse, pacificarse y centrarse .

2º Quedarte un rato en silencio.

3º Situarte ante el misterio que quieres contemplar:

- ver a las personas..., observarlas... en silencio;
- ver lo que hacen....
- oír lo que dicen....
- tratar de descubrir la intimidad de sus sentimientos.

4º Hacerte tú presente en silencio,

- dejarte contagiar vivencialmente.



5º Terminar repitiendo alguna breve invocación, como un eco de tu alma.

Por ejemplo:

- Dios te salve, María...
- Bendita tú entre todas las mujeres...
- Santa María, ruega por nosotros, pecadores...
- El Señor está contigo...
- He aquí la esclava del Señor...
- Hágase en mí según tu palabra...
- De dónde a mí que la madre de mi Señor venga visitarme....
- Proclama mi alma la grandeza del Señor...
- Mi alma glorifica al Señor
- Mi espíritu se alegra en Dios, mi salvador



## María, enséñame a esperar

María, enséñame a esperar,  
a sentirme pobre,  
sin nada....  
a esperar siempre.

María, enséñame a esperar en silencio,  
calladamente....  
como quien lo tiene todo  
y lo espera todo  
sin tener nada.

María, enséñame a esperar con gozo  
y serenamente  
la presencia salvadora de Dios  
en mi vida.

María, enséñame a esperar en silencio...  
a Jesús,  
que siempre viene  
y siempre permanece...



## Magnificat

Proclama mi alma la grandeza del Señor,  
se alegra mi espíritu en Dios, mi salvador,  
porque ha mirado la humildad de su esclava.

Desde ahora me felicitarán todas las generaciones,  
porque el Poderoso ha hecho obras grandes en mí:  
su nombre es Santo,  
y su misericordia llega a sus fieles  
de generación en generación.

Él hace proezas con su brazo,  
dispersa a los soberbios de corazón,  
derriba del trono a los poderosos  
y enaltece a los humildes,  
a los hambrientos los colma de bienes  
y a los ricos los despide vacíos.

Auxilia a Israel, su siervo,  
acordándose de su misericordia  
—como lo había prometido a nuestros padres—  
en favor de Abrahán y su descendencia por siempre.  
*(Lc 1,46-55)*



# Navidad





## En Belén no se celebró la Navidad, en Belén se vivió

Nosotros la celebramos... y mucho, quizá.

Pero... ¿la vivimos?

Es verdad que muchos de nosotros celebramos “las Navidades”. Es una fiesta social. Es como toda la sociedad celebra la Navidad. Son días en que todos nos felicitamos, nos hacemos regalos, nos reunimos con los familiares que hace tiempo no vemos, invitamos a los amigos... Navidad es una fiesta que ha adquirido ya una extensión y un volumen que pesa en la vida de todos nosotros.

¿Es Navidad una fiesta que nosotros celebramos..., o celebramos fiestas con ocasión de los días de Navidad?

Es distinto. En Navidad, ¿nos alegramos del nacimiento de Jesús en nuestra tierra?

La causa de nuestra fiesta, ¿es que nuestro corazón se esponja, se goza y grita de alegría por el nacimiento de Jesús? Si es así, entonces nosotros vivimos la Navidad. Todo nuestro ser esta impregnado de la alegría de la venida del Señor, como nos alegramos de ver a un ser muy querido para nosotros. Así la alegría nos inunda el alma, y el corazón vibra explosivamente por dentro, porque el Señor está entre nosotros y eso nos llena de gozo.

Esa vivencia interior del nacimiento de Jesús nos inunda de tal manera que nos sale a borbotones y la expresamos por fuera, con cantos, felicitaciones, alegría compartida con otros... Entonces organizamos fiestas, celebramos la venida del Señor, evocamos su presencia entre nosotros y la compartimos con otros que comparten nuestra fe.

En Belén no se celebró la Navidad. Nadie conocía el nacimiento del Salvador. Bueno, si. Los pastores a quienes se lo anunció el ángel. Ellos vivieron el nacimiento del Señor con asombro, con temblor y sorpresa. Ellos no celebraron fiesta. Fueron y contaron lo que vieron. “Todos los que lo oían se admiraban de lo que les decían los pastores” (Lc 2,18).

Ellos, los pastores, fueron los primeros que conocieron y vivieron el nacimiento del Señor. Nosotros hoy celebramos la Navidad quizá muy lejos de conocer y vivir el nacimiento del Señor. Hemos convertido la Navidad en una fiesta social o familiar, en muchos casos al margen del nacimiento de Jesús. ¡Qué pena! Si en el origen de nuestra Navidad, en su contexto, estuviese Jesús...; si en nuestra Navidad Jesús fuese el protagonista...; si en nuestra Navidad Jesús fuese el aire que respiramos... ¿No sería más gozosa y profunda nuestra Navidad?

Necesitamos, pues, recuperar a Jesús para nuestra Navidad y renovar en nosotros el conocimiento y el amor hacia Él, nuestro Mesías, el Salvador.



Necesitamos renovar la contemplación y adoración de Jesús en Belén.

Necesitamos vivir la Navidad como una expresión del gozo que sentimos en nuestro corazón en comunión con Jesús.

Necesitamos que toda nuestra convivencia se haga eco de Jesús entre nosotros y que la Navidad deje de ser “unas vacaciones” para ser una fiesta cristiana en torno al nacimiento del Señor.

Necesitamos celebrar la Navidad comunitariamente, como una renovación de nuestra vida familiar que crece y comparte a Jesús.

Ojalá estas Navidades nos gocemos personal y comunitariamente por el nacimiento de Jesús.

Ojalá estas Navidades vivamos “LA NAVIDAD”.





## Reflexión personal

¿Qué es para ti la Navidad?

¿Sientes tristeza, nostalgia, alegría...? ¿Por qué?

¿Qué sentimientos y vivencias son la constante durante estos días?

¿Interiormente supone un mayor acercamiento y experiencia del Señor?  
¿En qué lo notas?

¿Cómo te gustaría celebrar las Navidades? ¿Por qué?

¿En qué sentido te están llenando o decepcionando estas Navidades?

Eso de “nacer el Señor en nosotros”, ¿te suena a poesía, recuerdo, rutina, consideración piadosa, esperanza, realidad vital...? ¿Por qué?

En el pasar ordinario de tu vida, ¿qué suponen las vacaciones de Navidad? ¿Por qué?

En la experiencia del desarrollo de tu mundo interior, ¿qué está suponiendo *esta* Navidad? ¿En qué lo notas?

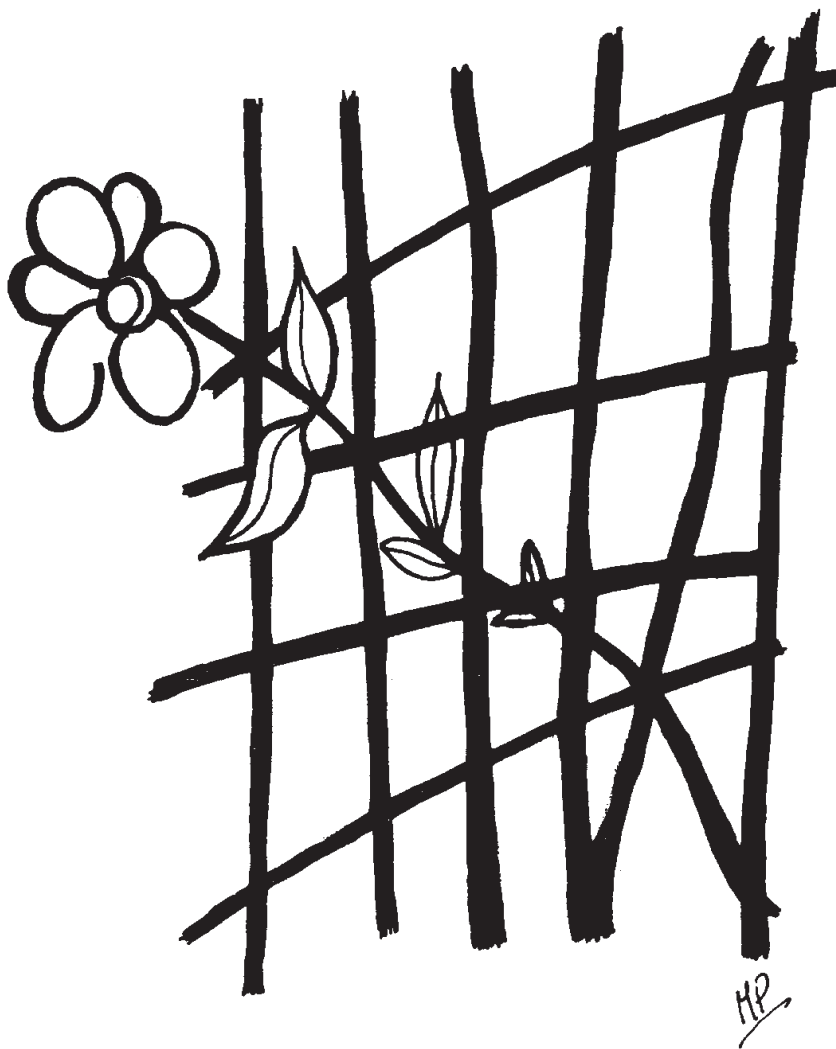
¿Qué estás viviendo con más intensidad y profundidad?

¿Qué es lo más importante *en realidad* para ti durante estas fiestas?



## *La encarnación de Dios*





## Contemplación de la encarnación de Dios

Sólo desde la contemplación podemos adentrarnos en el misterio. Con demasiada frecuencia reflexionamos con nuestra mente sobre realidades que no abarcamos y que quedan a nuestros ojos empobrecidas y devaluadas. Esto puede ocurrir con el misterio de la encarnación de Dios. Lejos de las especulaciones filosóficas, contemplamos en silencio, con una mirada limpia y humilde, lo nuclear de nuestro cristianismo: Jesús, Dios que se hace hombre.

Que Dios nos ayude a contemplar a Jesús, que por nosotros se hace hombre... Que el Señor nos conceda la gracia inmensa de recibir en nuestra mente y corazón una experiencia real del misterio de la encarnación.

¿Qué significa la encarnación de Dios?

¿Qué sentido tiene dentro de nuestra historia humana?

No podemos penetrar en el misterio de la encarnación ni descubrir su sentido al margen de la historia de nuestro mundo. Todas nuestras experiencias vitales, que siempre vivimos desde nosotros, deberían iluminar nuestra realidad concreta.

Al querer contemplar el misterio de la encarnación, partimos de nuestro mundo. Un mundo ansioso de Dios, añorando la salvación, porque se vive desquiciado, amenazado y superficial. Y es que la historia de nuestro mundo es una historia de salvación... En medio de nuestro desarrollo histórico ha existido un momento, eterno y puntual, donde ha surgido una iniciativa por parte de Dios: Salvar. El Dios del universo, infinito y eterno, trascendente e inefable. El Dios del cielo y de la tierra, del sol y de las estrellas, del mar y de los bosques...; nuestro creador y Señor ha tenido una definitiva intervención: Salvar a los hombres.

Toda nuestra historia, la del pueblo elegido, Israel, está marcada por esa promesa de salvación, que mantenía la fe y la esperanza de un pueblo oprimido, esclavizado y zarandeado por los avatares de su historia. Situación que se va prolongando y que hoy vivimos...

La iniciativa de Dios atraviesa la historia del hombre, la historia de cada hombre, donde siempre vuelve el eco de la única y trascendental iniciativa de Dios: Salvar al hombre.

San Ignacio, al proponer la contemplación de la encarnación en sus *Ejercicios espirituales*, parte de la observación compleja y problemática del mundo. Mira a los hombres sobre la tierra, “unos blancos y otros negros, unos en paz y otros en guerra, unos llorando y otros riendo, unos sanos y otros enfermos, unos naciendo y otros muriendo, etc.” (*Ejercicios espirituales*, n. 106).



La salvación de Dios, su encarnación, podemos comprenderla si comprendemos los auténticos conflictos que acosan a los hombres. Un mundo donde parece que las cosas van al revés. Conflictos, guerras, falta de entendimiento entre los pueblos y las familias, destrozos humanos a causa de tantos desequilibrios y desajustes, un mundo donde existe el hambre, el sufrimiento, la manipulación de las personas y la injusticia; donde el egoísmo de algunos aplasta la vida de otros.

Difícilmente comprenderemos todos el sentido de la encarnación si no nos hacemos cargo de la realidad concreta de nuestro mundo... Este ir pasando por la vida tantos hombres y mujeres consumiéndose, a veces sin sentido, sin aliciente y alegría...

Nosotros, haciéndonos uno con tantos desajustes y distorsiones de la humanidad... y sintiéndonos también afectados por tantas cosas como sufrimos y no aceptamos...; nosotros, que oímos el clamor de los hombres, que no queremos morir, sufrir, seguir viviendo sin vivir... podemos comprender, precisamente desde esta existencia nuestra, la hondura de la encarnación de Dios.



A este mundo concreto, a esta realidad nuestra quiso venir Dios, encarnándose, asumiendo nuestra carne, nuestra humanidad. Esta fragilidad humana que tanto nos duele y que rogamos la cambie Dios. Y Dios no la cambia, no la hace distinta. Dejaría de ser humana. El hombre es débil, frágil, pero libre para orientar su destino. Podría Dios, decimos, suprimir los males y las distorsiones nuestras. Pero... cambiando al hombre, ¿acaso no suprimiría al mismo hombre, al hombre limitado y al hombre libre?

Dios no quiso suprimir al hombre. Dios no quiere suprimir nuestras limitaciones, nuestros dolores y sufrimientos. Dios no quiere arrancarnos la libertad que dejó en nuestras manos, la que, al no usarla correctamente, es causa de tantos estragos sociales y personales. Pero Dios tampoco puede olvidarse del hijo de sus entrañas, “pues aunque una madre llegue a olvidarse, yo jamás me olvidaré. Míralo, en las palmas de mis manos te tengo tatuada” (cf Is 49,15 16). No somos nunca indiferentes a Dios, aunque, ante nuestra ensombrecida mirada, nos parezca que Dios no está ahí, a la vera del camino.

En realidad, Dios toma en serio al hombre. Lo deja ser... y hacer. Lo respeta con un respeto infinito y sublime, y respeta nuestra libertad, nuestra realidad concreta..., nuestra historia.



Dios llega hasta lo incomprensible en su amor y respeto al hombre. Dios nos ama entrañablemente y nos respeta hasta lo inexplicable..., y la iniciativa de Dios, la iniciativa de salvación de Dios, llega a asumir al hombre así, como es, y como es en su devenir histórico. Por eso la encarnación de Dios es que Dios toma tan en serio al hombre, que ni suprime sus conflictos ni se desentiende de ellos.

Dios nos salva haciéndose UNO con nosotros, encarnándose, “haciéndose en todo semejante a nosotros, excepto en el pecado” (cf Heb 4,15). Dios viene a nuestro mundo participando de nuestra vida, de nuestros dolores y sufrimientos, metiéndose en nuestra historia y caminando por nuestros mismos caminos polvorientos y llenos de tropiezos.

Dios se hace uno de nosotros, camina como uno de nosotros..., toma nuestra carne dejando que siga siendo carne, entrando en nuestras mismas realidades humanas, pero llenándolas de sí mismo. Dios en Jesús. Dios presente en la carne. El infinito presente en lo finito, lo eterno en lo temporal, el Dios inefable en el rostro humano de Jesús. La inmensidad de Dios en la pequeñez de Jesús.

En la encarnación, el Dios invisible e inaccesible aparece, se funde en la realidad de un hombre: Jesús, a quien podemos ver con nuestros ojos, escuchar con nuestros oídos, tocar con nuestras manos. Dios se encarna en Jesús, se hace presente en nuestra vida. Así, desde la encarnación, la tierra, nuestra tierra fría y desamparada, nuestra carne y nuestra vasija de barro, ha quedado cargada del Verbo de Dios, de la presencia de Dios. Desde la encarnación nuestro mundo ha quedado embriagado de la presencia salvífica de Dios, que enjuga nuestras lagrimas con su calor y su bondad. Todo lo humano quedó bajo la ley del *AMOR* encarnado en Jesús.

Nuestra salvación no consiste en que se supriman nuestros conflictos y limitaciones, que desaparezcan nuestros sufrimientos y distorsiones. El vaso de barro sigue siendo barro, pero llevamos la palabra, la vida de Dios en este barro, en esta vasija quebradiza y pobre.

La encarnación es hacer transparente a Dios en nuestra tierra. Jesús, con su rostro sereno y profundo, con un gesto amable y cercano, con su mirada dulce y transparente..., con su voz cariñosa y alentadora, esta irradiando a Dios. Jesús, Dios encarnado, Dios cerca de nosotros, Dios a la medida de nuestra capacidad, para ser descubierto y vivido. “No podéis ver a Dios y seguir viviendo...” (cf Éx 33,20), le dijo Dios a Moisés. Pero el hombre no puede vivir sin ver a Dios. Por eso en la encarnación Dios se hace asequible a nuestra condición pobre y humilde. Ya podemos descubrirlo, contemplarlo y amarlo en Jesús.

Así se realiza la salvación del hombre. Así Dios transforma la realidad radical del hombre, llenando esta vida de cada día de la misma divinidad. Nuestra salvación no consiste en que no se nos hunda nada, sino en que yo no me hunda cuando se hundan las cosas, porque mi vida está enraizada en la presencia viva de Jesús en mí, en mi corazón, en todo mi ser. Nuestra salvación no consiste en tener nuestra casa cada día mas limpia y elegante, en que todo este muy ordenado, en que desaparezcan nuestras limitaciones y fallos (hasta el justo peca siete veces: cf Prov 24,16), sino en que mi casa, abiertas las puertas de par en par, se llene de la presencia salvadora de Dios en Jesús. Jesús encarnado, prolongando su encarnación en mí, llenando mi vasija de barro de su propio Espíritu.

\* \* \*



## Reflexión personal

¿Te sientes salvado?

¿Qué es para ti la salvación de Jesús?

¿Cómo la vives?

¿En tu vida real de cada día tiene alguna repercusión esta salvación de Jesús?

¿Piensas en ella?

¿Sólo te limitas a pensar en ella?

¿Se puede vivir la salvación de Jesús?

¿Cómo?

¿Te salva Jesús de algo?, ¿de qué?

¿Cómo lo sientes tú?



## Textos bíblicos

- \* “Entonces Dios modeló al hombre con el barro del suelo, y sopló sobre el su aliento de vida. El hombre se convirtió así en un ser viviente” (*Gen 2, 7*).
- \* “Dijo Dios: Hagamos el hombre a imagen nuestra, según nuestra semejanza. Y creó Dios al hombre a imagen suya: a imagen de Dios lo creó; hombre y mujer los creó” (*Gen 1,26-27*).
- \* “Pues bien, Yavé, tú eres nuestro Padre. Nosotros la arcilla y tú el alfarero, la hechura de tus manos todos nosotros” (*Is 64,7*).
- \* “El Señor me ha dicho: ‘Tú eres mi Hijo, yo te he engendrado hoy. Pídeme y te daré en herencia las naciones, en propiedad los confines de la tierra’”.  
(*Sal 2, 7-8*)
- \* “La palabra de Dios se hizo carne y puso su tienda entre nosotros” (*Jn 1,14*).
- \* “El Espíritu Santo vendrá sobre ti, y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por esto el hijo que nacerá de ti será santo y será llamado Hijo de Dios” (*Lc 1,35*).
- \* “Tanto amó Dios al mundo que entregó a su Hijo único para que no perezca ninguno de los que creen en él, sino que tengan vida eterna” (*Jn 3,16*).
- \* “En el principio la Palabra existía,  
y la Palabra estaba con Dios,  
y la Palabra era Dios...

En ella estaba la vida  
y la vida era la luz de los hombres...

Vino a su casa,  
y los suyos no la recibieron.  
Pero a todos los que la recibieron  
les dio poder de hacerse hijos de Dios...

Y la Palabra se hizo carne,  
y puso su morada entre nosotros,  
y hemos visto su gloria,  
gloria que recibe del Padre como Hijo único,  
lleno de gracia y de verdad” (cf *Jn 1,1-5.8-14*).





## Sugerencias

- \* Jesús no nos ha liberado del sufrimiento, sino de la desesperación. Aprende a sufrir en esperanza.
- \* La venida de Jesús, su salvación, no es para que no se nos hunda nada, sino para no hundirnos nosotros en nada de lo que se nos hunde. Cuando algo se te hunda, aprovecha la ocasión para caer en la cuenta de que aún sigues viviendo y lleno de esperanza, de vida y de presencia salvadora de Jesús.
- \* Por la encarnación tu vida ha quedado para siempre abierta a Jesús.
- \* El hombre es siempre referencia al Dios incomprensible, al misterio infinito de la plenitud.
- \* El hombre no termina “por fuera”, sino “por dentro”, en la experiencia del Espíritu de Dios en nuestro corazón.
- \* El hombre es en plenitud “abriéndose” al infinito amor que se nos entrega en Dios hecho hombre: Jesús.
- \* La finitud del hombre logra así, por la encarnación, una profundidad infinita.
- \* Nuestra plenitud es llegar a la unión con Dios en el fondo existencial de nuestro ser, donde siente el alma la “respiración de Dios”, el aliento de su Espíritu.
- \* Dios se ha convertido en el destino pleno de mi corazón.
- \* Dios ha transformado mi existencia desde las últimas raíces.
- \* Señor, tú me has hecho partícipe de tu ser y de tu vida y me regalaste a ti mismo.
- \* Nuestro tiempo y nuestro espacio es: El tiempo eterno y el espacio infinito de Dios. Vivir en el tiempo de Dios, al ritmo de Dios... y en el amor de Dios.





## La encarnación de Dios

La encarnación de Dios es:  
lo visible de Dios,  
lo audible de Dios,  
lo palpable de Dios...

La encarnación de Dios es:  
lo finito y limitado de Dios,  
lo cambiable de Dios...

La encarnación de Dios es:  
lo débil de Dios,  
lo pobre de Dios,  
lo simple de Dios...

La encarnación de Dios es:  
el llanto de Dios,  
la sonrisa de Dios,  
la debilidad de Dios...

La encarnación de Dios es:  
el lenguaje de Dios,  
el idioma inteligible de Dios,  
es la palabra de Dios.

La encarnación de Dios es  
Jesús.



## Jesús, encarnación de Dios

Señor, la encarnación es el cielo y la tierra. La encarnación es el horizonte infinito donde se unen el cielo y la tierra, donde se funde el cielo con la tierra.

Señor, la encarnación es la luna y las estrellas, el valle y la roca, el agua y la nieve.

Señor, la encarnación es la semilla y el árbol, los frutos y las ramas, las praderas verdes y el desierto seco.

Señor, ¿qué tendrá de misterio la vida? La tuya y la mía. ¿Qué será la encarnación, que tanto abarca y expresa?

Señor, la encarnación es mi vida a imagen y semejanza tuya. La encarnación es tu vida en la mía, tu rostro en mi rostro.

Señor, la encarnación es el gozo en la tristeza, la luz en la sombra, el día en la noche, la alegría en la pena.

Señor, ¿qué tendrá de misterio la encarnación, que vibra en nuestra tierra, en nuestras manos y en nuestros labios, en nuestra mirada y en nuestro amor...?

Señor, la encarnación envuelve la vida humana... y transforma desde el corazón la vulgaridad de la vida diaria.

Señor, la encarnación definitiva, plena, eres tú cuando viniste a nuestra tierra, cuando llenaste nuestra carne de Dios y apareciste en Jesús.

Señor, tu encarnación es Jesús, nuestro hermano, nuestro Dios, nuestro Salvador.



## Dios se hizo hombre

En Jesús hecho niño en Belén, Dios se encarna, se dice y me habla. Dios había dicho muchas palabras a los profetas. Había revelado misterios con luces y sombras. En los profetas Dios anunció mensajes de liberación y cantos que salvan.

Dios habló con palabras y con hechos que alimentaron los lazos de amor y alianza. Sacó de Egipto a su pueblo y lo acompañó con ternura en el desierto. Dios actuó con mano fuerte y cercana en favor de los hombres.

Dios fue salvación en la historia con hechos y palabras. Pero no bastan. Dios quiso más. Dios está deseando llenar nuestra tierra de su presencia y salvar a los hombres, que tanto ama. Añora estar con los hijos de los hombres y compartir nuestro pan y dolor. Quiere hacerse cargo de nuestro sudor y calor hogareño. ¿Pero cabe Dios en esta tierra?

Por eso se estrecha y se humilla. Por eso se encarna y se empequeñece en un niño inocente. Jesús es la Palabra. Luz de Luz, Dios de Dios, engendrado, no creado, como semilla que brota en la tierra, sembrada del cielo. En Jesús, Dios se dice entero y completo. Es Dios en nuestra estrecha carne, en nuestra pequeña tierra. ¿Pero de verdad Dios se estrecha para meterse en nuestro mundo? ¿Pierde Dios algo al despojarse de su rango de Dios y hacerse hombre en nuestra tierra.

En Jesús, Dios no se estrecha. En Jesús, Dios se encarna y engrandece al hombre.

Jesús transparenta a Dios en su rostro y en su palabra. Dios se hace visible y palpable a nuestros sentidos. Dios, en Jesús, se acerca a nuestra medida... para no anularla. ¡Locura de Dios que nos habla en Jesús! ¿En qué mente puede haber esa simple grandeza? No sabemos explicarlo ni verlo. Solo vivirlo, intuirlo y contemplarlo en silencio. Jesús es la Palabra, es la Noticia Buena, es la Alegría serena y profunda que transforma nuestra alma. Ella sola..., sólo ella nos salva.

Milagro inconcebible de la encarnación. Somos objeto de la locura de Dios, que nos salva en nuestra propia acera y en nuestra lengua. Por eso Dios no se estrecha, sino que se acerca en la sombra y en la sonrisa de un niño.

Así, el hombre, nuestro pequeño y débil hombre, se ensancha, se agranda y se hace infinito y eterno.



# LA PALABRA SE HIZO HOMBRE Y PUSO SU MORADA ENTRE NOSOTROS (Jn 1,14)

\* *LA PALABRA*: Contemplación del Verbo de Dios,  
del Hijo de Dios,  
de Jesús.

Dios.

Sabiduría.

Creador, origen de todo.

Revelación del Padre.

Reflejo del Padre.

Donde se mira el Padre.

Expresión de la plenitud de Dios.

Hijo único de Dios.

Nacido del Padre antes de todos los siglos, eternidad.

Infinitud. Dios de Dios.

Luz de Luz.

Dios verdadero de Dios verdadero.

Engendrado, no creado.

De la misma naturaleza del Padre.

Por quien todo fue hecho.



\* *SE HIZO HOMBRE*: Se encarnó de María, la Virgen,  
por obra del Espíritu  
Santo y nació en Belén.

Debilidad.

Limitado.

Estrechez.

“Pecado “.

Solidaridad.

Amor entrañable a los hombres.

Compartir nuestra propia realidad.

Autoentrega.

Colocarse a nuestro lado definitivamente.

Seguir nuestros propios pasos.

Hacerse uno con nosotros y  
como nosotros.

Viviendo nuestras propias miserias.

Pobreza.

Humildad.

Rostro humano de Dios.



*\* PUSO SU MORADA ENTRE NOSOTROS*

Emmanuel:	Dios con nosotros.
Vida:	Yo he venido para que tengáis vida
Luz:	Yo soy la luz del mundo.
Verdad:	Yo soy el camino, la verdad y la vida
Pan:	Yo soy el pan de vida.
Presencia:	Yo estaré con vosotros hasta el fin del mundo
Amor infinito:	Nadie tiene mayor amor que el que da la vida por sus amigos. Habiendo amado a los suyos, los amó hasta el extremo.
Señor:	“Señor mío y Dios mío”
Paz:	Mi os doy, y mi paz os dejo.
Agua viva:	Si conocieras el don de Dios y quién es el que te pide de beber, tú le habrías pedido a Él y Él te habría dado el agua viva.
Imagen del Padre:	El que me ha visto a mí, ha visto al Padre.
Nueva vida:	Yo soy la vid y vosotros los sarmientos.
Fortaleza:	Sin mí, nada podéis hacer.





*Ejercicio:*

### **Percibirme por dentro**

1) Relajarse...

2) TOMAR CONCIENCIA DE MI...

EMPIEZO A RECORRERME POR DENTRO:

Desde la cabeza hasta los pies...

Darme cuenta:

En qué zonas

¿me siento más?,  
¿me percibo más?

En qué miembros

Qué clases de percepción: ¿dolor?,  
¿tensión?,  
¿relajación?,  
¿calor?,  
¿frío?,  
¿opresión?,  
¿suavidad?,  
¿paz?

3) PARARME EN ALGUNAS PERCEPCIONES

más significativas..., más intensas...

4) VIVENCIARME POR DENTRO..., TODO ENTERO. . .

5) VOLVER A EMPEZAR EL RECORRIDO...

6) Vivenciarme TODO ENTERO en ARMONIA...,  
en QUIETUD....  
en PAZ...



## Ejercicio:

### Contemplación de la encarnación

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse...
- 2) *INICIA TIVA DE DIOS: SALVAR.*  
Contemplar nuestra historia... es HISTORIA  
nuestro mundo... DE SALVACION.

*Acontecimiento impresionante:* UNA INICIATIVA DE DIOS.

Dios: infinito..	que ha hecho el mar,
inmenso...	el cielo y la tierra
eterno...	la estrellas
	los valles y los
	ríos.
	que ha creado al hombre a su
	imagen y semejanza.

Ha tenido *una iniciativa: Salvar a los hombres.*

- Caer en la cuenta de los hombres de antes y de ahora:  
de nuestros hermanos...,  
de nuestra familia...  
de los que no conocemos.

- Todos existimos dentro                      donde está presente  
de esta tierra...                              LA INICIATIVA  
de esta historia...                              DE DIOS

- 3) ¿Cuál es el motivo de esa INICIATIVA DE SALVAR?

¿Qué es SALVAR?

Dios toma en serio los problemas del hombre:

el dolor,	las incomprendiones,
el sufrimiento,	los odios
as limitaciones,	las guerras...
el pecado,	



Ser conscientes de esa realidad de los hombres... de entonces y de ahora...

- problemas humanos,
- familias deshechas,
- droga,
- Luchas internas y externas,
- conflictos dentro de nosotros mismos...

Nosotros los lloramos....

los sufrimos...

Y clamamos contra ellos...

quisiéramos que los suprimiera Dios...

4) Pero la iniciativa de Dios NO ES SUPRIMIR....

ANULAR todo eso.

Dios, su cariño....,

su iniciativa de salvar es otra:

Dios no quiere ser indiferente a nuestro dolor

ni tampoco quiere suprimirlo desde su poder...,

a distancia...,

desde lejos...

Dios toma en serio la tierra,

nuestro mundo,

nuestra voluntad y libertad humana.

La iniciativa de Dios no es suprimir

nuestros problemas

nuestro dolor...

como si suprimiera la historia humana;

no es desentenderse de ellos...

La iniciativa de Dios

es HACERSE UNO

de nosotros,

con NOSOTROS;

es encarnarse...,

es *participar* de nuestros problemas, dolores, sufrimientos...

5) Desde LA ENCARNACION,

nuestra tierra,

nuestro mundo

ha quedado lleno de Dios,

embriagado de la presencia de Dios.

Dios se ENCARNA: tomando nuestra carne,

divinizando todo lo humano.

Así nos SALVA:

Toda la vida ha quedado cargada

de la bondad de Dios,

de los caminos de Dios,

de la presencia de Dios.



## Ejercicio:

### Experiencia de la encarnación

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse...
- 2) Silencio..., paz..., calma interior...
- 3) VISUALIZAR la situación del pueblo de Israel antes de la venida de Jesús... ambiente..., personas..., circunstancias..., costumbres..., sufrimientos..., guerras..., enfermedad..., esclavitud..., dolor..., pecado...

El pueblo esperaba la salvación de Dios.

- 4) Iniciativa de Dios: Salvar al hombre.
  - “La palabra de Dios se hizo hombre, y habitó entre nosotros”.
  - Dios no quiere ser indiferente: a nuestra vida..., a nuestro dolor...
  - Dios se hace uno con nosotros: encarnándose en Jesús.
  - Desde la encarnación: nuestra tierra..., nuestra vida, ha quedado llena de la presencia de Dios.
  - Todo ha quedado lleno de Dios, inundado de la presencia de Dios, aunque las cosas y la circunstancias sigan igual...
  - Salvación: Vida de Dios en el mundo, en nuestra vida.
- 5) Mi salvación, nuestra salvación: Abrir nuestra vida, todo nuestro ser, a la vida de Dios. Dejar que Dios llene nuestra vida. Dejar que Jesús nos comunique su espíritu.
- 6) Ser consciente de mí, de mi circunstancia, de mi ambiente, de lo que soy y tengo, de toda mi realidad...



7) Caer en la cuenta de la presencia de Dios,  
del Espíritu de Jesús.

en mi vida: tal y como es...,  
pero siempre llena de esa vida de Dios,  
de la presencia de Jesús,  
iluminado por la luz de su Espíritu.

### **Mi salvación eres tú, Señor**

Señor, que comprenda que mi salvación eres tú...;  
tú, presente en mi vida...;  
tú, llenando mi vida de tu Espíritu...

Señor, por tu encarnación,  
vienes a nosotros....  
compartes nuestra vida....  
nos acompañas en nuestros caminos...

Señor, tú no eres indiferente a nuestros sufrimientos  
y limitaciones...,  
ni tampoco quisiste suprimirlos, como supri-  
miendo nuestra historia humana...

Señor, tú quieres compartir nuestra vida,  
haciéndote hombre,  
viviendo nuestra propia vida,  
acompañándonos en nuestras dificultades y miserias...

Señor, nuestra salvación no consiste en que desaparez-  
can nuestros conflictos y problemas, sino en sen-  
tir que tú nos acompañas, nos llenas de tu amor  
y de tu vida.

Señor, mi salvación es poder encontrarte siempre en cual-  
quier situación que viva, sabiendo que tú estas a  
mi lado compartiendo mis sufrimientos y ale-  
grías, mis trabajos y descansos...

Señor, que mi salvación sea siempre abrirte las puertas  
de todo mi ser y vivirme lleno de tu luz, de tu  
amor y de tu Espíritu.

Señor, que mi salvación seas tú, sólo tú...



*El nacimiento  
de Jesús*





## En María pudo nacer Jesús

Dios quiso nacer entre nosotros, en nuestra tierra.... en Belén de Judá. La historia nos presenta unas condiciones o circunstancias donde pudo nacer Jesús. Los caminos de Dios no son nuestros caminos, y los suyos son inescrutables e infinitos.

¿Cuáles fueron esas condiciones donde fue posible el nacimiento de Jesús?

Dios quiso entrar en nuestro mundo llamando a la puerta. Sí, quiso llamar y que una mano acogedora le abriera la puerta de nuestra tierra. María fue esa joven, escogida por Dios para que le abriera la puerta. Ella, ante Dios, que llama para nacer entre nosotros, responde con un sí, infinito y humilde. María fue el sí que abrió nuestro mundo, nuestra humanidad, a la llegada de Dios entre nosotros.

Dios necesita nuestro sí para nacer en nosotros. María, entre su asombro y disponibilidad, en nombre de todos nosotros, fue la puerta por donde quiso Dios entrar. Hoy sabemos que María nos asumió en su sí y nos hizo hogar para el nacimiento de Jesús. Ella fue el primer hogar que acogió a Jesús. Y nosotros, con su sí, aprendimos que sólo con ese mismo sí, latiendo en nuestro corazón como un eco que suena año tras año, volverá a transformarnos en nuevo hogar donde nacer Jesús. Ojalá nosotros vivamos convencidos del respeto inmenso que Dios nos tiene. Un respeto tal que sólo después de llamar y sólo después de nuestro sí volverá una y otra vez a entrar en nuestra vida.

La vida es un continuo trance de decir sí a Dios, o decir no. “Mira que estoy a la puerta y llamo. Si alguno me abre, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo” (Ap 3,20).

¿Vivo yo en esa disponibilidad de abrir constantemente la puerta al Señor?

¿Tengo alguna puerta de mi casa cerrada al Señor?

¿Noto que me sale un sí, infinito y humilde, para que nazca Jesús en mi vida?

\* \* \*

Otra circunstancia que se dio en el nacimiento de Jesús fue el silencio de la noche. El ruido alborota y distorsiona. Cuando vivimos en medio del ruido, parece como si todo se trastocase y enturbiase. Difícilmente se ve algo grande y profundo en el desasosiego y el ruido.

Jesús nació en medio del silencio de la noche. Entre el eco desnudo del silencio y el vacío inmenso de la noche. Todo se hizo grande y pequeño aquella noche. Todo fue acogida y asombro. Hasta el silencio se hizo más denso y la oscuridad más amplia: “Cuando todas las cosas estaban en silencio vino, oh Señor, tu Palabra todopoderosa”(cf Sab 18,14-15).





El silencio es armonía, paz, acogida. María escuchó la Palabra en silencio. Todos nos imaginamos la belleza de María en silencio. Su silueta humilde y silenciosa se convirtió en acogida donde naciese el Señor. Jesús nace en medio del silencio de María y del silencio de la noche. Solo el silencio acoge y escucha la Palabra. Solo el silencio encarna la Palabra y la expresa.

En nuestro silencio nace Jesús. Que grande y profundo es el silencio cuando es elocuente. Cuando nos habla sin palabras y se dice en susurros. Las palabras más bellas han brotado del seno del silencio..., cuando éste se ha convertido en mensaje, en presencia, en comunión amorosa. En el silencio de nuestro corazón y en la noche callada de nuestra mente brotará la Palabra eterna e infinita..., nacerá Jesús.

¿Busco yo el silencio...? ¿Lo valoro en el contexto de mi vida...? La persona ruidosa es superficial, dispersa, alborotada... Sólo el silencio nos abre a la profundidad de nuestro ser, nos unifica y armoniza. La persona va abriéndose desde su hogar interior a la transformación de todo su ser, donde Dios actúa, transforma y plenifica. Ahí, en la hondura de su ser, el silencio habla y nace Jesús; la palabra de Dios siempre es elocuente cuando el ruido calla. Por eso, cuando el silencio es tan grande, tan fuerte, tan denso que nos habla..., que se pronuncia en palabras del corazón..., nuestra vida se transforma. La vida se hace distinta, nueva, desde la otra orilla, donde mi yo acaba y se funde en comunión con Dios. Cuando el silencio habla, Jesús nos transforma.

¿Dedico yo tiempo a estar y vivir en silencio? El silencio se aprende, se desarrolla y se vive. El grado de crecimiento de una persona también se mide y se nota por la capacidad que tiene de ser silenciosa. El silencio plenifica y nos abre al Señor. En el silencio de la noche nace Jesús. Vivamos en silencio, en ese silencio que es hogar y comunión con Jesús. María fue silencio, silencio acogedor. María fue un hogar silencioso donde nació Jesús.

\* \* \*

Otra circunstancia del nacimiento de Jesús fue un hogar pobre y humilde. “Esto os servirá de señal: encontraréis un niño envuelto en pañales y acostado en un pesebre” (Lc 2,12).

Jesús nace en una cueva, a las afueras de Belén, porque no había sitio en la posada. No había sitio. Los pobres no tienen sitio. Nadie abre su puerta a los pobres. A los pobres se les ignora, se les da de lado. A José y María se les cerraron las puertas de la posada porque eran pobres.

La cueva de Belén se convierte en el hogar donde nace Jesús. El Señor de la gloria, el creador del universo, cuando quiere entrar en nuestro mundo se encuentra con que hay puertas cerradas. Las puertas que dentro encierran actitudes autosuficientes, orgullosas, ricas y que se bastan a sí mismas. Ahí no cabe Jesús, no puede nacer.

La puerta de la cueva está abierta. Ni siquiera había puerta. Era puro hogar hendido en la roca, como esperando que alguien entrase y se cobijase. Jesús nace en un hogar pobre y humilde. Ese era el hogar de la cueva y ese era el hogar de María y José. Dios nace en lo pobre, en lo simple, en lo vulgar e inaparente. Jesús es reconocido porque está recostado en un pesebre. Como el más pobre de los hombres. Ha querido ser el último, nacer en lo humilde y desnudo de la tierra. Sin llamar la atención. Jesús nació en ese hogar grande y pequeño que fue María y José.



¿Qué tendrá de riqueza la pobreza? ¿Cuál será su belleza? María fue encantadora en su sencillez. ¡Qué encanto guarda la sencillez! María fue un hogar pobre.... humilde, sin grandes pretensiones... Vivió en la inapariencia de la vida, en lo simple y vulgar. María pudo ser un hogar para Dios..., para que naciera Jesús, porque era pobre y sencilla como la cueva de Belén. En ellas su riqueza fue no ellas, sino Jesús..., el Señor. Quizá este ahí el secreto y el misterio de la humildad y la pobreza. En que son transparencia de Dios. En ellas siempre se ve a Jesús. Siempre vemos en María a Jesús y nunca concebimos a María sin Jesús. Como la cueva de Belén, que no es posible sin Jesús. Sólo en lo pobre y lo simple se ve a Dios y nace Jesús.

¿Soy yo tan pobre y tan humilde que en mí pueda nacer Jesús? A veces nos cuesta bajarnos de nuestro pedestal, de nuestras autosuficiencias y orgullos. Así nos alejamos de Dios e impedimos que nazca Jesús. Es necesario vivir en la simplicidad y la humildad. Ir por la vida con pisadas de pobre. Sin grandes pretensiones y conquistas. Como quien busca desaparecer. Ahí, en la inapariencia de mi vida, en su sencillez y pobreza, nacerá Jesús. Solo en esa bajeza y humildad estarán siempre las puertas abiertas, y Jesús podrá entrar. Por eso, en el vacío y sencillez de mi vida se irá poco a poco creando un clima y un hogar donde Jesús podrá nacer.

\* \* \*

La Virgen fue el sí absoluto y humilde a Dios en apertura y disponibilidad. María vivió en silencio, pobre y humilde. En ella se encarnó y nació Jesús. Ojalá nosotros aprendamos a vivir en un continuo sí al Señor, blando, humilde, en silencio, donde Jesús se encarne de nuevo y nazca. Mi vida es un proceso de vaciamiento y plenitud, de muerte y de vida.

“Conviene que yo disminuya y él crezca”, predicaba Juan el Bautista (Jn 3,30). Conviene que yo disminuya en actitudes falsas y superficiales, y que Jesús nazca y crezca en mi vida más y más.



## Textos bíblicos

- \* “El Señor nos dará la lluvia  
y nuestra tierra dará su fruto” (*Sal 84,13*).
- \* “Cuando un sosegado silencio todo lo envolvía y la noche se encontraba en la mitad de su carrera, tu Palabra omnipotente, cual implacable guerrero, saltó del cielo, desde el trono divino, en medio de la tierra condenada al exterminio” (*Sab 18,14-15*).
- \* “Se dirá aquel día:  
Ahí tenéis a nuestro Dios:  
esperábamos que nos salve;  
éste es el Señor en quien esperábamos;  
nos regocijamos y nos alegramos  
con su salvación” (*Is 25,9*).
- \* “Al llegar la plenitud de los tiempos, envió Dios a su Hijo, nacido de mujer, nacido bajo la ley, para rescatar a los que se hallaban bajo la ley y para que recibiéramos la filiación adoptiva” (*Gal 4,4-5*).
- \* “El pueblo que caminaba en tinieblas  
vio una luz intensa.  
Sobre los que vivían en tierra de sombras  
brilló una luz.  
Acrecentaste el gozo,  
hiciste grande la alegría” (*Is 9,1-2a*).
- \* “Un niño nos ha nacido, un hijo se nos ha dado; lleva en sus hombros el principado y es su nombre: mensajero del designio divino”  
  
(*Is 9,5-6*)
- \* “Ha aparecido la gracia de Dios,  
que trae la salvación para todos los hombres”.  
(*Tit 2,11*)
- \* “Mientras estaban allí, se le cumplieron los días del alumbramiento, y dio a luz a su hijo primogenito, lo envolvió en pañales y lo acostó en un pesebre, porque no había sitio para ellos en la posada” (*Lc 2,6-7*).



- \* “El ángel les dijo: No temáis. Os traigo una buena noticia: hoy os ha nacido un salvador, el Mesías, el Señor” (*cf Lc 2, 10-11*).
- \* “Ha aparecido la bondad de Dios, nuestro salvador, y su amor a los hombres” (*Tit 3,4*).
- \* “Gloria a Dios en el cielo, y en la tierra, paz a los hombres que ama el Señor” (*Lc 2, 14*).



## Silencio... Silencio...

Silencio... Silencio...,  
para que me transforme el silencio...

\* El silencio está más allá del ruido...

Pensamos que disminuyendo el ruido  
corporal...,  
ambiental...,  
mental o emocional...,  
habrá liberación...,  
habrá silencio...  
Como si nosotros fabricásemos el silencio...,  
como si trabajásemos el silencio...

\* \* \*

\* El silencio existe.,  
existe siempre...  
no porque vencamos al ruido...,  
no porque desaparezca o ignoremos el ruido...

El silencio existe.,  
existe siempre...

El silencio es,  
pero está mas allá del ruido...,  
al otro lado del ruido...

\* \* \*

\* Todo tiene dos caras: ruido  
y silencio...

Depende desde dónde mires las cosas...,  
o mejor, desde donde vivas las cosas.

\* \* \*



Por eso, el silencio no se hace...;  
el silencio se descubre...  
y se vive...,  
porque existe.,  
se respira siempre,  
y te contagia...

\* \* \*

\* Sitúate más allá del ruido y...  
descubrirás el silencio....  
el reino eterno,  
el reino de la luz,  
el reino de la plenitud,  
el reino del amor,  
el reino del ser,  
el REINO DE DIOS...



## Nacimiento de Cristo en la historia

“Hoy brillara una luz sobre nosotros” (Is 8,1). El Hijo de Dios se hizo hombre, de noche, hace dos mil años, en un pueblecito, en Belén. Se le puso en un pesebre y se le envolvió en pañales. Su madre le amamantó. Era como todos los niños pequeños: un diminuto fragmento de vida, sin amparo. Aceptó totalmente nuestra indigencia. Más tarde pasó una vida apenas notada, fue ignorado y mal entendido.

En todas partes tropezó con incompreensión, más aún, con hostilidad: abandonado a la pobreza, rodeado de hombres de poca monta, en cierto modo encarcelado por una muralla de insensatez.

Nuestro Dios se hizo radicalmente pequeño. Este ser pequeño e insignificante de nuestro Dios es un misterio.

De este modo, Cristo ha convertido la humildad en la ley fundamental de la “nueva creación”. Éste sería el misterio de la Navidad, como entonces se manifestó en Belén.”

L. BOROS, *El hombre y su destino*, 203.



## Ante Jesús en Belén

Ante el misterio solo cabe el asombro. Un asombro que estremece hasta la última fibra de tu ser. Un asombro que te sobrecoge y te convierte en pequeño e insignificante. Así ocurre cuando se nos presenta un acontecimiento que nos desborda, que rompe los esquemas de nuestra comprensión mental y de nuestra cultura científica.

Pero hay misterios en que el asombro se hace íntimo, jugoso, místico. Es el asombro que brota ante un misterio delicado, silencioso y humilde.

El misterio del nacimiento de Jesús es así: delicado, silencioso y humilde. Ante Jesús en la cueva de Belén.... ante María y José acogiendo en sus brazos y en su corazón a Jesús niño, el asombro se hace silencioso.

¿Qué tendrán los niños que desarman nuestra altivez? ¿Qué irradiarán los niños pequeños que enternecen los corazones más secos y ablandan las manos más toscas? Es curioso observar a un abuelo acogiendo en brazos a su nietecillo o sonriendo ante sus travesuras.

Ante Jesús, ante el misterio de Jesús en Belén, entre la sobriedad y la ternura, entre el calor de María y la acogida de José, sólo cabe el asombro cercano, íntimo y gozoso.

San Ignacio, que soñaba con ir a Jerusalén para seguir las huellas de Jesús lo más fielmente posible, nos dice que nos quedemos ante el misterio del nacimiento de Jesús como un “esclavito indigno...”, mirando lo que ocurre, viendo lo que hacen, percibiendo con nuestros ojos del corazón ese “más” que descubre el amor y la ingenuidad del alma. Nos invita san Ignacio a que nos hagamos presentes contemplando, entrando en lo sagrado de ese misterio con pisadas de pobre..., que escuchemos..., que observemos..., que abramos de par en par las ventanas de nuestros sentidos... para que reciban todo lo que está sucediendo...

Ante el misterio de Belén, ante Jesús, María y José en la quietud de la noche, tu asombro se hace silencio, gozo íntimo y ternura infinita. Parece como si su silencio te sobrecogiese tanto que te transformara en silencio. Como si la ternura infinita de Dios hecho niño enterneciese tu alma. Como si la delicadeza pura y cristalina de María te contagiase y te inundase tu cuerpo y tu corazón... Todo se hace luminoso en esa oscuridad de la noche y del misterio. Todo se hace simple en esa incomprendibilidad de Dios hecho niño pequeño, ahí, en Jesús entre los brazos de su madre.

Ante el misterio de Belén, el asombro nos hace “esclavitos indignos”..., estando allí como quien sirve..., en una esquinita..., casi sin notarlo nadie... Ahí, sí, ahí queremos estar contemplando el misterio de Jesús, María y José en Belén. Ahí, porque sólo ahí podemos gustar el misterio con el corazón... Ahí, porque sólo ahí podemos “comprender” el misterio con nuestro corazón...





¿Es que podemos comprender a Dios de otra manera? A Dios sólo le comprendemos cuando rompemos nuestros esquemas mentales, pequeños y limitados, y dejamos que la infinitud de Dios impregne nuestros ojos, los de la mente y los del corazón sobre todo, y los haga gustar su misterio.

Y a Dios nuestra mente no lo comprende en un niño... ¿Qué será Dios en Jesús? ¿Será una nueva faceta de Dios? ¿Será el verdadero rostro de Dios ese Jesús, niño, indefenso, tierno y delicado? ¿Será que Dios quería ganarnos el corazón para Él, no a fuerza de poder, de temor, de leyes y exigencias? ¿Será que Dios es Amor, y sólo en el rostro de Jesús podemos ver el amor a la medida de nuestros ojos...?

Contemplemos a Jesús en Belén... Quedémonos en silencio ante Jesús, María y José...

Dejemos que el misterio del nacimiento de Jesús, delicado, simple y humilde, nos contagie y despierte en nosotros la ternura, la ingenuidad y la sencillez de todo nuestro ser.



## Sugerencias

- \* Despierta tus deseos de cercanía de Jesús.
- \* Deja que Jesús nazca en cada instante y en cada zona de tu vida.
- \* Abre las puertas de tu casa a Jesús.
- \* Ahora mismo puedes abrir la puerta para que Jesús se haga presente en esta realidad que vives.
- \* En cada momento puede nacer Jesús para ti.
- \* Ir quedándome en silencio como la misma noche.
- \* En la posada no hubo sitio para que pudiera nacer Jesús. ¿Hay sitio en tu vida donde pueda nacer Jesús?
- \* Nacimiento de Jesús: Fiesta de paz... ¡Lo es así para ti?
- \* “Gloria a Dios en el cielo, y en la tierra, paz a los hombres que ama el Señor” (Lc 2,14).
- \* Encuentran paz los que contemplan y aceptan lo que Dios les ofrece.
- \* Contempla el incomprensible misterio de Jesús en Belén: Dios hecho hombre.
- \* Nacimiento permanente de Jesús... en nuestras noches en nuestras oscuridades y silencios...
- \* Decir silenciosamente “sí” a Dios desde nuestras situaciones dolorosas, incomprensibles... y miserables...
- \* Señor, enséñame a renacer en totalidad, aun en los rincones más escondidos.
- \* Sólo es Navidad para aquel para quien Dios se ha hecho hombre..., es decir, visible, palpable, audible...



\* Navidad es haber oído de Dios en lo íntimo del corazón la palabra mas sublime: ‘~TE AMO’.

\* El cristianismo no es ninguna teoría. Es un hecho y un gesto inmenso e inaudito: Dios que viene a esta tierra hecho hombre y vive entre nosotros: Jesucristo.

Nuestra respuesta: Seguir a Jesús, llenarnos de su Espíritu y vivir con Él y como Él.

\* Deja que Jesús vaya naciendo en esas zonas y parcelas de tu vida que aún le estaban cerradas.

\* Para entrar en la cueva de Belén y besar a Jesús hay que agacharse y arrodillarse...



## La navidad para María y José

Para José y María no existió la navidad. Fueron unos días normales, como los días más corrientes de tu vida. Quizá, si quieres, un poco más complicados. Tuvieron que improvisar un viaje en las circunstancias tan difíciles de María, que esperaba un hijo.

María y José no estaban de fiesta. Eran días vulgares en que las cosas siguen igual, y el sol amanece y se recoge entre trabajos y descansos, entre amistad y soledad, entre reír y llorar. En esos días donde nada llama la atención. Ni el frío ni la lluvia, ni el reloj, ni los vecinos, ni el día ni la noche. Ahí, en esos días grises, vivieron José y María la navidad. Sin fiestas ni cantos...

En medio de su vida real y silenciosa, en lo más íntimo de su alma, se asomaba una alegría y una esperanza, un temor callado y compartido, un no sé qué misterioso que se condensaba en un hijo grande y pequeño que muy pronto verían sus ojos.

Ellos si esperaban ya, casi sin prepararlo, el nacimiento de Jesús. Y así, esperando y preparándose para el nacimiento de Jesús..., “salió un edicto de César Augusto ordenando que se empadronase todo el mundo... Iban todos a inscribirse, cada uno a su ciudad...” (Lc 2,1.3).

¡Vaya por Dios! En estos días precisamente, con lo complicado que es ponerse en camino en esta situación. Ahora que necesitamos estar en casa..., tenemos que irnos a Belén.

¡Qué difícil se les puso a María y José la navidad! Les rodearon unas circunstancias muy humanas, demasiado humanas. El emperador romano quería saber cuántos eran sus súbditos y dispuso hacer un censo. Son circunstancias también normales, corrientes... Ambición de poder..., orgullo personal..., estructuras sociales que condicionan la vida. Esas son las circunstancias y acontecimientos donde nació Jesús. Y ahí, en esas circunstancias y acontecimientos, tienen que arreglarselas María y José.

Se les puso complicado a los dos. Habrá que ver como hacemos el viaje. No había lugar a la queja ni al enfado. No los imaginamos tratando de cambiar esos acontecimientos ni discutirlos. Ahí vivían y ahí vivieron lo grande y lo pequeño..., en esa realidad sin más. Con más dificultad sin duda, pero ahí, sin escabullirse ni protestar.

Y así vemos a José y María en camino hacia Belén, cumpliendo el edicto del emperador y, en realidad, cumpliendo los designios de Dios. “Y tú, Belén, tierra de Judá, no eres la menor entre las ciudades de Judá; porque de ti saldrá un jefe que será pastor de mi pueblo Israel” (Mt 2,6). ¡Qué misterio las circunstancias y acontecimientos de la vida vulgar! ¿Cuándo son nuestros caminos y cuándo son tus caminos, Señor?



María y José, sin fiestas ni cantos..., caminan hacia Belén, con dolor y alegría, con dificultad y sin añoranzas, rezando y hablando... Es lo normal de la vida, que lleva consigo contrariedades e imprevistos. Así fueron los días de navidad. Parecía que su vida, la vida ordinaria suya, estaba marcada por demasiados imprevistos. Hace tiempo el ángel les cambió sus proyectos y cambió la vida de los dos.

También ahora los nuevos caminos de Dios se mezclan o se manifiestan en nuestras mismas sendas. Así vivieron María y José esos días tan grandes y simples, sin celebrarlos por fuera, con gozo en su alma.

Los dos, con la preocupación y la confianza, seguían hacia Belén abiertos a nuevas sorpresas. Y las hubo. Para ellos fue el desamparo y el vacío, el no encontrar hogar ni calor... En ese "no" de la posada se les cerraron las puertas, y... se fueron a buscar donde pudiese nacer Jesús. ¡Qué alegría y que tristeza! ¡Qué llanto y que confianza! ¡Qué navidad tan llena y tan sola! Solo vosotros dos vivisteis la Navidad. La única. La verdadera. Para vosotros no fue fiesta la navidad. Ni siquiera sabíais que era navidad. Sentisteis en vuestros brazos a Jesús. Vivisteis el cielo en la tierra y una infinita luz en la oscuridad. Ni heridas ni soledad, ni llantos ni desazón. Entre los dos, Dios, vuestro hijo Jesús. ¡Qué más navidad podíais celebrar! Celebrasteis en vuestra alma a Jesús, y con vuestras manos acariciasteis a Dios. ¿Se puede celebrar mejor la navidad?





- \* Interioriza el misterio de Jesús:  
Dios entre nosotros.  
Deja que cale hasta el centro de tu ser...
  
- \* Sumérgete en este ambiente de paz....  
de silencio...,  
de transparencia de Dios...
  
- \* Descubre como en ti  
se dan las condiciones para que nazca Jesús:
  - Un sí con todo tu corazón....  
un sí abierto y disponible....  
un sí que te hace blando y moldeable...
  
  - Un silencio de todo tu ser...;  
un silencio de tu mente, de tu corazón, de todo tu ser...  
Ahí brotan vivencias inefables... de presencia de Jesús...
  
  - Un corazón pobre y sencillo...  
Todas tus defensas se desmoronan ante Jesús en el pesebre...  
Todo tu ser, pobre y sencillo, acoge a Jesús...



*Ejercicio:*

**La mejor noticia: la buena nueva**

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Todos esperamos la llegada de una nueva noticia para nosotros.

Más exactamente: esperamos la noticia,  
nuestra noticia,  
esa noticia que aplacará  
nuestra indigencia  
en un momento determinado...

¿Caes en la cuenta de ella?

- ¿Pero nos quedaríamos tranquilos, satisfechos?  
¿Nos volvería enseguida la sed?  
¿Brotaría otro anhelo?

- VIVIR es anhelar, desear, esperar...

- Pero... ¿cuál sería para ti la noticia capaz de darte mayor gozo?

- Cae en la cuenta: ¿cuál sería la MEJOR noticia para ti?

- 3) Caer en la cuenta de si se trata de deseos penúltimos...
- 4) ¿Puede haber otra noticia mejor, otra que te diera mayor alegría y plenitud?

¿Puede haber una noticia definitiva, última?  
(Trata de intuirlo.)

¿Qué sientes?

- 5) Os anuncio una gran alegría:  
“Os ha nacido hoy un Salvador: Jesús”.

- Escucha en silencio estas palabras...
- Dejar que suenen en mi corazón...
- Dejarme contagiar de esa noticia...

- 6) Silencio..., gozo..., paz..., gratitud...





*Ejercicio:*

**Contemplación del nacimiento de Jesús**

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Silencio..., paz..., serenidad...
- 3) María y José: camino de Belén.

Imagínate y visualiza: El viaje...

María y José hacia Belén: El ambiente...  
El camino...  
Todo el contexto...

Suben hacia Belén cumpliendo los caminos del  
Señor..., que se manifiestan a través del edicto  
del Cesar.

Acompáñalos..., obsérvalos... con el corazón...

- 4) La posada: No hay sitio.  
Visualiza: el contexto...,  
las palabras y el silencio...,  
las personas...,  
la negativa...

- 5) La cueva de Belén:  
- Imagínatela... con todos los detalles.

“Cuando todas las cosas estaban en medio del  
silencio... vino, oh Señor, tu Palabra todopoderosa”.

- Silencio... Adoración... Alabanza...

- 6) Contempla en silencio  
el *misterio* del nacimiento de Jesús.

JESUS: ternura.  
ingenuidad.  
inocencia.  
misterio insondable de Dios hecho niño.

MARIA: estrecha en sus brazos a Jesús;  
sencillez,  
ternura,  
silencio,  
amor entrañable.



JOSÉ: sencillez,  
disponibilidad,  
custodio de María y Jesús,  
silencioso y dócil ante el misterio de Dios.

7) Hacerme yo presente:

- Como un "esclavito indigno", dice san Ignacio.
- Dejarme penetrar por el misterio de Jesús.  
Dejar que entre dentro de mí.  
Hacerle un sitio en mi corazón.

8) Contemplar el misterio en silencio..., desde el corazón...

- ¡Señor mío y Dios mío...!
- Señor, contágame de tu presencia...  
Señor, contágame de tu bondad y sencillez...
- ¡Señor mío y Dios mío...!



## Ante Jesús en Belén

Señor mío y Dios mío...

Señor mío y Dios mío...,  
contágame tu sencillez y humildad...,  
tu bondad y tu ternura...

Señor mío y Dios mío...,  
contágame tu anonadamiento...,  
tu inapariencia.. ,  
tu anonimato...

Señor mío y Dios mío...,  
contágame tu luz...,  
tu transparencia divina...,  
tu luz radiante...

Señor mío y Dios mío...,  
contágame tu silencio...,  
tu silencio lleno de armonía,  
de paz, de palabras misteriosas  
y silenciosas...

Señor mío y Dios mío...,  
contágame tu silencio y tu paz...,  
tu vida y tu amor...

Señor mío y Dios mío...,  
quisiera tener un corazón silencioso..., abierto y  
humilde..., donde tú puedas nacer...

Señor mío y Dios mío...,  
quisiera tener un corazón grande, donde tú pue-  
das estar siempre presente de una manera muy  
viva, fuerte y luminosa...

Señor mío y Dios mío...

Señor mío y Dios mío...



*Ejercicio:*

**Paz a los hombres que ama el Señor**

1) Relajarse, pacificarse y centrarse.

2) Observamos:

el mundo, las naciones,  
nuestro alrededor...,  
ambiente en que vivimos...,  
nuestras familias...,  
nosotros mismos...

luchas,  
tensiones,  
incomprensiones,  
disgustos  
divisiones.

3) Descubre dentro de ti esa lucha..., esa división interior. . .

4) Observamos:

Todos queremos la paz:

- la añoramos...,
- la buscamos...,
- la necesitamos...

Necesitamos PAZ, armonía...

en el mundo,  
en nuestro ambiente,  
en nuestras familias o comunidades,  
en nosotros mismos.

Despierta tus deseos de paz..., vivéncialos..., expresalos...

5) **GLORIA A DIOS EN EL CIELO,  
Y EN LA TIERRA PAZ A LOS HOMBRES QUE AMA EL SEÑOR.**

El ángel del cielo anuncia a los pastores:

“Os anuncio una gran alegría, que lo será para todo el pueblo: os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un salvador... Y de pronto se juntó con el ángel una multitud del ejército celestial, que alababa a Dios diciendo: ‘Gloria a Dios en el cielo, y en la tierra, paz a los hombres que ama el Señor’”(Lc 2,10-11.13-14).



Navidad. Dios con nosotros:

Mensaje de paz..., Nos ha nacido  
de alegría... un SALVADOR: JESUS,

“Paz a los hombres que ama el Señor”.  
Déjalo resonar dentro de tu corazón.  
Escúchalo...  
Repítelo...  
Deja que te cale hasta el fondo y te llene de paz.

6) LA PAZ se irradia:

Sé mensajero de paz para los demás...

Da paz a tus amigos y familia...

Amales..., llénales de tu paz...



*Ejercicio:*

**Deja que Jesús nazca en tu corazón para los demás**

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) CAER en la CUENTA
  - de las cosas que te impiden acoger a los demás:  
en Tl: criterios, mentalidad...,  
actitudes...,  
formas de vivir...,  
resentimientos, rechazos, envidias...;
  
  - en LOS DEMAS:  
sus maneras de pensar...,  
sus actitudes...,  
sus limitaciones...,  
sus comportamientos...
- 3) “José subió con María de Nazaret a Belén”.
  - Trasládate a Belén imaginativamente.
  - Observa a María y José...
- 4) LA POSADA:
  - No había sitio para ellos...
  - Las puertas, cerradas para ellos...  
¿Por qué? - ¿dureza de corazón?  
- ¿eran pobres María y José?  
- ¿falta de sensibilidad?
- 5) LA CUEVA DE BELÉN.
  - Imagínatela... con todo detalle...,  
abierta de par en par...;  
allí encontraron sitio María y José.



Observa y contempla la CUEVA:

en su sencillez...,  
acogida...,  
pobreza...

6) IDENTIFÍCATTE CON LA CUEVA DE BELÉN.

- Deja que te transmita su sencillez...,  
su pobreza...,  
su acogida...,  
su silencio...

- Siéntete tú así: pobre, humilde..., en silencio...

7) EN LA CUEVA NACE JESUS.

- En la cueva de Belén pudo nacer Jesús.  
- Hazte tú “cueva”: pobre, sencilla, humilde..., donde pueda nacer Jesús.  
- Jesús nace en tu corazón.

¡Ven, Señor, Jesús, a mi corazón...!  
Te pido, Jesús, que nazcas en mi corazón...

8) MIRA DESDE TU CORAZON LLENO DE JESUS a las personas con las que convives:

- Haz de tu corazón un hogar para ellas (recorre a todas las personas: una a una).  
- Invita personalmente, en silencio, a cada persona a entrar y estar en tu hogar.  
- Exprésales tu acogida, tu cariño.  
- Señor, ayúdame a abrir las puertas de mi corazón a los demás...  
- Señor, quiero que nazcas en mi corazón para los demás...



# Epifanía







## Epifanía: el regalo de Dios

Hoy me gustaría recorrer los caminos polvorientos de mi oriente desierto, hasta llegar a Belén y adorarte en tu casa.

Los magos, hace ya mucho tiempo, fueron los primeros de esa gran caravana, inmensa como la humanidad, que iniciaron su camino hacia Belén guiados por una estrella. La que llama y seduce, la que interroga y orienta. A ellos los puso en camino. Buscaban algo que la estrella les señalaba. La siguieron como al mejor de los maestros, con fe, con duda y temor. Arriesgando un desierto. Así conducidos por la estrella del cielo, porque todas son del cielo, caminaron hacia la luz inmensa que hay detrás de cada una de ellas.

¡Ojalá supiera yo descubrir esa estrella que me saque de mi contexto, como sacó a los magos, y guiado por ella atraviere mis caminos y desiertos, mis rutinas y vulgaridades, mis comodidades y sueños!

Eso, y no otra cosa, celebramos hoy. La luz que nos llama y nos arranca de nuestro aburrimiento, la estrella del cielo que nos seduce y nos guía a través de nuestras dudas y desiertos, hasta Jesús en Belén.

Epifanía... Los reyes magos... Parece como si sólo fuese la fiesta de los regalos. Los que nos traen ellos cuando somos pequeños y los que nos hacemos unos a otros cuando somos mayores. Y nada más. Parece un sueño y una miseria quedarnos en eso: en nuestros regalos.

La Epifanía es la fiesta de otro regalo. No el nuestro, el de la tierra. Es la fiesta del regalo del cielo. El infinito don que es Jesús para nosotros. Hoy celebramos la manifestación de Dios en Jesús, la entrega de Dios a los magos. Hoy, hace mucho tiempo, ellos llegaron hasta Belén. Después de sus luchas y desconciertos, pero firmes en su búsqueda y su camino, encontraron en su casa a María, José y al niño Jesús. “Al ver la estrella se llenaron de inmensa alegría. Entraron en la casa; vieron al Niño con María, su madre, y, postrándose, le adoraron” (Mt 2,10).

¿Qué sentirían los magos en su corazón cuando vieron a Jesús? ¿Sería un sueño Dios en Jesús? Pero el corazón no miente ni traiciona. Hay vivencias que marcan y transforman. Una de ellas es el encuentro con Dios. Esa la vivieron ellos. Jesús les sedujo y les cautivó el corazón y toda su alma. En Jesús vieron y escucharon a Dios. En Jesús sintieron la infinita luz y el amor de Dios. Al encuentro y cercanía de Jesús sintieron que el calor y el gozo de Dios llenaba todo su ser. ¡Qué fiesta de Epifanía vivieron los magos de Oriente! Esa fue su fiesta. Recibir en su alma y en su corazón al Señor, que inundó por completo toda su existencia.

Me quedo en silencio... Parece que siento nostalgia al soñar con esa experiencia de los magos de ayer. Si yo pudiera vivirla... Cómo marcaría toda mi existencia. El Señor, nuestro Dios quiere que todos los hombres, no solo los de su pueblo escogido, le veamos y le vivamos. Hoy es nuestra fiesta de Epifanía. La manifestación de Dios en Jesús a los pueblos paganos, los que no somos de su tierra. Como los magos, hoy podemos seguir buscando por nuestros caminos, entre dificultades y añoranzas, a Jesús, nuestro salvador.



Dios que se manifiesta en Jesús, que se manifiesta en un niño, en nuestro lenguaje. Esta es la Epifanía, la fiesta del regalo infinito de Dios a mi existencia. ¿Tendré yo capacidad para acogerlo y abarcarlo? Pero Dios sabe hacer regalos. Dios nos habla en nuestro idioma... Por eso se hace hombre en nuestra estrecha tierra. Así Dios se manifiesta y nos salva.

¡Qué sé yo de Dios! San Juan nos dice que a Dios nadie lo ha visto jamás. Por eso se hace pequeño, un niño, y se acerca y nos habla en el silencio y en la sonrisa de Jesús.

...Parece un sueño ver a Dios en Jesús. ¡Ese es el regalo de Dios!

Hoy quisiera caminar despacio..., en silencio..., con nostalgia de verte en mi corazón. Hoy quiero volver a Belén, como otras veces fui, pero con más deseos de verte y contemplarte. ¡Qué misterio ver a María, José y Jesús, y quedarnos en silencio y adoración! Ahí esta la manifestación simple y callada de Dios. No dice ni expresa nada. Sólo está ahí, en un niño en brazos de María. Sólo es, sin más, sin ideas ni palabras, sin discursos. Es. Simplemente es. Por eso se irradia y se expresa, se manifiesta y se desborda. ¡Como brillan los ojos de la mirada serena! ¡Qué ven los ojos limpios de nuestra mirada? ¡Cómo nos llega tu luz e inocencia! Como si desmoronases nuestra altivez y dureza..., todo nuestro ser se hace hueco, suave donde acunarte y abrazarte. Todo nuestro corazón sonríe y se goza como si Dios tocase con sus labios nuestra alma.

Así, en silencio y contemplación... Postrado en tierra y con el corazón en el cielo, vacío mi cofre y te entrego todos mis tesoros. Esos fueron sus regalos entonces, oro, incienso y mirra. Ante el Señor, en la experiencia de Dios, sin quererlo ni buscarlo, uno se vacía, se desnuda y se hace transparente.

Esa es la diferencia de mis esfuerzos y conquistas cuando quiero darte mis regalos..., mis cosas y propósitos, sin recibirte a ti como regalo. Sólo cuando sale el sol no necesitamos nuestras pequeñas cerillas.

Ante tu sublime presencia, el hombre se arrodilla y te adora. Ante Jesús en brazos de María, los magos, postrándose, le adoraron. Todo se desmorona y se transforma ante tu presencia, Señor. Por eso busco tu rostro y lo buscaré de día y de noche... Ante ti el hombre se vacía y se entrega. Se llena y se plenifica. Todos mis tesoros a tus pies. Todo yo me convierto en regalo y entrega. Mi mejor regalo soy yo, vacío y transparente, moldeable y humilde. Mis tesoros son tuyos, y tú, mi tesoro; mi ofrenda y regalo soy yo, y tu regalo y entrega eres tú. Esa es tu manifestación y mi adoración. Dos entregas, dos corazones que se funden y se aman. Viviendo y vibrando todo mi ser, en silencio y adoración..., me quedo contemplando...

\* \* \*



Esta es la historia de los magos. Nada sabemos de ellos. Ni de sus vidas ni de sus trabajos. Sólo conocemos lo esencial: una estrella cambio la dirección de sus vidas. Un camino, un desierto, dificultades y luces que les llevan hasta Belén. El encuentro con Jesús transformo su existencia y salieron de Belén por nuevos caminos, los de Dios. De nuevo en su tierra, fueron ellos mismos epifanía, manifestación del Señor.

Así es nuestra historia. Entre luces y sombras, entre desiertos y desafíos, entre dudas y preguntas, siempre saliendo de nuestra tierra pagana, tras la estrella que brilla en el cielo. Nos llama y nos seduce para que busquemos el rostro del Señor. Al final, siempre acabaremos en Belén, donde nos encontraremos con Jesús en brazos de María. Nuestra vida es buscar el rostro del Señor, y la historia del Señor manifestarnos su rostro. Dos vidas que se buscan y se encuentran. La mía, pobre, simple y llena de miserias. Son mis riquezas. La suya, luminosa, plena y transparente. Es su riqueza. En Jesús mi vida se ilumina, se planifica y se transforma. Después de cada Epifanía vuelvo a mi vida. La de cada día y en mi tierra.

Pero por otros caminos. Los de Dios. Y continuo yo casi sin saberlo ni notarlo, siendo yo epifanía, manifestación del Señor.

\* \* \*

## Textos bíblicos

- \* “El pueblo que andaba a oscuras  
vio brillar una luz intensa.  
Sobre los que vivían en tierra de sombras  
brilló una luz.  
Acrecentaste el gozo,  
hiciste grande la alegría.  
Se han alegrado al verte,  
como se alegran en la siega,  
como se gozan repartiendo el botín”.  
(Is 9,1-2)
- \* “Todo el mundo verá la salvación de Dios” (Lc 3,6).
- \* “Todos los pueblos vendrán a postrarse  
en tu presencia, Señor;  
bendecirán tu nombre:  
Grande eres tú y haces maravillas,  
tú eres el único Dios” (Sal 85,9-10).



- \* “Los confines de la tierra han contemplado la victoria de nuestro Dios” (*Sal 97,3*).
- \* “Hemos visto salir su estrella, y venimos a adorarlo” (*Mt 2,2*).
- \* “Que nos ha salvado y nos ha llamado con una vocación santa, no por nuestras obras, sino por su propia determinación y por su gracia, que nos dio desde toda la eternidad en Cristo Jesús, y que se ha manifestado ahora con la manifestación de nuestro Salvador Cristo Jesús, quien ha destruido la muerte y ha hecho irradiar luz de vida e inmortalidad por medio del evangelio” (*2 Tim 1,9-10*).
- \* “De su plenitud todos hemos recibido gracia tras gracia” (*Jn 1,16*).
- \* “Todos los reyes se postrarán ante él, le servirán todas las naciones” (*Sal 71,11*).
- \* “Abandonarán las naciones sus ídolos y vendrán a Jerusalén y habitaran en ella; y se alegraran en ella todos los reyes de la tierra, adorando al Rey de Israel” (*Tob 14,6-7*).
- \* “Regocíjate, hija de Sión; grita de júbilo, Israel; alégrate y gózate de todo corazón, Jerusalén. El Señor será rey de Israel, en medio de ti”. (*Sof 3,14-15b*)
- \* “¡Levántate, brilla, Jerusalén, que llega tu luz; la gloria del Señor amanece sobre ti! Mira, las tinieblas cubren la tierra y la oscuridad los pueblos, pero sobre ti amanecerá el Señor, su gloria aparecerá sobre tí; y caminarán los pueblos a tu luz, los reyes al resplandor de tu aurora”. (*Is 60, 1-3*)



- \* “Ya no será el sol tu luz en el día,  
ni te alumbrará la claridad de la luna;  
será el Señor tu luz perpetua,  
y tu Dios será tu esplendor” (Is 60, 19).
- \* “Lo que existía desde el principio,  
lo que hemos oído, lo  
que hemos visto con nuestros ojos,  
lo que contemplamos  
y tocaron nuestras manos...;  
eso que hemos visto y oído,  
os lo anunciamos ahora,  
para que también vosotros  
estéis en comunión con nosotros,  
y además, nosotros estamos en comunión  
con el Padre y con su Hijo Jesús, el Mesías.  
Os escribimos esto  
para que nuestro gozo  
llegue a su plenitud” (cf 1 Jn 1,1-4).
- \* “Qué hermosos son sobre los montes los pies  
del mensajero que anuncia la paz, que trae  
la buena noticia, que pregona la victoria, que  
dice a Sión: Tu Dios es Rey” (Is 52,7-8).



## Sugerencias

\* El cuerpo y los sentidos vívelos como *expresión* de tu riqueza interior:

Gestos: brazos,  
manos,  
mirada.

La voz: palabras,  
tono, matices de voz,  
canción.

\* Epifanía es manifestación de Jesús:

¿Descubro yo a Jesús en mi vida?  
¿Vivo yo la Epifanía en mi vida diaria?

\* Epifanía es ser yo manifestación de Jesús:

¿Soy yo manifestación del Señor?  
¿Lo notan los demás?

\*"Porque creemos, por eso hablamos" (2Cor 4,13).

\* Manifestamos lo que somos y vivimos, no lo que pretendemos manifestar ni lo que decimos con nuestras ideas y palabras.

\* A veces solo compartimos ideas y palabras...; eso damos y eso recibimos. Así no se transforma nada: ni en mí ni en los otros.

\* Epifanía es buena nueva para todos los hombres: manifestación visible y palpable de la salvación de Jesús.

\* Es posible expresar ideas sobre la salvación en Jesús, sin irradiar a Jesús salvador a los demás.

\* Procura ser buena noticia para los demás.

\* Manifiesta a los demás lo que Jesús está haciendo contigo.



- \* Háblales a los demás de lo que significa Jesús en tu vida...
- \* Vive a Jesús... y, consciente e inconscientemente, hablarás de lo que vives.
- \* Deja que Jesús se manifieste en todas las zonas y niveles de tu vida, aún en los más alejados de Él y los más oscuros.
- \* Que tu vida sea una bendición, “un decir bien” de Jesús.
- \* Una vida de servicio y entrega silenciosa es una prueba de que Dios anda por medio de toda esa entrega.
- \* Siempre encontramos a Jesús en el grupo de los sencillos. No les “demostraba” nada. Solo se manifestaba.
- \* “Dar testimonio no es hacer propaganda ni causar impacto. Es hacer misterio. Es vivir de tal manera que la vida fuera inexplicable si no existiese Dios” (cardenal SUHARD).
- \* Los hombres marchan al encuentro con Dios. Es nuestra historia. La de cada día.
- \* Dios ha dado “infinitos” pasos hacia el hombre. Nosotros sólo tenemos que dar UNO.
- \* El que busca encuentra. Si buscas al Señor de verdad, acabarás encontrándote con Él de verdad.
- \* El Señor se deja encontrar. Continuamente y de mil formas distintas se manifiesta en toda nuestra vida.
- \* Abre tu mente y tu corazón a la presencia del Señor... Así siempre será para ti Epifanía.





*Ejercicio:*

### **El yo profundo: expresión**

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Fíjate en una rosa (u otra flor que te guste);
  - Obsérvala serenamente y contéplala en silencio...
  - Cae en la cuenta:
    - ¿qué es lo que expresa...?,
    - ¿cómo lo expresa...?
- 3) Quédate en silencio gustando y gozando de lo que expresa la rosa...
- 4) Fíjate en ti mismo (sin reflexionar ni discurrir mucho):
  - Obsérvate serenamente y contéplate en silencio...
  - Cae en la cuenta: ¿qué es lo que expresas tú...?,
    - ¿cómo lo expresas...?
- 5) Quédate en silencio...~

Lo que sientas de ti mismo exprésaselo al Señor...  
Escucha al Señor lo que siente hacia ti...  
Silencio..., gratitud..., alabanza...



*Ejercicio:*

### **Todo el mundo verá la salvación de Dios**

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Silencio profundo...
- 3) Tomar conciencia de la necesidad que tenemos de salvación...
- 4) Contemplar la GLORIA DE DIOS (belleza, ternura...).
  - Por todos los rincones de la tierra...  
Creación, paisajes, animales, etc.  
(Da normalmente mucha paz visualizar o recordar paisajes..., una noche estrellada, el mar, mariposas, etc.)
  - En lo profundo de todas las personas...  
(Aquí es interesante fijarse primero en personas que nos impresionan por su bondad, transparencia, acogida, etc. Y luego en todas las demás.)
  - En mí mismo... Imagen de Dios.  
Templo del Espíritu.  
Identificación con Cristo...  
(A pesar de que los demás no nos estimen, a pesar de nuestras limitaciones y debilidades...)
- 5) Criaturas todas del Señor... bendecid al Señor...  
(Repetir lentamente el cántico de Daniel o el cántico de las criaturas de san Francisco de Asís).



*Ejercicio:*

### **Mi vida: un regalo de Dios**

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Silencio..., paz..., serenidad...;  
silencio..., apertura..., receptividad...
- 3) El mejor regalo de Dios a mi: MI PROPIA VIDA...
  - Caer en la cuenta de mi vida...
  - Mirarla. ..., contemplarla. ...
  - Descubrir todos los aspectos y riquezas de mi ser:
    - mi cuerpo...,
    - mis sentidos...,
    - mi corazón...,
    - mi mente...,
    - mis trabajos...,
    - mis cualidades y capacidades...,
    - mi ser íntimo y profundo...,
    - mi ser en Dios...
    - Yo: fuente de vida...,  
de luz...,  
de amor...
    - Dios en mí.
    - Jesús en mí: se manifiesta y me comunica su Espíritu...
- 4) Descubrir el valor y la riqueza de cada uno de esos aspectos...  
Obsérvalos despacio...  
Caer en la cuenta de los más valiosos...  
Gustarlos y disfrutar de cada uno de ellos...



- 5) Dios se manifiesta...,  
se entrega... en sus regalos...

El mejor regalo de Dios a mi vida: JESUCRISTO.

Dios se nos da en Jesús...  
Contemplar a Jesús: presente en mi vida...

Jesús: manifestación...,  
presencia...,  
llamada constante...

“Al ver la estrella sintieron grandísimo gozo; entrando en la casa, vieron al niño con María, su madre, y postrándose, le adoraron” (Mt 2,11).

- 6) Acoger y recibir a Jesús...  
• en mi mente...,  
• en mi corazón...,  
• en todo mi ser...

Jesús - yo...

Jesús en mí... Yo en Él...

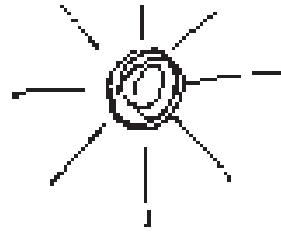
Silencio..., contemplación...

silencio..., comunión..., adoración...



# Nazaret





## Nazaret

Nazaret suena bien.

Da gusto pronunciar esa palabra, cargada de hogar. Nos gustaría poder un día contemplar en silencio ese hogar que fue María , José y Jesús.

Es fácil que soñemos con Nazaret como refugio de nuestras añoranzas. Sentimos a veces tanto frío y soledad tan sola, que evocamos con nostalgia un hogar así.

¡Cuántas veces buscamos en nuestros rincones un Nazaret, como quien busca una moneda de oro! Es una perla que quien la encuentra en su casa ha encontrado un tesoro.

Nazaret existió. Sin poesías ni algodones. Simplemente existió. Con naturalidad de hogar, de calor y de paz. Fue la vida normal llevada al extremo. Levantarse cada día , amaneciendo con el sol, cocinando el pan y cosiendo la túnica de José. Fue un taller donde cada jornada trabajaban José y Jesús, entre herramientas y maderas.

Nazaret existió con la misma naturalidad de las noches y los días, del descanso y el trabajo, de la oración y el silencio.

Fue un misterio Nazaret por lo simple y divino y convirtió en misterio y hogar la vida corriente.

¡Qué misterio engendra la vida cotidiana! Sin nada sensacional, obediente, regulada, sencilla y silenciosa..., y valiente por su continuidad.

Nazaret hizo sagrado lo normal y lo simple de tu vida y la mía. Su vida fue siempre humana y divina, sin que se diluyese ni desapareciese ni una ni otra, como las dos caras de una moneda.

Por eso, por natural y divino, en Nazaret no se finge, ni se disimula, ni se violenta nada.

¡Cómo esponja el alma mirar en silencio la vida de Nazaret! Entre Jesús, María y José la vida brota y se desliza como la corriente de agua de un río que, mansa y transparente, corre entre las piedras y baña sus orillas.

Nazaret es la vida corriente. Tu vida normal y la mía si llenamos nuestras manos de su agua pura.

Nazaret es la vida, la verdadera vida de cada día...





1

***La sagrada  
familia***







## La sagrada familia y nuestra familia.

No sé si di decir algo de la sagrada familia o callarme. Hay realidades sobre las que si se habla se corre el riesgo de deformarlas. Una de ellas, pienso yo, es la sagrada familia. Mejor es dejarla sin interpretarla. está lejos de nosotros y nos dicen tan poco los evangelistas, que apenas tenemos datos sobre ella. ¿Qué podemos decir de aquel hogar entrañable que se esconde en Nazaret?

Sin embargo, nos seduce su encanto. Hoy necesitamos los hombres un hogar donde cobijarnos de la frialdad de la masa, la máquina y los números. Parece que nos hemos convertido en autómatas programados, con reacciones mecánicas, y que, por ello, chirrían todos nuestros huesos y reclaman una vuelta a casa. Vivimos fuera de casa, y por eso no vivimos. Sólo en un hogar, en nuestra casa, encontraremos el calor y la sonrisa hermana. ¡Cuánto añoramos un gesto amable, un hogar caliente, unas brasa, un codo con codo, una mirada de amor y una conversación sencilla de las cosas de cada día! Ni siquiera tenemos tiempo para vernos, compartir y convivir. ¿Por qué viviremos tan lejos unos de otros? ¿Por qué, aun estando juntos, sentimos que un muro nos separa? Con cierta frecuencia se habla hoy de los grupos como “familia”. “La gran familia que formamos en el colegio...”, decimos? “Los cristianos somos una familia donde todos somos hermanos”, oímos decir. Quizá sea el subconsciente, que revela las necesidades más vitales y añora el hogar que todos buscamos.

Y volvemos, año tras año, a poner nuestra mirada en Nazaret.

Ellos, pensamos, sí que vivieron un hogar y en familia. La mirada simple y cariñosa quisiera calar hasta el fondo de esta sagrada familia y descubrir el secreto de su intimidad. No sé si soñar nos puede acercar más a su verdadera realidad, porque el corazón intuye cosas que los libros y nuestra mente no dan.

¿Se te ha ocurrido alguna vez imaginar cómo miraba María a Jesús? ¿Y cómo respondería José a María y a Jesús? ¿Cómo tendrían repartido el trabajo? No sé, mejor es no pensar y mirarlos un día cualquiera en que desde la mañana a la noche se sienten juntos y unidos. Son una piña, Sin resquemores ni distancias, sin violencias ni rechazos. ¡Cómo disfrutaría José entre las tablas, compartiendo su lucha con Jesús! Jesús era el centro sin pretenderlo. Jesús se miraría en su madre. ¿Jesús, qué ves tú en María? ¿Te sonreía el alma cuando la mirabas? ¡Qué cerca vivías de su protección y calor! Ella fue tu madre, la que te cobijó y amamantó. La que te resguardó con temor huyendo a Egipto y la que te buscó en Jerusalén. ¿Cómo amabas tú a tu madre? Ella te acompañó hasta el final. No sabemos nunca del todo lo que puede hacer nuestra madre por nosotros. Y tú, ¿qué hacías por ella? Seguro que entre el enigma y la sencillez, alguna que otra vez la desconcertabas. Al fin y al cabo..., “lo que nacerá de ti se llamará Hijo de Dios” (Lc 1,35) lo guardaba siempre en el corazón. Era algo que la desbordaba, pero con lo que ella sabía contar... Mejor es quedarme observando cómo un día cualquiera os sentabais en casa, en silencio y hablando, compartiendo y rezando...



Y José, ¿qué nos dice José? En realidad, José no dijo ni una palabra. Quizá no era tan llamado. Pero el evangelio no ha dejado constancia de sus palabras. Era una vida vulgar, sin grandes aspiraciones. fue difícil tu pape. Y te cogió de sorpresa. Tú ni lo elegiste ni lo rechazaste. Lo aceptaste como venido de la mano de Dios. Así es como mejor se viven las cosas, cuando entre ellas sabemos descubrir los signos de Dios. Tu vida fue sagrada, José. Era así porque estaba más en la otra orilla que en ésta. Estabas siempre con Dios, desde esta orilla nuestra. ¿O no es así el vivir con Jesús? Pero te mantuviste en la sombra. Tú nunca te sentiste el protagonista. En segundo plano, inadvertido como un servido, como se vive cuando anda Dios por medio. Así es la vida sagrada, así se hace una familia sagrada cuando se comparte a Dios, cuando Dios nos une y nos modela, cuando Dios nos orienta y nos motiva. En definitiva, cuando anda Jesús en nosotros como en Nazaret. Y tú, José, en silencio y trabajando, cumpliste tu misión dentro del hogar sagrado. Así viviste con María y Jesús. ¿Cuál fue tu vivencia? ¿Qué sentías al mirarlos desde el corazón? Tú no necesitabas ni “hacer oración”, porque tu vida fue un continuo diálogo con Dios. ¿o no fueron entrañables tus conversaciones con Jesús? ¿O no fueron profundos tus silencios descubriendo los designios de Dios...?

No sé ya qué decir, José. Me siento ahora más cerca, más a tu lado que ayer. Parece que tú y yo podemos hablar mejor. Tú te pareces más a nosotros. Jesús era Dios. María, un privilegio inmaculado de Dios. Ellos, siendo de nuestro barro, de nuestra tierra humana, estaban más allá de nuestro mar. Tú no. Tú estás más cerca, más en nuestra misma tierra. Por eso tú sí que sabes secretos de tu hogar y cómo vivir en sencillez, en pobreza y humildad la vida de cada día.

¡Qué lejos estamos de nuestro hogar! Y sentimos necesidad de vivir en familia, en nuestra casa. Necesitamos mirar y contemplar a la sagrada familia para que se despierte en nosotros sed de encontrar una forma de vivir en familia o en comunidad, relación convertida en encuentro de unos con los otros. Sed de sentirnos acogidos, aceptados y comprendidos como somos. Donde sepamos amarnos y llevarnos bien con humildad y sencillez.

Necesitamos una vida de familia y comunidad marcada por el mundo sagrado de Dios, donde Dios ande por medio. Los hombres no podemos renunciar a vivir en Dios y desde Dios todos los aspectos de nuestra vida. Y en la convivencia, cuando compartimos todo lo que somos y tenemos, necesitamos compartir esa hondura interior de nuestras vivencias profundas. Por eso, una vida de hogar acaba compartiendo a Dios. Orando juntos y sintiendo que Dios pesa, interviene en nuestras vidas y en nuestras relaciones. Nuestra convivencia será sagrada no porque nuestras conversaciones sean de temas más o menos religiosos, sino porque es fruto de una vivencia de Dios y desde nuestra vivencia profunda de Dios aceptamos a los demás, trabajamos por ellos y llevamos, unos y otros, las satisfacciones y cargas de todos. Una vida así, compartida, irá poco a poco creciendo con nuestro mismo crecimiento, como un eco de esa vida sagrada de Nazaret, que nos desde su silencio: Es posible llevarse bien. Es posible ser humildes y sencillos ante los otros. Es posible quererse y compartir lo mejor que tenemos en nuestro corazón: Dios. Así haremos presente el supremo testamento que Jesús nos dejó:

“Amaos los unos a los otros como yo os he amado En esto conocerán que sois mis discípulos, si os tenéis amor unos a otros” (Jn 13, 34-35).



## Reflexión personal

¿Cómo me relaciono con los demás?

¿Cómo trato a los demás?

¿Qué problema tengo en mi convivencia?

¿Qué actitudes tengo con cada uno de mi familia o comunidad?

¿Qué significo yo dentro de mi comunidad o familia?

¿Me cuesta aceptar y perdonar a los demás?

¿Qué puede molestar de mí mismo a los otros?

¿Quiero de verdad a los demás?

¿qué debo cambiar en mí mismo para querer más a los demás?

¿Cómo vivo yo mi vida de familia o comunidad?

¿Qué puedo aportar para enriquecer la vida de familia o comunidad?

¿Qué nivel de comunicación vivo con los otros?

¿Podría yo crecer en niveles de compartir más profundamente con otros?



## Textos bíblicos

- \* “Cuando entraban con el niño Jesús sus padres, Simeón lo tomó en brazos y bendijo a Dios” (*Lc 2,28*).
- \* “El niño Jesús se quedó en Jerusalén sin que lo supieran sus padres. Éstos, creyendo que estaba en la caravana, se pusieron a buscarlo entre los parientes y conocidos” (cf *Lc 2, 43-44*).
- \* “Su padre y su madre estaban admirados por lo que se decía de él” (*Lc 2,33*).
- \* “Cuando sus padres le vieron, se maravillaron, y le dijo su madre: ‘Hijo, ¿por qué nos has tratado así? Mira que tu padre y yo te buscábamos angustiados’. ‘¿Por qué me buscábais? ¿No sabíais que yo debía ocuparme en las cosas de mi Padre?’” *Lc 2,48-49*).
- \* “Por tanto, yo os pido por el estímulo de vivir en Cristo, por el consuelo del amor, por la comunión en el Espíritu, por la entrañable compasión, que colméis mi alegría siendo todos de un mismo sentir, con un mismo amor, un mismo espíritu, unos mismos sentimientos. Nada hagáis por rivalidad ni por vanagloria, sino con humildad, considerando cada cual a los demás como superiores a sí mismo, buscando cada uno no su propio interés, sino el de los demás. Tened entre vosotros los mismos sentimientos que tuvo Cristo” (*Flp 2,1-5*).
- \* “Todos los creyentes vivían unido y tenían todo en común; vendían sus posesiones y sus bienes y los distribuían entre todos, según la necesidad de cada uno. Acudían al templo todos los días con perseverancia y, con un mismo espíritu, partían el pan por las casas y tomaban el alimento con alegría y sencillez de corazón. Alababan a Dios y gozaban de la simpatía de todo el pueblo” (*He 2, 44-47*).
- \* “Revestíos, pues, como elegidos de Dios, santo y amados, de entrañas de misericordia, de bondad, humildad, mansedumbre y paciencia. Sobrellevaos mutuamente con amor y perdonaos mutuamente si alguno tiene queja contra otro. Como el Señor os perdonó, perdonaos también vosotros. Y por encima de todo esto, revestíos del amor, que es el vínculo de la perfección. Y que la paz de Cristo presida vuestros corazones: a ella habéis sido convocados en un solo cuerpo. Y sed agradecidos” (*Col 3,12-15*).



## Sugerencias.

- \* Escucha al otro desde tu corazón.
- \* Mira sin prejuicios y desde el corazón a los demás.
- \* Haz tu trabajo en cada momento conscientemente y de un modo creativo.
- \* No temas las sombras y oscuridades. Es señal de que estás cerca de la luz.
- \* Jesús estaba vinculado a las cosas de la tierra: las percibía y las vivía con sencillez y humildad.
- \* Jesús era un hombre escondido, desapercibido, “pretendía” el anonimato y la oscuridad.
- \* Serenarme y escuchar..., porque debajo del torbellino diario de la superficie de la vida fluye una corriente de armonía y de paz.
- \* Serenarme y escuchar..., porque más allá de los fragmentos temporales de la “realidad” se esconde un *centro* de unidad de todo.
- \* Serenarme y escuchar... y llegar a estar lleno con el aliento de vida, porque dentro de nuestro “devenir” está la verdadera esencia del ser.
- \* ¿En qué se conoce al pobre de espíritu? Por su paz. Por dentro y por fuera. Tiene paz porque no tiene nada que perder.
- \* Acepta de corazón y ama todo lo que Dios quiere de ti en cada momento.
- \* Pide en tu oración que Dios te conceda la gracia de su proximidad.
- \* No te aferres a querer tener razón siempre..., y menos cuando para ello atentas contra el amor.
- \* Vive con sencillez y humildad...



- \* Renuncia luchar constantemente por poseer y acumular cada día más.
- \* Renuncia al comparativo: a comparar y compararte.
- \* Acepta con sencillez y naturalidad las limitaciones propias. Reconoce que son tuyas. No echas la culpa a los demás de ellas.
- \* Acepta y comprende con benevolencia las limitaciones de los demás. También tienen derecho a tenerlas.
- \* Procura vivir lo mejor de ti mismo, sabiendo que sólo tienes delante el día y la noche.
- \* Fomenta un alma de pobre:
  - sé abierto,
  - busca y ama la sencillez y transparencia.
- \* No te permitas el lujo de tener dobles intenciones. Ten una mirada limpia. No disimules ni engañes a los demás.
- \* Vive como eterno cada momento presente. Lo eterno no vive angustia ni tiene prisa.
- \* “Las cosas pequeñas no parecen nada, pero dan paz” (BERNANOS).
- \* “Lo que convierte la vida en una bendición no es hacer lo que nos gusta, sino que nos guste lo que hacemos” (GOETHE).
- \* El pobre de corazón vive la paz. La razón última es que su única riqueza es Dios.
- \* Las raíces de nuestra vida de familia están en Dios. En Él debemos buscar y descubrir la solidez de nuestra fraternidad.
- \* Fomenta todo aquello que te ayude a llevarte bien con los demás.



Id a vuestros campos y jardines  
y aprenderéis que la felicidad  
de la abeja es reunir miel  
de las flores; pero es también  
la felicidad de la flor  
el ceder su miel a la abeja.

Porque para la abeja una flor  
es fuente de vida  
y para la flor una abeja  
es un mensaje de amor...

Y...para ambas, abeja y flor,  
“el dar y el recibir”, felicidad.  
son una necesidad y un éxtasis.

Sed en vuestros gozos  
como las abejas y las flores.

KHALIL GIBRAN





## Ejercicio:

### Luz de tu alma: saca la viga de tu ojo

“La lámpara de tu cuerpo es tu ojo. Si tu ojo es puro, todo tu cuerpo estará iluminado”.  
(Lc 11, 34)

“¿Cómo es que miras la brizna que hay en el ojo de tu hermano y no reparas en la viga que hay en tu ojo? Saca primero la viga de tu ojo...”. (Mt 7,3-5)

1) Relajarse, pacificarse y centrarse.

2) Caer en la cuenta de qué veo...,

de qué descubro...

en las personas con quienes convivo (mi familia, mi comunidad, etc.)

- ¿Observo “briznas en sus ojos?”

- defectos...,
- limitaciones...,
- fallos...,
- cosas que no me gustan...

- Darme cuenta de cómo las juzgo...,  
cómo las acuso... y las reprocho...,  
cómo les hablo a causa de ello...

- ¿Me separan de ellas “sus briznas”?

3) Quedarme en silencio...

Serenarme por dentro...

Escuchar al Señor:

- “No juzguéis y no seréis juzgados...”  
- “Con la medida con que midáis se os medirá a vosotros...”  
- “Hipócrita, saca primero la viga de tu ojo, y entonces podrás para sacar la brizna del ojo de tu hermano”.

4) ¿Cuál será la “viga de mi ojo?”

Mirarme...

Caer en la cuenta de cómo trato a los demás...,  
de cómo me relaciono con ellos...



Descubrir la “viga” de mi ojo, que me impide ver a los otros...  
Quedarme ante ella observándola en mi trato con los demás...

5) Silencio..., paz..., serenidad...

Serenarme y pacificarme por dentro...  
Imaginarme que no tengo “viga” en mis ojos...,  
que ha desaparecido la “viga”...  
Sentir mis ojos blancos..., bondadosos...  
Vivirme con unos ojos puros..., transparentes..., llenos de amor...

6) Observa, descubre y contempla:

- los ojos puros y limpios de Jesús,
- la mirada humilde y sencilla de María,
- la mirada pobre y disponible de José.

Déjate contagiar por esas miradas.

7) Mira a los demás con... con los ojos de Jesús...  
con la sencillez y humildad  
de María  
con la pobreza y disponibilidad  
de José.

8) Señor, que sepa acoger a los demás con una mirada sencilla  
y humilde...

Señor, que mis ojos sean limpios y transparentes...



*Ejercicio:*

**Mi vida: un regalo para los demás.**

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Silencio..., paz..., serenidad...;  
silencio..., sencillez..., humildad...
- 3) Caer en la cuenta de MI VIDA...  
Mirarme..., observarme...  
Contemplar todos los aspectos y riquezas de mi ser...  
Valorarlos..., gustarlos..., disfrutar con cada uno de ellos...
- 4) Caer en la cuenta  
de cosas mías...,  
de aspectos de mi persona...,  
de cualidades y riquezas de mi ser...

que yo puedo ofrecer a otros...

¿En qué cosas y aspectos míos puedo yo ser un regalo para otros?

Descubrirlo...

Ser consciente de lo mejor de mí mismo.

- 5) situarme ante los demás...

y ofrecerles “esos regalos”...

Yo puedo ofrecer a los demás cosas materiales...

Yo puedo ofrecer a los otros cosas externas mías...

Yo puedo ofrecer a los otros lo mejor de mí mismo...

¿Qué ofrezco yo a los demás?

- 6) “YO MISMO”. Soy el mejor regalo para los demás...

Caer en la cuenta:

¿cómo puedo yo ser un regalo para otros...?

¿cómo puedo yo ser un regalo para cada una de las personas con las que convivo...?



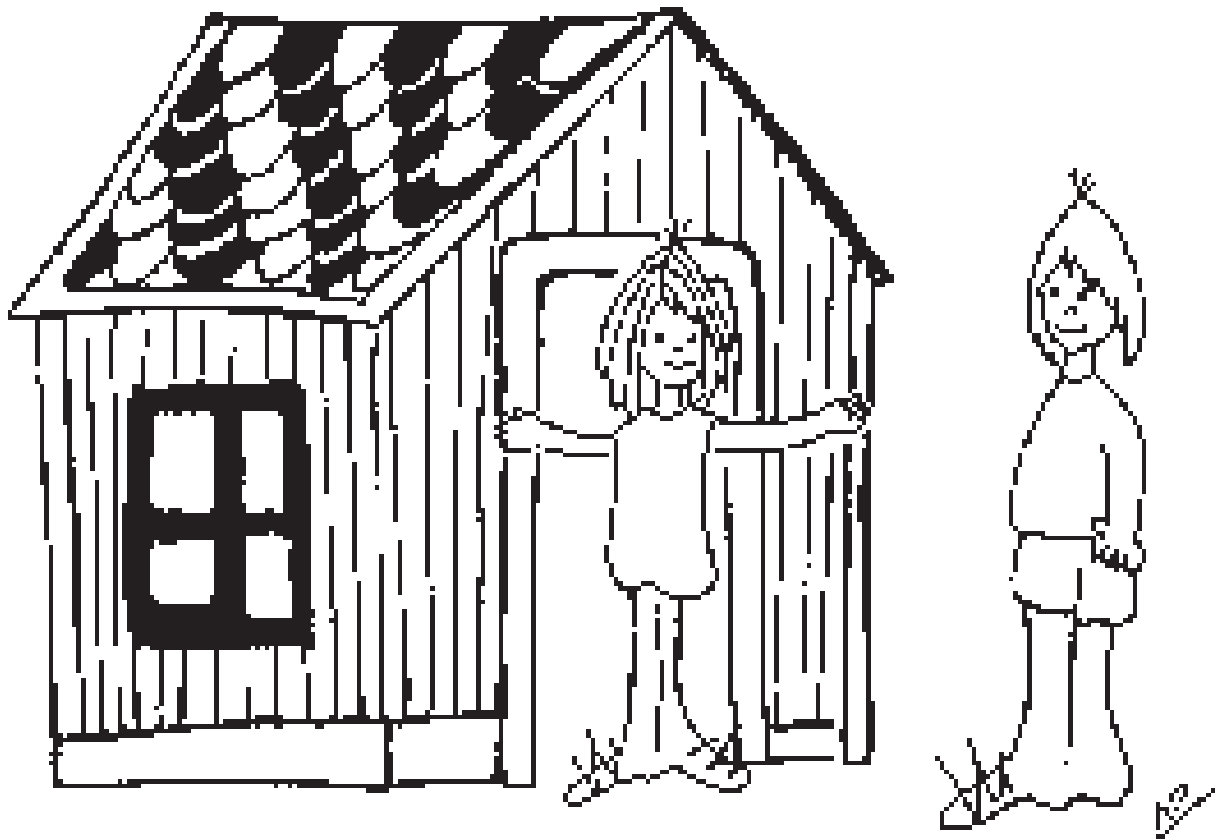
7) Vivirme como un regalo para los demás y ofrecerme a cada uno.

8) Mi mejor regalo a los otros:

Ser transparencia y manifestación de Dios...,  
de Jesucristo.  
de su Espíritu...

Vivirme como cauce y presencia de Dios para cada uno de mi  
comunidad o familia.

9) Silencio... Adoración... Alabanza...



***Nazaret  
y la vida diaria***



## Nazaret y la vida diaria.

Después de las Navidades volvemos otra vez a la vida ordinaria. Esa que nos aburre y nos gasta. ¿Por qué se terminarán las fiestas? Son días tan entrañables, tan llenos y gozosos, que no deberían terminarse nunca. Otra vez al estudio, a los trabajos, a convivir con la misma gente de casa... Otra vez a la vida normal.

¿Qué tendrá la vida corriente, que nos seduce tan poco? Es tan pesada. Tan igual, tan gris. Nos gusta lo nuevo, lo distinto. Lo que brilla y cambia, Así hemos vivido las Navidades. Han sido unas fiestas radiantes... Hemos renovado la vida, la convivencia, nuestro espíritu, nuestras ganas de vivir...

Ahora volvemos tristes, alicaídos, como si se fuesen apagando las luces encendidas. ¿Por qué estaremos tristes después de unos días de fiesta? ¿No nos gusta la vulgaridad de lo corriente? ¿Será que no habremos descubierto el secreto de la vida ordinaria? Casi sólo nos entran ganas de lamentarnos de lo que pasó porque y se fue, y de lo que viene porque ya está aquí.

La vida corriente. La de cada día y que sigue, día a día, sin gastarse ni cansarse. Es la que más tiempo permanece. Es la que más se extiende a lo largo de nuestra historia. ¿tendrá algo de interesante? ¿Por qué no buscarle su sentido? Alguno tendrá. Sería una mina infinita si lo descubriese.

Eso fue Nazaret. Una mina infinita llena de luces y sombras, vulgar y gozosa, divina y humana.

Hemos hecho de Nazaret un consuelo para enfermos, jubilados, y tiempos de formación, cuando no se pueden realizar cosas importantes. Consuelo para una vida sin fuerzas o sin salud, o simplemente retirada y obligada por un trabajo poco brillante y eficaz. Hemos transformado Nazaret en un refugio para nuestros complejos y limitaciones, miseria y desgracias, debilidades y añoranzas. Refugio de pobre gente que no vale para otra cosa. ¡al menos así podrá consolarse! Es la resignación ante la sensación de una vida fracasada por falta de algo más interesante que hacer. ¡Qué le vamos a hacer!, por lo menos imitemos a Jesús en su vida de Nazaret, ya que no podemos hacer otra cosa.

Jesús, y tú en Nazaret treinta años. ¿Por qué te quedaste tanto tiempo? ¿No sabías qué hacer? ¿No podías? Algo encerrará tu permanecía en Nazaret. ¡Tenías tantas cosas que hacer! Predicar, curar, formar a tus apóstoles y discípulos. Recorrer caminos y pueblos hablándoles del Reino, predicando el amor y la justicia..., irradiando tu luz y tu verdad... Además, tú sabías que luego te vendría corto el tiempo... Sólo hasta los treinta y tres. ¿No son pocos tres para tantas responsabilidades y tareas, y muchos treinta en Nazaret? Mejor sería callarme y mirar... Verte y escucharte... Así podría descubrir el sentido de tu vida en casa, con María y José... sin más.



Ojalá que Jesús, María y José nos descubran algo su vida en Nazaret. Y nos digan en el corazón, donde se comprenden y se gustan las cosas de Dios. Porque Una vida así, treinta años, tiene algo o mucho que ver con Dios.

Jesús, tú vienes a nuestra tierra para hacer presente el reino de Dios entre los hombres. Tú vienes a transformar al hombre por dentro..., llenándolo de tu vida y de tu Espíritu. ¿Por qué estás treinta años en Nazaret? ¿Cuál fue tu vida allí?

Poco podemos sacar de los evangelios. Casi apenas con cuatro pinceladas nos aluden a la vida en Nazaret. La vida normal, la de las tareas ordinarias, llenaría la existencia de Jesús, María y José. Como unos vecinos más. La vida oculta, Jesús pasaría la vida entre la gente, sin que nadie descubriese nada de su misterio. Una vida sencilla, como cualquier otro chaval de Nazaret. Allí comparte el día y la noche con sus padres y vecinos, entre trabajos y descansos. Todos nos imaginamos, y nos gusta pensarlo así, a Jesús viviendo una vida vulgar, corriente y sencilla, como cualquier otro de sus vecinos. Pero al mismo tiempo nos llama la atención que Él, salvador del mundo, pase tanto tiempo escondido en Nazaret. ¿Cuál será su misterio?

Jesús, éstas fueron tus circunstancias treinta años. ¿No parece que te estás dejando disolver en esas circunstancias? ¿Qué sentido tiene tanto anonimato? Toda una historia de tu pueblo esperando al Mesías, y ahora... te quedas encerrado en tu casa con tus padres y sin que nadie se entere.

Hoy nos resulta incomprensible. Tenemos mucho que hacer. Nos valoramos por el rendimiento y eficacia, Ése es el sentido de nuestra vida; hacer, rendir, cuantificar tareas y horas. ¿Y tú, Jesús? ¿te podemos entender desde nuestros valores mercantiles? ¿cuál era el valor de tu vida? ¿Dónde está su sentido? ¿Cuántas veces medimos el valor de tu vida por tus obras y actividades! La semana trágica de tu pasión y resurrección, tu vida pública y, por último, Nazaret. ¿Qué fácil es juzgar a las personas y valorarlas por las apariencias, por lo que tienen o hacen!

En realidad, ¿qué encierra tu vida en Nazaret, Jesús? El valor de LA VIDA en sí misma, y tan salvador y mesías eres tú en Belén como en el cenáculo, como en Nazaret. Jesús, tú eres el reino de Dios, presencia de Dios entre nosotros en todos los instantes de tu vida. Tu vida siempre tiene un sentido de plenitud, de luz y de amor hagas lo que hagas y estés donde estés. Siempre serás la palabra de Dios, transparencia y cercanía de Dios, salvación para nosotros. Lo vulgar y lo sencillo valen tanto como lo extraordinario. No hay nada inútil ni vacío en tu vida, Jesús. Las circunstancias de tu vida oculta no te impidieron ni te estorbaron para ser reino de Dios entre nosotros. En Nazaret, como en Belén, como en el Tiberíades, estabas construyendo el reino de Dios.

“No es necesario ser muy culto, haber viajado por el mundo o ser rico, para hacerse importante. La personalidad más importante de la historia llegó a los treinta y tres años de edad, nunca se alejó más de 150 Kilómetros del lugar donde vivía, vivió en un territorio más pequeño que una de nuestras provincias y, sin embargo, transformó completamente nuestra historia” (Anónimo).

¿Me resignaré a vivir en la rutina y sin sentido, sin fuerzas y aliciente? ¿Dejaré que las circunstancias me fatiguen y agoten mi creatividad?



¡Cuánto nos quejamos de las circunstancias y tareas ordinarias! Pensamos y soñamos en otras más favorables. Ésa no es la solución para mi vida de cada día. La verdadera solución está en Nazaret. Vivir la vida, la que tengo aquí y ahora, con sentido. El sentido de nuestra vida no podemos recibirlo sólo de nuestras actividades. Tan grande y extraordinario puede ser barrer un pasillo como construir una catedral.

Las circunstancias no son la vida. Son el escenario donde yo tengo que vivir mi realidad, mi riqueza y profundidad, mi amor y comprensión. Tengo que poner alma, vida y corazón en todo lo que hago y vivió. Cada tarea, por vulgar que sea, puede convertirse en una ocasión de crecimiento interior, de plenitud, de encuentro profundo con Dios y de servicio a los demás. En toda realidad concreta y sencilla puedo vivir la transparencia de Dios en ella. así nuestra vida diaria se convierte en oración y contemplación.

Es fácil caer en la trampa de concebir la vida como una sucesión de tareas y conquistas, fracasos y vulgaridades. Así se convierte en lucha entre temores y ansiedades, en medio de las olas que nos zarandean.

El verdadero sentido depende de ti, de tu modo de vivir, del sentido y riqueza que pongas tú. La riqueza de la vida de una persona no está en hacer cosas extraordinarias, sino en hacer las cosas ordinarias de un modo grande y extraordinario. Nazaret nos descubre el valor de la vida, hagamos lo que hagamos y estemos donde estemos.

Ojalá Nazaret nos enseñe el arte de vivir con sentido nuestra vida diaria. Es la fuente de nuestra felicidad, nuestra maduración como personas, de nuestra plenitud en Dios.

Volvamos a Nazaret una y otra vez. Contemplemos en silencio a Jesús, María y José. Cada día vivido con intensidad y con paz, procurando vivir lo mejor de nosotros mismos. Una vida diaria así, al calor de Nazaret, será pacífica y serena, gozosa y fraternal.

Una vida así se va tejiendo poco a poco. Como un CAMINO que vamos recorriendo con sus días y sus noches, con sus cansancios y descansos, con sus plegarias y silencios.

La vida es un arte. Nazaret es el horizonte. Hemos de contemplarlo y asimilarlo en silencio.





## Textos bíblicos

\* *Después de la presentación* de Jesús en el templo nos dice el evangelio de Lucas (2,39-40):

“Cumplidas todas las cosas según la ley del señor, se volvieron a Galilea, a la ciudad de Nazaret”.

“El Niño crecía y se fortalecía lleno de sabiduría, y la gracia de Dios estaba en Él”.

\* *Después de subir a Jerusalén* Jesús, José y María, Lucas nos dice (2,51-52):

“Bajó con ellos, y vino a Nazaret y les estaba sujeto, y su madre conservaba todo esto en su corazón. Jesús crecía en sabiduría y edad y gracia ante Dios y ante los hombres”.

\* “Mira: éste está puesto para que muchos en Israel caigan y se levanten, será como una bandera discutida: así quedará clara la actitud de muchos corazones. Y a ti, una espada te traspasará el alma” (Lc 2,34-35)



## Encarnación en la vida diaria.

¿Qué es?

¿Qué significa?

¿Qué sentido tiene para mí hoy?

\* Toda la vida del hombre es ENCARNACION.

Dios es para nosotros ENCARNACION, Jesús:

Dios hecho hombre.

Dios entre nosotros.

Dios sopló aquel “cuerpo de barro” en los albores de la historia:  
Y le infundió su Espíritu.

\* ENCARNACION: ¿Qué es?

¿tomar, hacerse carne? No.

HACER TRANSPARENTE EN LA CARNE

a Dios.

a su Espíritu.

ENCARNACION es Dios, el Verbo de Dios,  
que se hizo hombre y  
habitó entre nosotros.

Dios que se hace PRESENTE

entre nosotros en Jesús.

Dios en Jesús.

\* TODA LA VIDA ES ENCARNACION:

vivir aquí y ahora a Dios.

Percibir la transparencia de Dios en todo.

Percibir la presencia de Dios en todo.

Abrirme a esa presencia de Dios y llenarme...

\* TODA LA VIDA DEL HOMBRE ES ENCARNACION.



El sentido de la vida es vivir esa presencia,  
llenarse de ella,  
dejarse modelar por ella...;  
es HACERSE TRANSPAREN-  
CENCIA de Dios para  
los demás.  
es ser ENCARNACION de  
la BONDAD de Dios en  
el mundo a través de mí...

Ésta es la tarea del hombre.  
Para eso:

- oramos (descubrir los gestos de Dios...),
- servimos (ser presencia de Dios para otros...),
- trabajamos (colaborar con Dios en bien de otros...),
- sufrimos (despojarnos de todo lo que no es Dios...),
- gozamos... (sintonizar con la alegría de Dios...),
- contemplamos (descubrir a Dios en todo...),
- amamos... (ser otro Cristo para los demás...).

\* ¿Qué actitudes fomentarían esta experiencia de la encarnación en mi vida diaria?

¿Qué obstáculos tengo yo en mí?

¿Qué valores tendría que vivir?



## La vida diaria

La vida diaria es lo normal. La vida de cada día. Esa que nos cansa y nos aburre. Esa que nos tensiona y nos gasta. Con frecuencia nos quejamos de las circunstancias tan monótonas y tan aburridas que vivimos ordinariamente.

¿Puede tener sentido una vida así?

¿Cómo vivir con aliciente la rutina de cada día?

¿Será posible vivir los trabajos y las situaciones de la vida diaria con sentido y con aliciente?

Las causas por las que yo no vivo con sentido la vida diaria no están en las circunstancias, trabajos y tareas ordinarias. Es verdad que son muy repetidas, simples y vulgares. Pero la causa no está en ellas, sino en mí, en el modo de vivirlas y realizarlas yo.

Ordinariamente, vivimos con prisas, llenos de agitación, de tensión y de ansiedad. Nuestra mente está dispersa y preocupada por otros asuntos distintos de los que en este momento estamos realizando. No nos centramos en lo que estamos haciendo, porque estamos pensando en lo que ocurrió ayer o en lo que vamos a realizar mañana.

Con una mente dispersa y distraída, con un estado de ánimo agitado y tensionado, difícilmente nos centraremos en lo que estamos haciendo. Así es imposible encontrarle sentido a esas actividades y trabajos corrientes que nos ocupan diariamente. Por eso los rechazamos, los realizamos de cualquier manera y estamos deseando terminarlos para sentarnos a descansar.

¿Será posible vivir con sentido esas tareas ordinarias, esa vida vulgar y corriente?

Sin duda que sí podemos encontrar sentido a la vida diaria, su verdadero sentido.

Para descubrir el sentido y la riqueza de nuestra vida ordinaria, lo primero que tentemos que hacer es darnos cuenta de ella. Difícilmente descubriremos su riqueza si vamos por la vida dispersos y distraídos. Debemos, pues, ejercitarnos en ser conscientes de lo que estamos haciendo o viviendo. Ser conscientes fomentando una actitud atenta, serena y centrada en el aquí y ahora. aprende a estar donde estás, con todo tu ser.

Uno de los modos de ejercitar ese ser consciente, viviendo el momento presente, puede ser fomentar la conciencia de mis sentidos. Darme cuenta de lo que veo, de lo que oigo, de las cosas que toco con mis manos... Despertar a todo lo que perciben mis sentidos. Tener los sentidos abiertos de par en par para percibir y vivir todo lo que me rodea. Aprende a estar donde estás con todo tu cuerpo y con todos los sentidos.



Este ser consciente de mis sentidos puede llevarme poco a poco a descubrir muchos aspectos y matices de la realidad que ordinariamente nos pasan inadvertidos.

Así vamos despertando a nosotros mismos, a la realidad que estamos viviendo en este momento presente. Ahí, en esa realidad que me rodea, iré descubriendo detalles y matices muy ricos. Y sobre todo, seré consciente de mí mismo. Me sentiré vivir en todas mis dimensiones. Me daré cuenta de la riqueza de mi capacidad de ver, escuchar, sentir... Descubriré que puedo hacer las cosas más simples y vulgares con paz, con un tono cordial y sereno... Descubriré que puedo disfrutar con cosas tan sencillas como limpiar una habitación, ordenar una estantería, dar un paseo percibiendo la naturaleza o simplemente sentado junto a la ventana y contemplando en silencio un paisaje.

Es, pues, esencial que ponga todo mi acento e interés en sentirme vivir, haga lo que haga y esté donde esté. sentir que existo aquí y ahora y en cada circunstancia de la vida. Ésa es la manera de abrírnos y despertar a nuestra propia existencia para vivirla, desarrollarla y enriquecerla.

Vivir así supone un ejercitame en ese darme cuenta de lo que hago y vivo en cada momento y, por tanto, que mi mente deja de estar dispersa y distraída para estar centrad aquí y ahora.

Ése es el paso más decisivo para vivir la vida diaria con sentido. Si queremos descubrir la riqueza de las tareas simples y ordinarias, tenemos que empezar siendo conscientes de ellas. Vivirlas con los cinco sentidos y con una actitud atenta, serena y en paz.

Esto no fácil. Ni tampoco podemos pretender practicarlo durante todo el día. Por eso es bueno dedicar todos los días un rato a sentirnos vivir, dándonos cuenta de los que estamos haciendo o viviendo.

Este ejercitarnos en sentirnos vivir con toda nuestra atención se puede practicar cuando estamos haciendo algún trabajo sencillo y corriente, cuando no estamos haciendo nada, cuando vamos camino de nuestra trabajo...

Ojalá siempre nos sintiésemos vivir de modo consciente y atento. Pero hemos de reconocer que esto es imposible. Por eso, al menos durante un rato nos conviene ejercitarnos todos los días para su aprendizaje.

Al principio es importante dedicarme en estos rato a ser consciente de mis sentidos. Observar las cosas, mirar despacio y en silencio. Percibir sus colores, su forma. Escuchar los sonidos. Ser consciente de mis sensaciones al tocar las cosas, al trabajar con mis manos. Despertar a la conciencia de mis sentidos, procurando percibir todo lo que se capta por ello.



También darme cuenta de mis gestos y movimientos al andar, al trabajar, al sentarme o levantarme. Dar paseos serenamente, percibiendo la naturaleza con los cinco sentidos, en una actitud abierta y receptiva...

Este ejercitarme en ser consciente en mi vida diaria, en las tareas simples y ordinarias, me ayudará a descubrir matices que nunca había percibido. es como empezar a desentrañar la riqueza que encierran las cosas pequeñas, las actividades sencillas y vulgares. Se les encuentra sentido porque tú las vives de otra manera, porque tú estás centrado y en una actitud positiva ante ellas. Además, al realizarlas con gusto, no te cansan ni te tensionan, y entonces se empiezan a realizar con gusto y con paz. se descubre la belleza de lo vulgar, lo grande de las cosas pequeñas, lo positivo de todo lo normal y corriente. Estamos empezando a descubrir que la grandeza de la vida no está en hacer cosas extraordinarias, sino en hacer de MODO EXTRAORDINARIO las cosas sencillas y simples.

Así vamos convirtiendo nuestra vida diaria, aburrida y monótona, en una existencia llena de sentido y de aliciente. No tenemos necesidad de que el calendario nos señale un día para pasarlo bien, sino que hacemos de cada día, de cada actividad o situación, un momento lleno de sentido, de luz y de paz. La vida para nosotros es un CAMINAR para seguir dando pasos día a día hacia una plenitud que podemos empezar a vivir aquí y ahora.

Este modo de ejercitarme en sentirme vivir, en ser consciente de los que estoy haciendo y viviendo, es lo que yo llamo *tiempo de ser*.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Para una explicación más extensa: *Vida y contemplación*, Paulinas, Madrid 1989; *Vida y contemplación 3*, 2º casete, Paulinas.



## Textos bíblicos

\* “No todo el que me dice: ¡Señor, Señor!, entrará en el reino de los cielos, sino el que cumple la voluntad de mi Padre, que está en el cielo. El que escucha estas palabras mías y las pone en práctica se parece a aquel hombre prudente que edificó su casa sobre roca”

*(Mt 7,21.24).*

\* “Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Cargad con mi yugo y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas.

Porque mi yugo es suave y mi carga ligera”.

*(Mt 11,28-30)*

\* “En esto se manifestó el amor que Dios nos tiene, en que Dios envió al mundo a su Hijo único para que vivamos por medio de él”

*(1 Jn 4,9).*



## Sugerencias

- \* Fomenta los paseos contemplativos por la naturaleza, percibiendo con los sentidos:
  - la brisa que acaricia nuestra piel,
  - el suelo que nos sustenta,
  - el color de las hojas, los árboles, el cielo, las nubes, los caminos, las piedras, etc;
- \* Recibe lo simple y pequeño que te vayas encontrando con una mente atenta y despierta...
- \* Dedicar unos momentos a observar las cosas que tienes a tu alrededor. Poco a poco irás descubriendo la quietud de todas las cosas...
- \* Observa un paisaje... Quédate en silencio, percibiendo los detalles y el conjunto... descubre la armonía de todo ese paisaje.
- \* Escucha con atención los ruidos... y céntrate en las vibraciones de todos esos sonidos...
- \* Escucha el canto de los pájaros... Observa el movimiento de las hojas de los árboles... La brisa fresca o el calor del sol... Descubre la armonía de esa danza de la naturaleza...
- \* Observa la quietud y el silencio de los árboles, de las ramas secas, de las piedras del camino o del horizonte infinito...
- \* Percibe el aroma de una flor... Gústalo y deja que te penetre hasta el alma...





- \* El verdadero entender: abrirse al interior del misterio que la mirada no alcanza.
- \* Fomenta una profunda mirada contemplativa...
- \* Quédate en silencio... en atención amorosa... Descubrirás el silencio que envuelve todas las cosas... Descubrirás el secreto íntimo que encierran todas las criaturas en la intimidad de su ser.



## Ejercicio:

### Nazaret y la vida diaria

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) Recuerda los días de Navidad pasados...
  - Fiesta...
  - Felicitaciones...
  - Descanso...
  - Viajes...
  - Ratos de familia y amistad gozosos...

- 3) Mira esos días hoy, en silencio...
  - ¿Nostalgia...?
  - ¿Añoranza...?

- 4) Observa tu vida de hoy...

¿Cómo es...?

¿Cómo la vives...?

¿vulgar...?

¿corriente...?

¿sin aliciente...?

Te resulta ¿aburrida...?

¿escondida...?

¿monótona...?

¿simple...?

Lc 2,39-40.

- 5) Nazaret: Lectura...

Lc 2,51-52.

Nos trasladamos a Nazaret...

Observa la vida de José, María y Jesús...

¿Qué descubres en su vida diaria?,

¿en su vida simple?

¿Qué valores descubres?

¿Cuál sería su secreto?:

- ¿hogar...?,
- ¿sencillez...?,
- ¿silencio...?,
- ¿trabajo...?,
- ¿naturalidad...?,
- ¿paz...?,
- ¿anonimato...?



- 6) Mira tu vida corriente: la de hoy...,  
ayer...,  
mañana...,  
a la luz de Nazaret...  
- Deja que Nazaret se irradie en tu vida corriente:  
¿Qué aporta Nazaret a tu vida...?  
Osévalo... Date cuenta de ello... Acógelo... Recíbelo...

- 7) Descubre la riqueza y el sentido de tu vida ordinaria.

Descubre el sentido de lo pequeño,  
de lo normal,  
de la vida corriente.

“Las cosas pequeñas no parecen nada..., pero dan paz...”

Disfruta de las cosas pequeñas de tu vida.

Disfruta de las cosas simples y humildes de tu vida  
ordinaria...

- 8) Señor Jesús, enséñame tus caminos...

Señor Jesús, enséñame tus caminos sencillos y vulgares...



## Señor Jesús, enséñame tus caminos

Señor Jesús, enséñame tus caminos...

Señor Jesús, enséñame tus caminos sencillos y vulgares...

Señor Jesús, enséñame los caminos de lo pequeño,  
de lo simple,  
de lo normal...

Señor Jesús, enséñame los caminos de la humildad  
de la inapariencia,  
de lo escondido.

Señor Jesús, enséñame los caminos de la monotonía,  
de la rutina de cada día,  
de la naturalidad de la vida...

Señor Jesús, enséñame los caminos de lo grande en lo pequeño,  
del misterio en lo simple,  
de lo extraordinario en lo ordinario

Señor Jesús, enséñame los caminos de la vida ordinaria,  
de la vida vulgar y  
cotidiana...

Señor Jesús, enséñame los caminos del silencio y de la paz,  
del hogar y del calor,  
de la luz y de la verdad...

Señor Jesús, enséñame tus caminos...

Señor Jesús, enséñame a recorrer tus caminos con pisadas de pobre...



## Ejercicio:

### Jesús, plenitud de mis deseos de vivir.

1) Relajarse, pacificarse y centrarse.

2) Suscitar mis deseos de VIVIR

- de vivir en plenitud,
- de vivir una dicha y gozo inmenso,
- de vivir una vida llena,
- de vivir una vida luminosa,
- de vivir toda mi capacidad
  - de amor,
  - de ser amado y amar;
- de vivir la paz...

3) Caer en la cuenta de mi ser profundo,  
de la presencia de Dios en  
mi ser profundo,

y ver en el fondo la FUENTE de todos esos deseos y  
y LA RAIZ de todas esas realidades...

VISUALIZARLOS EN MI y  
caer en la cuenta de lo que siento...

4) Visualizar la presencia de Jesús...

Jesús vive y está en medio de nosotros...

Escucharle:

- Yo he venido para que tengáis vida, y una vida abundante...
- Yo soy la luz del mundo; que me sigue no camina en tinieblas...
- Mi paz os doy, mi paz os dejo...
- Permaneced en mi amor...
- Yo he venido para que vuestro gozo sea completo...
- Quien come mi cuerpo y bebe mi sangre tiene VIDA...
- Amaos los unos a los otros con el mismo amor que yo os tengo a vosotros...
- Paz a vosotros; yo soy en persona, no os alarméis...
- sabed que yo estoy con vosotros todos los días hasta el fin del mundo.
- venid todos los que estáis cansados y agobiados, que yo os aliviaré.

5) Expresarle al Señor lo que sienta:

- Sólo tú, Señor, me haces vivir tranquilo... (Sal 4,9)
- Yo te amo, Señor; tú eres mi fortaleza...
- Señor, mi roca, mi alcázar, mi fortaleza... (Sal 17,2)
- Señor, ¿a quién iremos? Tú tienes palabras de vida eterna...



*Ejercicio:*

### **El Dios de mi vida**

1) Relajarse, pacificarse y centrarse.

2) ¿Quién es el Dios de mi vida?

Repetir esa pregunta serenamente...,  
profundamente...

3) Recorrer el día (o un trozo de mi vida)... y tomar conciencia de:  
quién ha sido “mi Dios” en cada momento del día.

4) Escuchar al Señor:

“Aunque una madre se olvide del hijo de sus entrañas, yo jamás me olvidaré de vosotros”.

Acoge en tu corazón el eco de estas palabras...

El siempre te acompaña..., te ama...

Deja que tu corazón se inunde de su presencia..., de su amor...

5) Exprésale al señor todo lo que estés sintiendo.



*Ejercicio:*

### **Gratitud por todo lo recibido hoy**

Sólo RECIBIMOS con GRATITUD aquello de lo que tenemos  
CONCIENCIA y LO RECIBIMOS DANDONOS CUENTA DE ELLO.

- 1) Relajarse, pacificarse y centrarse.
- 2) VOLVER A VIVIR EL DIA DE HOY  
desde que me desperté...
  - IR RECORDANDO *CADA MOMENTO VIVIDO*.
  - Y DAR GRACIAS AL SEÑOR por cada REGALO RECIBIDO  
(con un palabra..., o con una sonrisa... o mirada, o con un  
sentimiento de gratitud...).
  - Por ejemplo, recordad:
    - Me desperté: “Gracias por despertarme...”
    - Abrí los ojos: “Gracias por abrir los ojos...”
    - Me incorporé: “Gracias por incorporarme...”
    - Me puse a andar: “Gracias por andar...”
    - Grifo del agua: “Gracias por el agua...”
  - Procura PERCIBIR hasta los detalles MAS  
pequeños con los que Dios te ha regalado hoy...
- 3) Canto de ALABANZA u ORACION SILENCIOSA...

\* \* \*

NOTA: Se trata de caer en la cuenta de lo recibido a lo largo del  
día y agradecerlo como sepas: con un gesto, una sonrisa,  
unas palabras, con una mirada bondadosa...



*Ejercicio:*

### Encomienda tu camino al Señor él actuará...

1) Relajarse, pacificarse y centrarse.

2) Observar mi vida diaria...

En mi vida diaria: ¿quién o qué me guía...?  
¿quién conduce mi vida...?  
¿quién me orienta...?  
¿quién o qué me alienta...?

3) Yo me desvío...

¿Existen en mí cosas o personas o situaciones que me desvían?

¿mis gustos?,  
¿mis planes secretos?,  
¿mis proyectos...? ¿segundas intenciones? etc.

4) Experiencia de mi pobreza...,  
de mi miseria...,  
de mis limitaciones y fallos...  
Quedarme en silencio...

5) Experiencia de la bondad del Señor:

Escuchar en mi interior:

“Yo soy el buen pastor..., conozco a mis ovejas, y ellas a mí”.

“Yo soy la luz del mundo..., quien me sigue no anda en tinieblas...”

6) Vaciamiento..., despojo...

Soltar ataduras..., rigideces...

Desprendimiento...

- a nivel corporal-material,
- a nivel afectivo,
- a nivel mental,
- a nivel espiritual.





7) Presencia del Señor...

Discernimiento...  
para descubrirlo en cada momento  
y dejarme conducir sólo por Él...  
Confianza y seguridad en Él...

8) Observar mi vida de hoy:  
trabajos..., convivencia..., situaciones...  
Dejar que el Señor me inspire...,  
me conduzca...,  
me aliente...

9)...Abandonarme al Señor...

Oración: Señor, te encomiendo mis caminos...



## Señor, te encomiendo mis caminos

\* Señor, te encomiendo mis caminos...

Señor, que mis caminos sean tus caminos.

Señor, te encomiendo mis caminos por la vida...

Señor, te encomiendo mis pasos de cada día,  
mi caminar de cada hora,  
de cada instante...

Señor, te encomiendo este momento presente...

\* Señor, te encomiendo mis caminos...

Señor, que mis caminos sean tus caminos...

Señor, que tu luz ilumine mis sendas,  
tu amor encienda mi corazón,  
tu verdad guíe mis pasos,  
tu paz inunde mis espacios...

Señor, que mis caminos sean tus caminos...

\* Señor, que el día y la noche sean tuyos,  
que mis trabajos y descansos de hoy sean tuyos...

Señor, que mis caminos sean tus caminos...

\* Señor, te encomiendo las dificultades y los escollos,  
te encomiendo mis trabajos y descansos,  
te encomiendo mi rutina y mi entusiasmo,  
te encomiendo mi entrega y mi ceguera,  
te encomiendo mi luz y mi verdad...

Señor, que mis caminos sean tus caminos...

Señor, te encomiendo mis caminos...



## Índice de ejercicios

	<i>Pág.</i>
Contemplación de la encarnación.....	98
Contemplación del nacimiento de Jesús.....	121
Deja que Jesús nazca en tu corazón para los demás.....	126
El Adviento de María: María esperaba.....	72
El Dios de mi vida.....	174
El yo profundo: expresión.....	137
Encomienda tu camino al Señor y Él actuara.....	176
Experiencia de desierto y de liberación.....	58
Experiencia de la encarnación.....	100
Gratitud por todo lo recibido hoy.....	175
Jesús, plenitud de mis deseos de vivir.....	173
La mejor noticia: La buena nueva.....	120
La palabra de Dios contemplada.....	59
La virgen María: varios ejercicios.....	73
Luz de tu alma: saca la viga de tu ojo.....	153
Mi vida: un adviento.....	35
Mi vida: un regalo de Dios.....	139
Mi vida: un regalo para los demás.....	155
Nazaret y la vida diaria.....	170
Paz a los hombres que ama el Señor.....	124
Percibirme por dentro.....	97
Preparad el camino al Señor.....	48
Todo el mundo verá la salvación de Dios.....	138
Vivir la respiración.....	19
Vuestra vocación es la libertad.....	46



## Índice de oraciones, himnos y poemas

	<i>Pág</i>
Ante Jesús en Belén.....	123
Es bueno esperar.....	28
Hombre.....	57
Jesús, encarnación de Dios.....	92
La encarnación de Dios.....	91
Magnificat.....	76
María, enséñame a esperar.....	75
María esperaba.....	64
¡Me importa vivir!.....	18
Mi salvación eres tú, Señor.....	101
Niña del sí.....	70
Poema (Khalil Gibran).....	152
Señor, enséñame a preparar el camino de tu venida.....	49
Señor, enséñame tus caminos.....	172
Señor, me cansa la vida.....	34
Señor, te encomiendo mis caminos.....	178
Ven, Señor, Jesús.....	37



# Índice general

	<i>Pág.</i>
Introducción.....	3

## ADVIENTO

Sólo desde la fe y el amor se puede esperar.....	7
Reflexión personal.....	8
Adviento: un camino hacia Belén.....	9

### 1. Estad siempre despiertos

Estad siempre despiertos.....	12
Textos bíblicos.....	14
Nuestra esperanza es despertar... ..	15
Sugerencias.....	16
¡Me importa vivir! .....	18
Ejs.: Vivir la respiración.....	19

### 2. Mi vida: un adviento

Mi vida: un adviento.....	22
Reflexión personal.....	25
Textos bíblicos.....	26
Sugerencias.....	27
Es bueno esperar.....	28
La oración en adviento.....	29
Orac.: Poema: Señor, me cansa la vida.....	34
Ejs.: Mi vida: un Adviento.....	35
Orac.: Ven, Señor, Jesús.....	37

### 3. Preparad el camino al Señor

Preparad el camino al Señor.....	41
Reflexión personal.....	43
Textos bíblicos.....	44
Sugerencias.....	45
Ejs.: Vuestra vocación es la libertad.....	46
Preparad el camino al Señor.....	48
Orac.: Señor, enséñame a preparar el camino de tu venida.....	49

### 4. Una voz grita en el desierto

Una voz grita en el desierto.....	52
Textos bíblicos.....	54
Sugerencias.....	56
Hombre.....	57
Ejs.: Experiencia de desierto y de liberación.....	58
La palabra de Dios contemplada.....	59



## 5. María esperaba

María de Nazaret.....	62
María esperaba.....	64
María, hogar de Dios hecho hombre.....	66
Textos bíblicos.....	67
Sugerencias.....	69
Niña del sí.....	70
Ejs.: El Adviento de María: María esperaba... ..	72
La Virgen María: varios Ejercicios.....	73
Orac.: María, enséñame a esperar.....	75
Magnificat.....	76

## NAVIDAD

En Belén no se celebró la Navidad, en Belén se vivió.....	79
Reflexión personal.....	81

### 1. La encarnación de Dios

Contemplación de la encarnación de Dios.....	84
Reflexión personal.....	87
Textos bíblicos.....	88
Sugerencias.....	89
La encarnación de Dios.....	91
Orac.: Jesús, encarnación de Dios.....	92
Dios se hizo hombre.....	93
La Palabra se hizo hombre y puso su morada entre nosotros.....	94
Ejs.: Percibirme por dentro.....	97
Contemplación de la encarnación.....	98
Experiencia de la encarnación.....	100
Orac.: Mi salvación eres tú, Señor.....	101

### 2. El nacimiento de Jesús

En María pudo nacer Jesús.....	104
Textos bíblicos.....	107
Silencio... Silencio... ..	109
Nacimiento de Cristo en la historia.....	111
Ante Jesús en Belén.....	112
Sugerencias.....	114
La navidad para María y José.....	116
Contemplación del nacimiento de Jesús.....	118
Ejs.: La mejor noticia: La buena nueva.....	120
Contemplación del nacimiento de Jesús.....	121
Orac.: Ante Jesús en Belén.....	123
Ejs.: Paz a los hombres que ama el Señor.....	124
Deja que Jesús nazca en tu corazón para los demás.....	126



## EPIFANIA

	<i>Pág</i>
Epifanía: el regalo de Dios.....	130
Textos bíblicos.....	132
Sugerencias.....	135
Ejs.: El yo profundo: expresión.....	137
Todo el mundo verá la salvación de Dios.....	138
Mi vida: un regalo de Dios.....	139

## NAZARET

Nazaret.....	143
--------------	-----

### 1. La sagrada familia

La sagrada familia y nuestra familia.....	146
Reflexión personal.....	148
Textos bíblicos.....	149
Sugerencias.....	150
Poema (Khalil Gibran).....	152
Ejs.: Luz de tu alma: saca la viga de tu ojo.....	153
Mi vida: un regalo para los demás.....	155

### 2. Nazaret y la vida diaria

Nazaret y la vida diaria.....	158
Textos bíblicos.....	161
Encarnación en la vida diaria.....	162
La vida diaria.....	164
Textos bíblicos.....	167
Sugerencias.....	168
Ejs.: Nazaret y la vida diaria.....	170
Orac.: Señor Jesús, enséñame tus caminos.....	172
Ejs.: Jesús, plenitud de mis deseos de vivir.....	173
El Dios de mi vida.....	174
Gratitud por todo lo recibido hoy.....	175
Encomienda tu camino al Señor y él actuará... ..	176
Orac.: Señor, te encomiendo mis caminos.....	178

### Índices

Índice de los ejercicios.....	179
Índice de las oraciones, himnos y poemas.....	180
Índice general.....	181

