



**FOMENTO  
ALUMNI**  
MONTEALTO



# #¿Y SI EMPEZAMOS CON BUEN PIE?

## INDICE:

1. Días de retiro espiritual .....	3
2. Oraciones al Espíritu Santo .....	8
3. Deseo hablar contigo 5 minutos .....	9
4. Quince minutos en compañía de Jesús Sacramentado .....	10
5. Textos para adorar al Señor en la Eucaristía .....	13
6. Carta del Santo Padre Francisco a los Matrimonios .....	15
7. Hacia la Santidad .....	21
8. Por qué hacer examen de conciencia .....	32
9. Examen de conciencia .....	34
10. Examen más detallado .....	36

## 1. DÍAS DE RETIRO ESPIRITUAL: Qué son y para qué sirven

Enredados en una maraña de compromisos y obligaciones, a veces nos preguntamos si somos realmente los protagonistas de nuestra vida, o simplemente somos empujados por las circunstancias que, como una corriente demasiado fuerte, nos arrastran sin remedio.

"El hombre agobiado de quehaceres, en nada se ocupa menos que en vivir" (Séneca, Sobre la brevedad de la vida).

"En el engranaje de las ocupaciones, en el fragor de los acontecimientos y en el reclamo de los medios de comunicación, de modo que la paz interior corre peligro y encuentran obstáculos los pensamientos elevados que deben cualificar la existencia del hombre" (Juan Pablo 11).

Los Retiros espirituales -en sus distintas modalidades, han sido utilizados durante siglos por los cristianos para mejorar su vida espiritual. Y resultan ahora particularmente necesarios porque estamos inmersos en una cultura caracterizada por la ausencia de transcendencia.

En estas páginas se realiza una rápida explicación -no llegará a cinco minutos de lectura- de lo que son y para qué sirven, con el fin de que muchas más personas puedan beneficiarse de este espléndido medio, tan práctico y oportuno hoy en día.

¿Huir del mundo?

Dentro de la espiral: La cultura del bienestar

Muchos son conscientes de que están metidos en una dinámica humanamente empobrecedora. Sienten vagamente que en su vida -tan llena de ciertas cosas- falta algo. Pero no saben cómo cambiar el curso de las cosas. El trajín del día a día, en el que no queda demasiado tiempo, amortigua luego esos vagos deseos de cambio. Y todo sigue igual.

Es la dialéctica de lo urgente y lo importante. Siempre hay algo urgente que nos impide encontrar tiempo para lo importante.

"Y pasan los años sin que nos demos cuenta, como esas estaciones en las que el tren no paró" (R. Knox).

Jamás el hombre, en toda su historia, soñó con un grado de confort como el que disfruta hoy en los países del primer mundo.

Nadie duda de que esto es un gran logro. Pero ¿a quién se le escapa que no siempre satisface plenamente al espíritu humano?

En un ambiente de consumismo y hedonismo se produce la asfixia del hombre espiritual, cuyos afanes e impulsos espontáneos quedan adormecidos y se van apagando poco a poco hasta llegar casi a desaparecer, como el rescoldo entre las cenizas.

"Todos somos testigos de los tristes efectos de esta ciega sumisión al mero consumo: en primer término, una forma de materialismo craso, y al mismo tiempo una radical insatisfacción, porque cuanto más se posee más se desea, mientras las aspiraciones más profundas quedan sin satisfacer, y quizá incluso sofocadas" (Juan Pablo II, Sollicitudo Rei Socialis, n.28)

Apartarse del bullicio, retirarse unos días, buscar el silencio para pensar... ¿No será esto huir del mundo? ¿Acaso es malo el mundo?

No. Un cristiano corriente debe amar apasionadamente el mundo en el que vive y los compromisos que de él dimanar. La agitación, el ruido, el bullicio de la sociedad moderna son para él su medio natural, en el que se encuentra a gusto, como el pez en el agua.

Pero el cristiano sabe también que la ciudad de los hombres, que con su esfuerzo ayuda a construir, no es para él la verdadera patria. Su viaje le lleva más lejos.

Unos días de retiro -como otros medios ascéticos que podemos practicar-nos ayudan no a renegar del mundo, sino a distanciarnos lo justo para poder desenvolvernos en él con visión sobrenatural y encontrar en palabras de san Josemaría, "ese algo santo, divino, escondido en las situaciones más comunes".

Un parón necesario: Un Dios lejano

¿Qué estoy haciendo con mi vida? ¿Para quién trabajo de esta manera?... Que se detenga el mundo un par de días! ¡Necesito pensar!

Pues bien, en cierto sentido un retiro hace realidad ese "milagro".

La paz de unos días de retiro sirve para pensar con calma en lo importante - lejos de lo que el poeta llamaba mundanal ruido-y poner un poco de orden en las ideas. Familia, trabajo, vida cristiana, amistades... ¿Está cada cosa en su sitio? Tengo que redimensionar algún aspecto de mi vida?

Procurad hacer un poco de silencio también vosotros en vuestra vida para poder pensar, reflexionar y orar con mayor fervor y hacer propósitos con más decisión. Hoy resulta difícil crearse "zonas de desierto y silencio" porque estamos continuamente envueltos

La prisa

En una cultura materialista, Dios ha llegado a ser para tantos y tantos un ser profundamente extraño. "Pero... ¿existe Dios todavía?". El hombre contemporáneo es torpe para lo religioso. Dios suele quedar demasiado lejos de sus intereses cotidianos, y en otros casos es una pieza molesta, que estorba o incomoda el proyecto vital, de modo que se arrincona.

Unos días de retiro sirven para descubrir a un Dios más cercano, presente en el entramado de nuestra vida diaria, dando hondura sobrenatural a nuestra existencia de cristianos.

La gente tiene una visión plana, pegada a la tierra, de dos dimensiones. Cuando vivas vida sobrenatural

Nunca hemos vivido mejor, pero nunca hemos vivido tan agitados: el horario de trabajo, que a veces acaba demasiado tarde; la familia, a la que quizá dedicamos menos tiempo del que nos gustaría; compromisos ineludibles, relaciones sociales, reuniones e imprevistos de todo tipo...

"Obtendrás de Dios la tercera dimensión: la altura y, con ella, el relieve, el peso y el volumen" (San Josemaría Escrivá, Camino, 279).

## Propósitos de cambio: Recogimiento

Días de retiro son días de silencio y recogimiento interior. Cerramos por unas horas la puerta de los sentidos y nos olvidamos de las preocupaciones para dar prioridad a la actividad Interior, al examen, a la reflexión pausada en la Presencia de Dios, sobre nuestra vida.

El silencio es quizás una de las más graves carencias de nuestra sociedad, hasta el punto de que algunos llegan a tenerle miedo. Necesitan estar acompañados del ruido externo para no encontrarse -terrible encuentro! consigo mismos.

Nunquam minus solus quam cum solus, dice la famosa frase de Cicerón. "Nunca estoy menos solo que cuando estoy solo". Puesto en clave cristiana podría traducirse: nunca menos solo que cuando estoy a solas con Dios.

Como resultado de unos días de retiro bien aprovechados, vendrán espontáneamente, casi sin buscarlos, los frutos propósitos de cambio -grandes o pequeños- en algún aspecto de nuestra vida. Porque, en definitiva, un Retiro consiste en eso: en situarnos en la Presencia de Dios - que nos invita siempre a una nueva mudanza, a una renovación de nuestra vida cristiana- y enfrentarnos con la verdad sobre nuestra vida. Y con la gracia de Dios -y también, si queremos, la ayuda del sacerdote decidimos a cambiar lo que haya que cambiar; a mejorar lo que haya que mejorar.

"Los hombres están siempre dispuestos a curiosear y averiguar vidas ajenas, pero les da pereza conocerse a sí mismos y corregir su propia vida" (S. Agustín, Las Confesiones)

## Aprender a hablar con Dios

El horario de un día de retiro se compone de varias pláticas que imparte el sacerdote, charlas de formación, la Santa Misa, el Rosario, y otros actos de piedad, junto con largos espacios entre acto y acto para meditar por cuenta propia y leer algún libro apropiado.

Buscar la soledad es una constante en la historia de la espiritualidad, porque en la soledad acontece con más facilidad el encuentro del alma con Dios.

Sin otras preocupaciones que distraigan nuestra atención, resulta más fácil dirigirse a Dios. Aprendemos así a manejarnos en esta actividad esencial a la vida cristiana: tratar a Dios, hacer oración, hablarle y escucharle.

Los días de retiro se convierten de este modo en escuela de oración cristiana, que se prolongará luego en la vida diaria.

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

## 2. ORACIONES AL ESPÍRITU SANTO

### **¡Ven, Espíritu Divino!** (Secuencia de Pentecostés)

*El himno más antiguo al ES*

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

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

Entra hasta el fondo del alma,  
divina luz y enriquécenos.  
Mira el vacío del hombre,  
si tú le faltas por dentro;  
mira el poder del pecado,  
cuando no envías tu aliento.

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

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

### **ORACION AL ESPIRITU SANTO** (Cardenal Verdier)

Oh Espíritu Santo,  
Amor del Padre, y del Hijo,  
Inspírame siempre  
lo que debo pensar,  
lo que debo decir,  
cómo debo decirlo,  
lo que debo callar,  
cómo debo actuar,  
lo que debo hacer,  
para gloria de Dios,  
el bien de las almas  
y mi propia Santificación.

Espíritu Santo,  
dame agudeza para entender,  
capacidad para retener,  
método y facultad para aprender,  
sutileza para interpretar,  
gracia y eficacia para hablar.

Dame acierto al empezar  
dirección al progresar  
y perfección al acabar.  
Amén.

### **¡Ven, oh Santo espíritu!** (san Josemaría)

¡Ven, oh Santo Espíritu!: ilumina mi entendimiento, para conocer tus mandatos: fortalece mi corazón contra las insidias del enemigo: inflama mi voluntad... He oído tu voz, y no quiero endurecerme y resistir, diciendo: después..., mañana. Nunc coepi! ¡Ahora!, no vaya a ser que el mañana me falte.

¡Oh Espíritu de verdad y de sabiduría, Espíritu de entendimiento y de consejo, Espíritu de gozo y de paz!: quiero lo que quieras, quiero porque quieres, quiero como quieras, quiero cuando quieras...



### 3. DESEO HABLAR 5 MINUTOS CONTIGO

#### DESEO HABLAR CONTIGO... (Sólo cinco minutos)

Mientras te levantabas esta mañana, yo te observaba. Esperaba que me hablaras, aunque fuesen unas cuantas palabras, preguntando mi opinión acerca de algún tema o agradeciéndome por algo que te hubiera sucedido el día de ayer... Pero noté que estas muy ocupado... buscando la ropa adecuada que te ibas a poner para ir a tus tareas.

Seguía esperando mientras corrías por la casa arreglándote, creí que encontrarías unos cuantos minutos para detenerte y decirme "HOLA"... pero estabas demasiado ocupado...

Para ver si por fin me percibías, encendí el cielo para ti, lo llené de colores y cantos de pájaros... pero ni siquiera te diste cuenta de ello.

Te miré mientras corrías y esperé pacientemente todo el día. Con tantas actividades supongo que... ¡estabas tan ocupado para decirme algo! Esperé que en algún segundo mientras esperabas el metro o ponías el coche en marcha, o almorzaras, me dijeras algo... ¡pero continuabas tan ocupado!...

Al atardecer, de regreso ya a tu casa vi tu cansancio, quise rociarte para que el agua se llevara tu estrés. Pensé que agradándote, te acordarías de mí. Sin embargo, enfurecido, ofendiste mi nombre. Y yo ¡Deseaba tanto que me hablaras! Esperé pacientemente mientras tú veías la televisión. Luego cenaste y nuevamente te olvidaste de hablar conmigo.

Te noté cansado, entendí tu silencio y apagué el resplandor del cielo, pero no te dejé a oscuras, lo cambié por un lucero, por un montón de estrellas, pero tú no estuviste interesado en verlo... lo entiendo, estabas agotado... ha sido un día más de rutina, de problemas, de cosas por hacer.

Dijiste buenas noches a los tuyos, caminaste hacia tu cama, cogiste un libro y en las primeras páginas caíste dormido. Acompañé con música tus sueños. No hay problema... porque aunque no te des cuenta yo estoy ahí para ti.

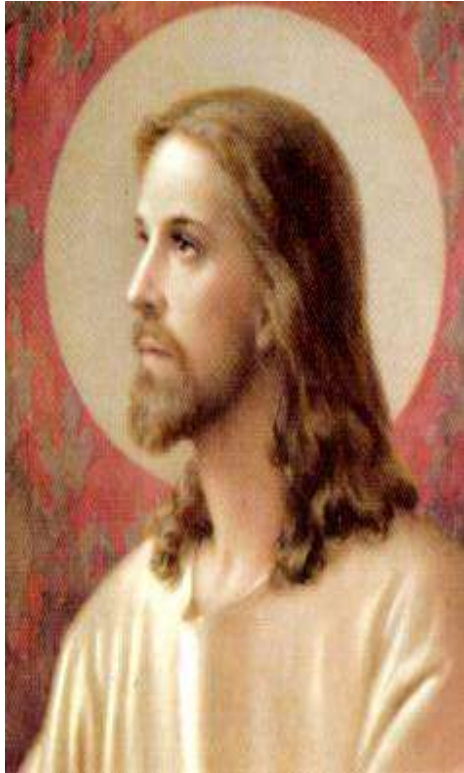
Tengo más paciencia de lo que imaginas. Quisiera enseñártela para que puedas tenerla con los demás, a veces te veo un poco impaciente, irritado.. pero, tranquilo, pase lo que pase no te desesperes, yo te amo tanto que espero todos los días que me hables aunque sólo sea un minuto...

Continúas dormido, aunque algunas noches te veo despierto, sin poder conciliar el sueño... yo continuo esperando: "ahora me dirá algo"... bueno, tal vez mañana, al diseñar de nuevo el amanecer se acordará de mí, porque ¿te has dado cuenta que todos los amaneceres son diferentes, especiales?

Bueno, te estás levantando de nuevo y no me queda otra cosa que entregarte todo el amor que siento por ti y continuar esperando que al menos el día de hoy me dedique solo... un poco de tu tiempo.

"Que tengas un buen día... TU PADRE, DIOS".

#### 4. QUINCE MINUTOS EN COMPAÑÍA DE JESÚS SACRAMENTADO



No es preciso, hijo mío, saber mucho para agradarme mucho; basta que me ames con fervor. Háblame, pues, aquí sencillamente, como hablarías a tu madre, a tu hermano. ¿Necesitas hacerme en favor de alguien una súplica cualquiera? Dime su nombre, bien sea el de tus padres, bien el de tus hermanos y amigos; dime en seguida qué quisieras que hiciese actualmente por ellos. Pide mucho, mucho, no vaciles en pedir; me gustan los corazones generosos que llegan a olvidarse en cierto modo de sí mismos, para atender a las necesidades ajenas. Háblame así, con sencillez, con llaneza, de los pobres a quienes quisieras consolar, de los enfermos a quienes ves padecer, de los extraviados que anhelas volver al buen camino, de los amigos ausentes que quisieras ver otra vez a tu lado.

Dime por todos una palabra de amigo, palabra entrañable y fervorosa. Recuérdame que he prometido escuchar toda súplica que salga del corazón; y ¿no ha de salir del corazón el ruego que me dirijas por aquellos que tu corazón especialmente ama?

Y para ti, ¿no necesitas alguna gracia? Hazme, si quieres, una lista de tus necesidades, y ven, léela en mi presencia. Dime francamente que sientes - soberbia, amor a la sensualidad y al regalo; que eres tal vez egoísta, inconstante, negligente...; y pídemelo luego que venga en ayuda de los esfuerzos, pocos o muchos, que haces para quitar de ti tales miserias.

No te avergüences, ipobre alma! ¡Hay en el cielo tantos justos, tantos Santos de primer orden, que tuvieron esos mismos defectos! Pero rogaron con humildad...; y poco a poco se vieron libres de ellos.

Ni menos vaciles en pedirme bienes espirituales y corporales: salud, memoria, éxito feliz en tus trabajos, negocios o estudios; todo eso puedo darte, y lo doy, y deseo que me lo pidas en cuanto no se oponga, antes favorezca y ayude a tu santificación. Hoy por hoy, ¿qué necesitas? ¿qué puedo hacer por tu bien? ¡Si supieras los deseos que tengo de favorecerte!

¿Traes ahora mismo entre manos algún Proyecto? Cuéntamelo todo minuciosamente. ¿Qué te preocupa? ¿qué piensas? ¿qué deseas? ¿qué quieres que haga por tu hermano, por tu amigo, por tu superior? ¿qué desearías hacer por ellos?

¿Y por Mí? ¿No sientes deseos de mi gloria? ¿No quisieras poder hacer algún bien a tus prójimos, a tus amigos, a quienes amas mucho, y que viven quizás olvidados de Mí?

Dime qué cosa llama hoy particularmente tu atención, qué anhelas más vivamente, y con qué medios cuentas para conseguirlo. Dime si te sale mal tu empresa, y yo te diré las causas del mal éxito. ¿No quisieras que me interesase algo en tu favor? Hijo mío, soy dueño de los corazones, y dulcemente los llevo, sin perjuicio de su libertad, adonde me place.

¿Sientes acaso tristeza o mal humor? Cuéntame, cuéntame, alma desconsolada, tus tristezas con todos sus pormenores. ¿Quién te hirió? ¿quién lastimó tu amor propio? ¿quién te ha despreciado? Acércate a mi Corazón, que tiene bálsamo eficaz para curar todas esas heridas del tuyo. Dame cuenta de todo, y acabarás en breve por decirme que, a semejanza de Mí todo lo perdonas, todo lo olvidas, y en pago recibirás mi consoladora bendición.

¿Temes por ventura? ¿Sientes en tu alma aquellas vagas melancolías, que no por ser infundadas dejan de ser desgarradoras? Échate en brazos de mi providencia. Contigo estoy; aquí, a tu lado me tienes; todo lo veo, todo lo oigo, ni un momento te desamparo.

¿Sientes desvío de parte de personas que antes te quisieron bien, y ahora olvidadas se alejan de ti, sin que les hayas dado el menor motivo? Ruega por ellas, y yo las volveré a tu lado, si no han de ser obstáculo a tu santificación.

¿Y no tienes tal vez alegría alguna que comunicarme? ¿Por qué no me haces partícipe de ella a fuer de buen amigo?

Cuéntame lo que desde ayer, desde la última visita que me hiciste, ha consolado y hecho como sonreír tu corazón. Quizá has tenido agradables sorpresas, quizá has visto disipados negros recelos, quizá has recibido faustas noticias, alguna carta o muestra de cariño; has vencido alguna dificultad, o salido de algún lance apurado. Obra mía es todo esto, y yo te lo he proporcionado: ¿por qué no has de manifestarme por ello tu gratitud, y decirme sencillamente, como un hijo a su padre: « ¡Gracias, Padre mío, gracias!»? El agradecimiento trae consigo nuevos beneficios, porque al bienhechor le gusta verse correspondido.

¿Tampoco tienes Promesa alguna para hacerme? Leo, ya lo sabes, en el fondo de tu corazón. A los hombres se les engaña fácilmente; a Dios, no. Háblame, pues, con toda sinceridad. ¿Tienes firme resolución de no exponerte ya más a aquella ocasión de pecado? ¿de privarte de aquel objeto que te dañó? ¿de no leer más aquel libro que exaltó tu imaginación? ¿de no tratar más aquella persona que turbó la paz de tu alma?

¿Volverás a ser dulce, amable y condescendiente con aquella otra a quien, por haberte faltado, has mirado hasta hoy como enemiga?

Ahora bien, hijo mío; vuelve a tus ocupaciones habituales, al taller, a la familia, al estudio...; pero no olvides los quince minutos de grata conversación que hemos tenido aquí los dos, en la soledad del santuario. Guarda, en cuanto puedas, silencio, modestia, recogimiento, resignación, caridad con el prójimo. Ama a mi Madre, que lo es también tuya, la Virgen Santísima, y vuelve otra vez mañana con el corazón más amoroso, más entregado a mi servicio. En mi Corazón encontrarás cada día nuevo amor, nuevos beneficios, nuevos consuelos.

## 5. TEXTOS PARA ADORAR AL SEÑOR EN LA EUCARISTÍA

### Textos para adorar al Señor presente en la Eucaristía

Cuando te acercas al Sagrario piensa que ¡El!... te espera desde hace veinte siglos. (Camino 537)

Ahí lo tienes: es Rey de Reyes y Señor de Señores. —Está escondido en el Pan. Se humilló hasta esos extremos por amor a ti. (Camino 538)

¡Jesús se ha quedado en la Hostia Santa por nosotros!: para permanecer a nuestro lado, para sostenernos, para guiarnos. —Y amor únicamente con amor se paga. (Surco 686)

El más grande loco que ha habido y habrá es EL. ¿Cabe mayor locura que entregarse como El se entrega, y a quienes se entrega? Porque locura hubiera sido quedarse hecho un Niño indefenso; pero, entonces, aun muchos malvados se enternecerían, sin atreverse a maltratarle. Le pareció poco: quiso anonadarse más y darse más. Y se hizo comida, se hizo Pan. —¡Divino Loco! ¿Cómo te tratan los hombres?... ¿Yo mismo? (Forja 824)

Jesús, tu locura de Amor me roba el corazón. Estás inerme y pequeño, para engrandecer a los que te comen. (825)

Me gusta llamar ¡cárcel de amor! al Sagrario. —Desde hace veinte siglos, está El ahí... ¡voluntariamente encerrado!, por mí, y por todos. (827)

Mientras asistes a la Santa Misa, piensa —¡es así!— que estás participando en un Sacrificio divino: sobre el altar, Cristo se vuelve a ofrecer por ti. (831)

Cuando le recibas, dile: Señor, espero en Ti; te adoro, te amo, auméntame la fe. Sé el apoyo de mi debilidad, Tú, que te has quedado en la Eucaristía, inerme, para remediar la flaqueza de las criaturas. (832)

Acude perseverantemente ante el Sagrario, de modo físico o con el corazón, para sentirte seguro, para sentirte sereno: pero también para sentirte amado..., ¡y para amar! (837)

Cuando contempléis la Sagrada Hostia expuesta en la custodia sobre el altar, mirad qué amor, qué ternura la de Cristo. Yo me lo explico, por el amor que os tengo; si pudiera estar lejos trabajando, y a la vez junto a cada uno de vosotros, ¡con qué gusto lo haría! Cristo, en cambio, ¡sí puede! Y El, que nos ama con un amor infinitamente superior al que puedan albergar todos los corazones de la tierra, se ha quedado para que podamos unirnos siempre a su Humanidad Santísima, y para ayudarnos, para consolarnos, para fortalecernos, para que seamos fieles. (838)

Quizá, a veces, nos hemos preguntado cómo podemos corresponder a tanto amor de Dios; quizá hemos deseado ver expuesto claramente un programa de vida cristiana. La solución es fácil, y está al alcance de todos los fieles: participar

amorosamente en la Santa Misa, aprender en la Misa a tratar a Dios, porque en este Sacrificio se encierra todo lo que el Señor quiere de nosotros. (Hom. I, 88)

Asistiendo a la Santa Misa, aprenderéis a tratar a cada una de las Personas divinas: al Padre, que engendra al Hijo; al Hijo, que es engendrado por el Padre; al Espíritu Santo que de los dos procede. Tratando a cualquiera de las tres Personas, tratamos a un solo Dios; y tratando a las tres, a la Trinidad, tratamos igualmente a un solo Dios único y verdadero. Amad la Misa, hijos míos, amad la Misa. Y comulgad con hambre, aunque estéis helados, aunque la emotividad no responda: comulgad con fe, con esperanza, con encendida caridad. (Hom. I, 91)

No ama a Cristo quien no ama la Santa Misa, quien no se esfuerza en vivirla con serenidad y sosiego, con devoción, con cariño. El amor hace a los enamorados finos, delicados; les descubre, para que los cuiden, detalles a veces mínimos, pero que son siempre expresión de un corazón apasionado. De este modo hemos de asistir a la Santa Misa. Por eso he sospechado siempre que, los que quieren oír una Misa corta y atropellada, demuestran con esa actitud poco elegante también, que no han alcanzado a darse cuenta de lo que significa el Sacrificio del altar. (Hom. I, 92)

El amor a Cristo, que se ofrece por nosotros, nos impulsa a saber encontrar, acabada la Misa, unos minutos para una acción de gracias personal, íntima, que prolongue en el silencio del corazón esa otra acción de gracias que es la Eucaristía. el Señor es, para nosotros, Rey, Médico, Maestro, Amigo.

Es Rey y ansia reinar en nuestros corazones de hijos de Dios. Cristo no domina ni busca imponerse, porque no ha venido a ser servido sino a servir [Mt XX, 28.]. Su reino es la paz, la alegría, la justicia.

Es Médico y cura nuestro egoísmo, si dejamos que su gracia penetre hasta el fondo del alma. Jesús nos ha advertido que la peor enfermedad es la hipocresía, el orgullo que lleva a disimular los propios pecados. Con el Médico es imprescindible una sinceridad absoluta, explicar enteramente la verdad y decir: Domine, si vis, potes me mundare [Mt. VIII, 2.], Señor, si quieres -y Tú quieres siempre-, puedes curarme. Tú conoces mi flaqueza; siento estos síntomas, padezco estas otras debilidades. Y le mostramos sencillamente las llagas; y el pus, si hay pus. Señor, Tú, que has curado a tantas almas, haz que, al tenerte en mi pecho o al contemplarte en el Sagrario, te reconozca como Médico divino.

Es Maestro de una ciencia que sólo El posee: la del amor sin límites a Dios y, a todos los hombres. En la escuela de Cristo se aprende que nuestra existencia no nos pertenece: El entregó su vida por todos los hombres y, si le seguimos, hemos de comprender que tampoco nosotros podemos apropiarnos de la nuestra de manera egoísta, sin compartir los dolores de los demás. El que tenga sed, venga a mí y beba [Ioh VII, 37.]. Y contestamos: enséñanos a olvidarnos de nosotros mismos, para pensar en Ti y en todas las almas.

Es Amigo, el Amigo. Nos llama amigos [Ioh XV, 15.] El fue quien dio el primer paso; nos amó primero. Sin embargo, no impone su cariño: lo ofrece. Lo muestra con el signo más claro de la amistad: nadie tiene amor más grande que el que entrega su vida por su amigos [Ioh XV, 13.]. Era amigo de Lázaro y lloró por él, cuando lo vio muerto: y lo resucitó. Si nos ve fríos, desganados, quizá con la rigidez de una vida interior que se extingue, su llanto será para nosotros vida. (Hom. I, 92 y ss)

## 6. CARTA DEL SANTO PADRE FRANCISCO A LOS MATRIMONIOS CON OCASIÓN DEL AÑO "FAMILIA AMORIS LAETITIA"

Con ocasión del Año "Familia Amoris laetitia", me acerco a ustedes para expresarles todo mi afecto y cercanía en este tiempo tan especial que estamos viviendo. Siempre he tenido presente a las familias en mis oraciones, pero más aún durante la pandemia, que ha probado duramente a todos, especialmente a los más vulnerables. El momento que estamos pasando me lleva a acercarme con humildad, cariño y acogida a cada persona, a cada matrimonio y a cada familia en las situaciones que estén experimentando.

Este contexto particular nos invita a hacer vida las palabras con las que el Señor llama a Abrahán a salir de su patria y de la casa de su padre hacia una tierra desconocida que Él mismo le mostrará (cf. Gn 12,1). También nosotros hemos vivido más que nunca la incertidumbre, la soledad, la pérdida de seres queridos y nos hemos visto impulsados a salir de nuestras seguridades, de nuestros espacios de "control", de nuestras propias maneras de hacer las cosas, de nuestras apetencias, para atender no sólo al bien de la propia familia, sino además al de la sociedad, que también depende de nuestros comportamientos personales.

La relación con Dios nos moldea, nos acompaña y nos moviliza como personas y, en última instancia, nos ayuda a "salir de nuestra tierra", en muchas ocasiones con cierto respeto e incluso miedo a lo desconocido, pero desde nuestra fe cristiana sabemos que no estamos solos ya que Dios está en nosotros, con nosotros y entre nosotros: en la familia, en el barrio, en el lugar de trabajo o estudio, en la ciudad que habitamos.

Como Abrahán, cada uno de los esposos sale de su tierra desde el momento en que, sintiendo la llamada al amor conyugal, decide entregarse al otro sin reservas. Así, ya el noviazgo implica salir de la propia tierra, porque supone transitar juntos el camino que conduce al matrimonio. Las distintas situaciones de la vida: el paso de los días, la llegada de los hijos, el trabajo, las enfermedades son circunstancias en las que el compromiso que adquirieron el uno con el otro hace que cada uno tenga que abandonar las propias inercias, certidumbres, zonas de confort y salir hacia la tierra que Dios les promete: ser dos en Cristo, dos en uno. Una única vida,

un "nosotros" en la comunión del amor con Jesús, vivo y presente en cada momento de su existencia. Dios los acompaña, los ama incondicionalmente. ¡No están solos!

Queridos esposos, sepan que sus hijos —y especialmente los jóvenes— los observan con atención y buscan en ustedes el testimonio de un amor fuerte y confiable. «¡Qué importante es que los jóvenes vean con sus propios ojos el amor de Cristo vivo y presente en el amor de los matrimonios, que testimonian con su vida concreta que el amor para siempre es posible!» [1]. Los hijos son un regalo, siempre, cambian la historia de cada familia. Están sedientos de amor, de reconocimiento, de estima y de confianza. La paternidad y la maternidad los llaman a ser generativos para dar a sus hijos el gozo de descubrirse hijos de Dios, hijos de un Padre que ya desde el primer instante los ha amado tiernamente y los lleva de la mano cada día. Este descubrimiento puede dar a sus hijos la fe y la capacidad de confiar en Dios.

Ciertamente, educar a los hijos no es nada fácil. Pero no olvidemos que ellos también nos educan. El primer ámbito de la educación sigue siendo la familia, en los pequeños gestos que son más elocuentes que las palabras. Educar es ante todo acompañar los procesos de crecimiento, es estar presentes de muchas maneras, de tal modo que los hijos puedan contar con sus padres en todo momento. El educador es una persona que "genera" en sentido espiritual y, sobre todo, que "se juega" poniéndose en relación. Como padre y madre es importante relacionarse con sus hijos a partir de una autoridad ganada día tras día. Ellos necesitan una seguridad que los ayude a experimentar la confianza en ustedes, en la belleza de sus vidas, en la certeza de no estar nunca solos, pase lo que pase.

Por otra parte, y como ya he señalado, la conciencia de la identidad y la misión de los laicos en la Iglesia y en la sociedad ha aumentado. Ustedes tienen la misión de transformar la sociedad con su presencia en el mundo del trabajo y hacer que se tengan en cuenta las necesidades de las familias.

También los matrimonios deben "primerear" [2] dentro de la comunidad parroquial y diocesana con sus iniciativas y su creatividad, buscando la complementariedad de los carismas y vocaciones como expresión de la comunión eclesial; en particular, los «cónyuges junto a los pastores, para caminar con otras familias, para ayudar a los más débiles, para anunciar que, también en las dificultades, Cristo se hace presente» [3].



Por tanto, los exhorto, queridos esposos, a participar en la Iglesia, especialmente en la pastoral familiar. Porque «la corresponsabilidad en la misión llama [...] a los matrimonios y a los ministros ordenados, especialmente a los obispos, a cooperar de manera fecunda en el cuidado y la custodia de las Iglesias domésticas» [4]. Recuerden que la familia es la «célula básica de la sociedad» (Exhort. ap. *Evangelii gaudium*, 66). El matrimonio es realmente un proyecto de construcción de la «cultura del encuentro» (Carta enc. *Fratelli tutti*, 216). Es por ello que las familias tienen el desafío de tender puentes entre las generaciones para la transmisión de los valores que conforman la humanidad. Se necesita una nueva creatividad para expresar en los desafíos actuales los valores que nos constituyen como pueblo en nuestras sociedades y en la Iglesia, Pueblo de Dios.

La vocación al matrimonio es una llamada a conducir un barco incierto —pero seguro por la realidad del sacramento— en un mar a veces agitado. Cuántas veces, como los apóstoles, sienten ganas de decir o, mejor dicho, de gritar: «¡Maestro! ¿No te importa que perezcamos?» (Mc 4,38). No olvidemos que a través del sacramento del matrimonio Jesús está presente en esa barca. Él se preocupa por ustedes, permanece con ustedes en todo momento en el vaivén de la barca agitada por el mar. En otro pasaje del Evangelio, en medio de las dificultades, los discípulos ven que Jesús se acerca en medio de la tormenta y lo reciben en la barca; así también ustedes, cuando la tormenta arrecia, dejen subir a Jesús en su barca, porque cuando subió «donde estaban ellos, [...] cesó el viento» (Mc 6,51). Es importante que juntos mantengan la mirada fija en Jesús. Sólo así encontrarán la paz, superarán los conflictos y encontrarán soluciones a muchos de sus problemas. No porque estos vayan a desaparecer, sino porque podrán verlos desde otra perspectiva.

Sólo abandonándose en las manos del Señor podrán vivir lo que parece imposible. El camino es reconocer la propia fragilidad y la impotencia que experimentan ante tantas situaciones que los rodean, pero al mismo tiempo tener la certeza de que de ese modo la fuerza de Cristo se manifiesta en su debilidad (cf. 2 Co 12,9). Fue justo en medio de una tormenta que los apóstoles llegaron a conocer la realeza y divinidad de Jesús, y aprendieron a confiar en Él.

A la luz de estos pasajes bíblicos, quisiera aprovechar para reflexionar sobre algunas dificultades y oportunidades que han vivido las familias en este tiempo de pandemia. Por ejemplo, aumentó el tiempo de estar juntos, y esto ha sido una oportunidad única para cultivar el diálogo en familia. Claro que esto requiere un

especial ejercicio de paciencia, no es fácil estar juntos toda la jornada cuando en la misma casa se tiene que trabajar, estudiar, recrearse y descansar. Que el cansancio no les gane, que la fuerza del amor los anime para mirar más al otro — al cónyuge, a los hijos— que a la propia fatiga. Recuerden lo que les escribí en *Amoris laetitia* retomando el himno paulino de la caridad (cf. nn. 90-119). Pidan este don con insistencia a la Sagrada Familia, vuelvan a leer el elogio de la caridad para que sea ella la que inspire sus decisiones y acciones (cf. Rm 8,15; Ga 4,6).

De este modo, estar juntos no será una penitencia sino un refugio en medio de las tormentas. Que el hogar sea un lugar de acogida y de comprensión. Guarden en su corazón el consejo a los novios que expresé con las tres palabras: «permiso, gracias, perdón» [5]. Y cuando surja algún conflicto, «nunca terminar el día en familia sin hacer las paces» [6]. No se avergüencen de arrodillarse juntos ante Jesús en la Eucaristía para encontrar momentos de paz y una mirada mutua hecha de ternura y bondad. O de tomar la mano del otro, cuando esté un poco enojado, para arrancarle una sonrisa cómplice. Hacer quizás una breve oración, recitada en voz alta juntos, antes de dormirse por la noche, con Jesús presente entre ustedes.

Sin embargo, para algunos matrimonios la convivencia a la que se han visto forzados durante la cuarentena ha sido especialmente difícil. Los problemas que ya existían se agravaron, generando conflictos que muchas veces se han vuelto casi insoportables. Muchos han vivido incluso la ruptura de un matrimonio que venía sobrellevando una crisis que no se supo o no se pudo superar. A estas personas también quiero expresarles mi cercanía y mi afecto.

La ruptura de una relación conyugal genera mucho sufrimiento debido a la decepción de tantas ilusiones; la falta de entendimiento provoca discusiones y heridas no fáciles de reparar. Tampoco a los hijos es posible ahorrarles el sufrimiento de ver que sus padres ya no están juntos. Aun así, no dejen de buscar ayuda para que los conflictos puedan superarse de alguna manera y no causen aún más dolor entre ustedes y a sus hijos. El Señor Jesús, en su misericordia infinita, les inspirará el modo de seguir adelante en medio de tantas dificultades y aflicciones. No dejen de invocarlo y de buscar en Él un refugio, una luz para el camino, y en la comunidad eclesial una «casa paterna donde hay lugar para cada uno con su vida a cuestas» (Exhort. ap. *Evangelii gaudium*, 47).

Recuerden que el perdón sana toda herida. Perdonarse mutuamente es el resultado de una decisión interior que madura en la oración, en la relación con Dios, como don que brota de la gracia con la que Cristo llena a la pareja cuando lo dejan actuar,

cuando se dirigen a Él. Cristo "habita" en su matrimonio y espera que le abran sus corazones para sostenerlos con el poder de su amor, como a los discípulos en la barca. Nuestro amor humano es débil, necesita de la fuerza del amor fiel de Jesús. Con Él pueden de veras construir la «casa sobre roca» (Mt 7,24).

A este propósito, permítanme que dirija una palabra a los jóvenes que se preparan al matrimonio. Si antes de la pandemia para los novios era difícil proyectar un futuro cuando era arduo encontrar un trabajo estable, ahora aumenta aún más la situación de incerteza laboral. Por ello invito a los novios a no desanimarse, a tener la "valentía creativa" que tuvo san José, cuya memoria he querido honrar en este Año dedicado a él. Así también ustedes, cuando se trate de afrontar el camino del matrimonio, aun teniendo pocos medios, confíen siempre en la Providencia, ya que «a veces las dificultades son precisamente las que sacan a relucir recursos en cada uno de nosotros que ni siquiera pensábamos tener» (Carta ap. Patris corde, 5). No duden en apoyarse en sus propias familias y en sus amistades, en la comunidad eclesial, en la parroquia, para vivir la vida conyugal y familiar aprendiendo de aquellos que ya han transitado el camino que ustedes están comenzando.

Antes de despedirme, quiero enviar un saludo especial a los abuelos y las abuelas que durante el tiempo de aislamiento se vieron privados de ver y estar con sus nietos, a las personas mayores que sufrieron de manera aún más radical la soledad. La familia no puede prescindir de los abuelos, ellos son la memoria viviente de la humanidad, «esta memoria puede ayudar a construir un mundo más humano, más acogedor» [7].

Que san José inspire en todas las familias la valentía creativa, tan necesaria en este cambio de época que estamos viviendo, y Nuestra Señora acompañe en sus matrimonios la gestación de la "cultura del encuentro", tan urgente para superar las adversidades y oposiciones que oscurecen nuestro tiempo. Los numerosos desafíos no pueden robar el gozo de quienes saben que están caminando con el Señor. Vivan intensamente su vocación. No dejen que un semblante triste transforme sus rostros. Su cónyuge necesita de su sonrisa. Sus hijos necesitan de sus miradas que los alienten. Los pastores y las otras familias necesitan de su presencia y alegría: ¡la alegría que viene del Señor!

Me despido con cariño animándolos a seguir viviendo la misión que Jesús nos ha encomendado, perseverando en la oración y «en la fracción del pan» (Hch 2,42).

Y por favor, no se olviden de rezar por mí, yo lo hago todos los días por ustedes.

Fraternalmente,

Francisco

Roma, San Juan de Letrán, 26 de diciembre de 2021, Fiesta de la Sagrada Familia.

---

[1] Videomensaje a los participantes en el Foro «¿Hasta dónde hemos llegado con *Amoris laetitia*?» (9 junio 2021).

[2] Cfr Exhort. ap. *Evangelii gaudium*, 24.

[3] Videomensaje a los participantes en el Foro «¿Hasta dónde hemos llegado con *Amoris laetitia*?» (9 junio 2021).

[4] *Ibíd.*

[5] Discurso a las familias del mundo con ocasión de su peregrinación a Roma en el Año de la Fe (26 octubre 2013); cf. Exhort. ap. postsin. *Amoris laetitia*, 133.

[6] Catequesis del 13 de mayo de 2015. Cf. Exhort. ap. postsin. *Amoris laetitia*, 104.

[7] Mensaje con ocasión de la I Jornada Mundial de los Abuelos y de los Mayores "Yo estoy contigo todos los días" (31 mayo 2021).

## 7. HACIA LA SANTIDAD

San Josemaría

Homilía pronunciada el 26-XI-1967

**294** Nos quedamos removidos, con una fuerte sacudida en el corazón, al escuchar atentamente aquel grito de San Pablo: ésta es la voluntad de Dios, vuestra santificación. Hoy, una vez más me lo propongo a mí, y os recuerdo también a vosotros y a la humanidad entera: ésta es la Voluntad de Dios, que seamos santos. Para pacificar las almas con auténtica paz, para transformar la tierra, para buscar en el mundo y a través de las cosas del mundo a Dios Señor Nuestro, resulta indispensable la santidad personal. En mis charlas con gentes de tantos países y de los ambientes sociales más diversos, con frecuencia me preguntan: ¿Y qué nos dice a los casados? ¿Qué, a los que trabajamos en el campo? ¿Qué, a la viudas? ¿Qué, a los jóvenes? Respondo sistemáticamente que tengo un solo puchero. Y suelo puntualizar que Jesucristo Señor Nuestro predicó la buena nueva para todos, sin distinción alguna. Un solo puchero y un solo alimento: mi comida es hacer la voluntad del que me ha enviado, y dar cumplimiento a su obra. A cada uno llama a la santidad, de cada uno pide amor: jóvenes y ancianos, solteros y casados, sanos y enfermos, cultos e ignorantes, trabajen donde trabajen, estén donde estén. Hay un solo modo de crecer en la familiaridad y en la confianza con Dios: tratarle en la oración, hablar con El, manifestarle —de corazón a corazón— nuestro afecto.

### **295 Hablar con Dios**

Me invocaréis y Yo os atenderé. Y le invocamos conversando, dirigiéndonos a El. Por eso, hemos de poner en práctica la exhortación del Apóstol: sine intermissione orate; rezad siempre, pase lo que pase. No sólo de corazón, sino con todo el corazón. Pensaréis que la vida no es siempre llevadera, que no faltan sinsabores y penas y tristezas. Os contestaré, también con San Pablo, que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni virtudes; ni lo presente, ni lo venidero, ni la fuerza, ni lo que hay de más alto, ni de más profundo, ni otra ninguna criatura, podrá jamás separarnos del amor de Dios, que se funda en Jesucristo Nuestro Señor. Nada nos puede alejar de la caridad de Dios, del Amor, de la relación constante con nuestro Padre. Recomendar esa unión continua con Dios, ¿no es presentar un ideal, tan sublime, que se revela inasequible para la mayoría de los cristianos? Verdaderamente es alta la meta, pero no inasequible. El sendero, que conduce a la santidad, es sendero de oración; y la oración debe prender poco a

poco en el alma, como la pequeña semilla que se convertirá más tarde en árbol frondoso.

**296** Empezamos con oraciones vocales, que muchos hemos repetido de niños: son frases ardientes y sencillas, enderezadas a Dios y a su Madre, que es Madre nuestra. Todavía, por las mañanas y por las tardes, no un día, habitualmente, renuevo aquel ofrecimiento que me enseñaron mis padres: *ioh Señora mía, oh Madre mía!*, yo me ofrezco enteramente a Vos. Y, en prueba de mi filial afecto, os consagro en este día mis ojos, mis oídos, mi lengua, mi corazón... ¿No es esto — de alguna manera— un principio de contemplación, demostración evidente de confiado abandono? ¿Qué se cuentan los que se quieren, cuando se encuentran? ¿Cómo se comportan? Sacrifican cuanto son y cuanto poseen por la persona que aman. Primero una jaculatoria, y luego otra, y otra..., hasta que parece insuficiente ese fervor, porque las palabras resultan pobres...: y se deja paso a la intimidad divina, en un mirar a Dios sin descanso y sin cansancio. Vivimos entonces como cautivos, como prisioneros. Mientras realizamos con la mayor perfección posible, dentro de nuestras equivocaciones y limitaciones, las tareas propias de nuestra condición y de nuestro oficio, el alma ansía escaparse. Se va hacia Dios, como el hierro atraído por la fuerza del imán. Se comienza a amar a Jesús, de forma más eficaz, con un dulce sobresalto.

**297** Os libraré de la cautividad, estéis donde estéis. Nos libramos de la esclavitud, con la oración: nos sabemos libres, volando en un epitalamio de alma encariñada, en un cántico de amor, que empuja a desear no apartarse de Dios. Un nuevo modo de pisar en la tierra, un modo divino, sobrenatural, maravilloso. Recordando a tantos escritores castellanos del quinientos, quizá nos gustará paladear por nuestra cuenta: *ique vivo porque no vivo: que es Cristo quien vive en mí!*. Se acepta gustosamente la necesidad de trabajar en este mundo, durante muchos años, porque Jesús tiene pocos amigos aquí abajo. No rehusemos la obligación de vivir, de gastarnos —bien exprimidos— al servicio de Dios y de la Iglesia. De esta manera, en libertad: *in libertatem gloriæ filiorum Dei, qua libertate Christus nos liberavit*; con la libertad de los hijos de Dios, que Jesucristo nos ha ganado muriendo sobre el madero de la Cruz.

**298** Es posible que, ya desde el principio, se levanten nubarrones de polvo y que, a la vez, empleen los enemigos de nuestra santificación una tan vehemente y bien orquestada técnica de terrorismo psicológico —de abuso de poder—, que arrastren en su absurda dirección incluso a quienes, durante mucho tiempo,

mantendrían otra conducta más lógica y recta. Y aunque su voz suene a campana rota, que no está fundida con buen metal y es bien diferente del silbido del pastor, rebajan la palabra, que es uno de los dones más preciosos que el hombre ha recibido de Dios, regalo bellissimo para manifestar altos pensamientos de amor y de amistad con el Señor y con sus criaturas, hasta hacer que se entienda por qué Santiago dice de la lengua que es un mundo entero de malicia. Tantos daños puede producir: mentiras, denigraciones, deshonras, supercherías, insultos, susurraciones tortuosas.

### **299 La Humanidad Santísima de Cristo**

¿Cómo podremos superar esos inconvenientes? ¿Cómo lograremos fortalecernos en aquella decisión, que comienza a parecernos muy pesada? Inspirándonos en el modelo que nos muestra la Virgen Santísima, nuestra Madre: una ruta muy amplia, que necesariamente pasa a través de Jesús. Para acercarnos a Dios hemos de emprender el camino justo, que es la Humanidad Santísima de Cristo. Por eso, aconsejo siempre la lectura de libros que narran la Pasión del Señor. Esos escritos, llenos de sincera piedad, nos traen a la mente al Hijo de Dios, Hombre como nosotros y Dios verdadero, que ama y que sufre en su carne por la Redención del mundo. Fijaos en una de las devociones más arraigadas entre los cristianos, en el rezo del Santo Rosario. La Iglesia nos anima a la contemplación de los misterios: para que se grabe en nuestra cabeza y en nuestra imaginación, con el gozo, el dolor y la gloria de Santa María, el ejemplo pasmoso del Señor, en sus treinta años de oscuridad, en sus tres años de predicación, en su Pasión afrentosa y en su gloriosa Resurrección. Seguir a Cristo: éste es el secreto. Acompañarle tan de cerca, que vivamos con El, como aquellos primeros doce; tan de cerca, que con El nos identifiquemos. No tardaremos en afirmar, cuando no hayamos puesto obstáculos a la gracia, que nos hemos revestido de Nuestro Señor Jesucristo. Se refleja el Señor en nuestra conducta, como en un espejo. Si el espejo es como debe ser, recogerá el semblante amabilísimo de nuestro Salvador sin desfigurarlo, sin caricaturas: y los demás tendrán la posibilidad de admirarlo, de seguirlo.

**300** En este esfuerzo por identificarse con Cristo, he distinguido como cuatro escalones: buscarle, encontrarle, tratarle, amarle. Quizá comprendéis que estáis como en la primera etapa. Buscadlo con hambre, buscadlo en vosotros mismos con todas vuestras fuerzas. Si obráis con este empeño, me atrevo a garantizar que ya lo habéis encontrado, y que habéis comenzado a tratarlo y a amarlo, y a tener vuestra conversación en los cielos. Ruego al Señor que nos decidamos a alimentar

en nuestras almas la única ambición noble, la única que merece la pena: ir junto a Jesucristo, como fueron su Madre Bendita y el Santo Patriarca, con ansia, con abnegación, sin descuidar nada. Participaremos en la dicha de la divina amistad — en un recogimiento interior, compatible con nuestros deberes profesionales y con los de ciudadano—, y le agradeceremos la delicadeza y la claridad con que El nos enseña a cumplir la Voluntad del Padre Nuestro que habita en los cielos.

**301** Pero no olvidéis que estar con Jesús es, seguramente, toparse con su Cruz. Cuando nos abandonamos en las manos de Dios, es frecuente que El permita que saboreemos el dolor, la soledad, las contradicciones, las calumnias, las difamaciones, las burlas, por dentro y por fuera: porque quiere conformarnos a su imagen y semejanza, y tolera también que nos llamen locos y que nos tomen por necios. Es la hora de amar la mortificación pasiva, que viene —oculta o descarada e insolente— cuando no la esperamos. Llegan a herir a las ovejas, con las piedras que debieran tirarse contra los lobos: el seguidor de Cristo experimenta en su carne que, quienes habrían de amarle, se comportan con él de una manera que va de la desconfianza a la hostilidad, de la sospecha al odio. Le miran con recelo, como a mentiroso, porque no creen que pueda haber relación personal con Dios, vida interior; en cambio, con el ateo y con el indiferente, díscolos y desvergonzados de ordinario, se llenan de amabilidad y de comprensión. Y quizá el Señor permite que su discípulo se vea atacado con el arma, que nunca es honrosa para el que la empuña, de las injurias personales; con el uso de lugares comunes, fruto tendencioso y delictuoso de una propaganda masiva y mentirosa: porque, estar dotados de buen gusto y de mesura, no es cosa de todos. Quienes sostienen una teología incierta y una moral relajada, sin frenos; quienes practican según su capricho personal una liturgia dudosa, con una disciplina de hippies y un gobierno irresponsable, no es extraño que propaguen contra los que sólo hablan de Jesucristo, celotipias, sospechas, falsas denuncias, ofensas, maltratamientos, humillaciones, dicerías y vejaciones de todo género. Así esculpe Jesús las almas de los suyos, sin dejar de darles interiormente serenidad y gozo, porque entienden muy bien que —con cien mentiras juntas— los demonios no son capaces de hacer una verdad: y graba en sus vidas el convencimiento de que sólo se encontrarán cómodos, cuando se decidan a no serlo.

**302** Al admirar y al amar de veras la Humanidad Santísima de Jesús, descubriremos una a una sus Llagas. Y en esos tiempos de purgación pasiva, penosos, fuertes, de lágrimas dulces y amargas que procuramos esconder, necesitaremos meternos dentro de cada una de aquellas Santísimas Heridas: para



purificarnos, para gozarnos con esa Sangre redentora, para fortalecernos. Acudiremos como las palomas que, al decir de la Escritura, se cobijan en los agujeros de las rocas a la hora de la tempestad. Nos ocultamos en ese refugio, para hallar la intimidad de Cristo: y veremos que su modo de conversar es apacible y su rostro hermoso, porque los que conocen que su voz es suave y grata, son los que recibieron la gracia del Evangelio, que les hace decir: Tú tienes palabras de vida eterna.

**303** No pensemos que, en esta senda de la contemplación, las pasiones se habrán acallado definitivamente. Nos engañaríamos, si supusiéramos que el ansia de buscar a Cristo, la realidad de su encuentro y de su trato, y la dulzura de su amor nos transforman en personas impecables. Aunque no os falte experiencia, dejadme, sin embargo, que os lo recuerde. El enemigo de Dios y del hombre, Satanás, no se da por vencido, no descansa. Y nos asedia, incluso cuando el alma arde encendida en el amor a Dios. Sabe que entonces la caída es más difícil, pero que —si consigue que la criatura ofenda a su Señor, aunque sea en poco— podrá lanzar sobre aquella conciencia la grave tentación de la desesperanza. Si queréis aprender de la experiencia de un pobre sacerdote que no pretende hablar más que de Dios, os aconsejaré que cuando la carne intente recobrar sus fueros perdidos o la soberbia —que es peor— se rebele y se encabrite, os precipitéis a cobijaros en esas divinas hendiduras que, en el Cuerpo de Cristo, abrieron los clavos que le sujetaron a la Cruz, y la lanza que atravesó su pecho. Id como más os conmueva: descargad en las Llagas del Señor todo ese amor humano... y ese amor divino. Que esto es apetecer la unión, sentirse hermano de Cristo, consanguíneo suyo, hijo de la misma Madre, porque es Ella la que nos ha llevado hasta Jesús.

### **304 La Santa Cruz**

Afán de adoración, ansias de desagravio con sosegada suavidad y con sufrimiento. Se hará vida en vuestra vida la afirmación de Jesús: el que no toma su cruz, y me sigue, no es digno de mí. Y el Señor se nos manifiesta cada vez más exigente, nos pide reparación y penitencia, hasta empujarnos a experimentar el ferviente anhelo de querer vivir para Dios, clavado en la cruz juntamente con Cristo. Pero este tesoro lo guardamos en vasos de barro frágil y quebradizo, para que se reconozca que la grandeza del poder que se advierte en nosotros es de Dios y no nuestra. Nos descubrimos acosados de toda suerte de tribulaciones, y no por eso perdemos el ánimo; nos hallamos en grandes apuros, no desesperados o sin recursos; somos perseguidos, no desamparados; abatidos, pero no enteramente perdidos: traemos

siempre representada en nuestro cuerpo por todas partes la mortificación de Jesús. Imaginamos que el Señor, además, no nos escucha, que andamos engañados, que sólo se oye el monólogo de nuestra voz. Como sin apoyo sobre la tierra y abandonados del cielo, nos encontramos. Sin embargo, es verdadero y práctico nuestro horror al pecado, aunque sea venial. Con la tozudez de la Cananea, nos postramos rendidamente como ella, que le adoró, implorando: Señor, socórreme. Desaparecerá la oscuridad, superada por la luz del Amor.

**305** Es la hora de clamar: acuérdate de las promesas que me has hecho, para llenarme de esperanza; esto me consuela en mi nada, y llena mi vivir de fortaleza. Nuestro Señor quiere que contemos con El, para todo: vemos con evidencia que sin El nada podemos, y que con El podemos todas las cosas. Se confirma nuestra decisión de andar siempre en su presencia. Con la claridad de Dios en el entendimiento, que parece inactivo, nos resulta indudable que, si el Creador cuida de todos —incluso de sus enemigos—, ¡cuánto más cuidará de sus amigos! Nos convencemos de que no hay mal, ni contradicción, que no vengan para bien: así se asientan con más firmeza, en nuestro espíritu, la alegría y la paz, que ningún motivo humano podrá arrancarnos, porque estas visitaciones siempre nos dejan algo suyo, algo divino. Alabaremos al Señor Dios Nuestro, que ha efectuado en nosotros obras admirables, y comprenderemos que hemos sido creados con capacidad para poseer un infinito tesoro.

**306** Habíamos empezado con plegarias vocales, sencillas, encantadoras, que aprendimos en nuestra niñez, y que no nos gustaría abandonar nunca. La oración, que comenzó con esa ingenuidad pueril, se desarrolla ahora en cauce ancho, manso y seguro, porque sigue el paso de la amistad con Aquel que afirmó: Yo soy el camino. Si amamos a Cristo así, si con divino atrevimiento nos refugiamos en la abertura que la lanza dejó en su Costado, se cumplirá la promesa del Maestro: cualquiera que me ama, observará mi doctrina, y mi Padre le amará, y vendremos a él, y haremos mansión dentro de él. El corazón necesita, entonces, distinguir y adorar a cada una de las Personas divinas. De algún modo, es un descubrimiento, el que realiza el alma en la vida sobrenatural, como los de una criatura que va abriendo los ojos a la existencia. Y se entretiene amorosamente con el Padre y con el Hijo y con el Espíritu Santo; y se somete fácilmente a la actividad del Paráclito vivificador, que se nos entrega sin merecerlo: ¡los dones y las virtudes sobrenaturales!

**307** Hemos corrido como el ciervo, que ansía las fuentes de las aguas; con sed, rota la boca, con sequedad. Queremos beber en ese manantial de agua viva. Sin rarezas, a lo largo del día nos movemos en ese abundante y claro venero de frescas linfas que saltan hasta la vida eterna. Sobran las palabras, porque la lengua no logra expresarse; ya el entendimiento se aquieta. No se discurre, ¡se mira! Y el alma rompe otra vez a cantar con cantar nuevo, porque se siente y se sabe también mirada amorosamente por Dios, a todas horas. No me refiero a situaciones extraordinarias. Son, pueden muy bien ser, fenómenos ordinarios de nuestra alma: una locura de amor que, sin espectáculo, sin extravagancias, nos enseña a sufrir y a vivir, porque Dios nos concede la Sabiduría. ¡Qué serenidad, qué paz entonces, metidos en la senda estrecha que conduce a la vida!

**308** ¿Ascética? ¿Mística? no me preocupa. Sea lo que fuere, ascética o mística, ¿qué importa?: es merced de Dios. Si tú procuras meditar, el Señor no te negará su asistencia. Fe y hechos de fe: hechos, porque el Señor —lo has comprobado desde el principio, y te lo subrayé a su tiempo— es cada día más exigente. Eso es ya contemplación y es unión; ésta ha de ser la vida de muchos cristianos, cada uno yendo adelante por su propia vía espiritual —son infinitas—, en medio de los afanes del mundo, aunque ni siquiera hayan caído en la cuenta. Una oración y una conducta que no nos apartan de nuestras actividades ordinarias, que en medio de ese afán noblemente terreno nos conducen al Señor. Al elevar todo ese quehacer a Dios, la criatura diviniza el mundo. ¡He hablado tantas veces del mito del rey Midas, que convertía en oro cuanto tocaba! En oro de méritos sobrenaturales podemos convertir todo lo que tocamos, a pesar de nuestros personales errores.

**309** Así actúa Nuestro Dios. Cuando aquel hijo regresa, después de haber gastado su dinero viviendo mal, después —sobre todo— de haberse olvidado de su padre, el padre dice: presto, traed aquí el vestido más precioso, y ponédselo, colocadle un anillo en el dedo; calzadle las sandalias y tomad un ternero cebado, matadlo y comamos y celebremos un banquete. Nuestro Padre Dios, cuando acudimos a El con arrepentimiento, saca, de nuestra miseria, riqueza; de nuestra debilidad, fortaleza. ¿Qué nos preparará, si no lo abandonamos, si lo frecuentamos cada día, si le dirigimos palabras de cariño confirmado con nuestras acciones, si le pedimos todo, confiados en su omnipotencia y en su misericordia? Sólo por volver a El su hijo, después de traicionarle, prepara una fiesta: ¿qué nos otorgará, si siempre hemos procurado quedarnos a su lado? Lejos de nuestra conducta, por tanto, el recuerdo de las ofensas que nos hayan hecho, de las humillaciones que hayamos padecido —por injustas, inciviles y toscas que hayan sido—, porque es impropio de

un hijo de Dios tener preparado un registro, para presentar una lista de agravios. No podemos olvidar el ejemplo de Cristo, y nuestra fe cristiana no se cambia como un vestido: puede debilitarse o robustecerse o perderse. Con esta vida sobrenatural, la fe se vigoriza, y el alma se aterra al considerar la miserable desnudez humana, sin lo divino. Y perdona, y agradece: Dios mío, si contemplo mi pobre vida, no encuentro ningún motivo de vanidad y, menos, de soberbia: sólo encuentro abundantes razones para vivir siempre humilde y compungido. Sé bien que el mejor señorío es servir.

### **310 Oración viva**

Me alzaré y rodearé la ciudad: por las calles y las plazas buscaré al que amo... Y no sólo la ciudad: correré de una parte a otra del mundo —por todas las naciones, por todos los pueblos, por senderos y trochas— para alcanzar la paz de mi alma. Y la descubro en las ocupaciones diarias, que no me son estorbo; que son —al contrario— vereda y motivo para amar más y más, y más y más unirme a Dios. Y cuando nos acecha —violenta— la tentación del desánimo, de los contrastes, de la lucha, de la tribulación, de una nueva noche en el alma, nos pone el salmista en los labios y en la inteligencia aquellas palabras: con El estoy en el tiempo de la adversidad. ¿Qué vale, Jesús, ante tu Cruz, la mía; ante tus heridas mis rasguños? ¿Qué vale, ante tu Amor inmenso, puro e infinito, esta pobrecita pesadumbre que has cargado Tú sobre mis espaldas? Y los corazones vuestros, y el mío, se llenan de una santa avidez, confesándole —con obras— que morimos de Amor. Nace una sed de Dios, una ansia de comprender sus lágrimas; de ver su sonrisa, su rostro... Considero que el mejor modo de expresarlo es volver a repetir, con la Escritura: como el ciervo desea las fuentes de las aguas, así te anhela mi alma, ¡oh Dios mío! Y el alma avanza metida en Dios, endiosada: se ha hecho el cristiano viajero sediento, que abre su boca a las aguas de la fuente.

**311** Con esta entrega, el celo apostólico se enciende, aumenta cada día —pegando esta ansia a los otros—, porque el bien es difusivo. No es posible que nuestra pobre naturaleza, tan cerca de Dios, no arda en hambres de sembrar en el mundo entero la alegría y la paz, de regar todo con las aguas redentoras que brotan del Costado abierto de Cristo, de empezar y acabar todas las tareas por Amor. Os hablaba antes de dolores, de sufrimientos, de lágrimas. Y no me contradigo si afirmo que, para un discípulo que busque amorosamente al Maestro, es muy distinto el sabor de las tristezas, de las penas, de las aflicciones: desaparecen en cuanto se acepta de veras la Voluntad de Dios, en cuanto se cumplen con gusto sus designios, como

hijos fieles, aunque los nervios den la impresión de romperse y el suplicio parezca insoportable.

### **312 Vida corriente**

Me interesa confirmar de nuevo que no me refiero a un modo extraordinario de vivir cristianamente. Que cada uno de nosotros medite en lo que Dios ha realizado por él, y en cómo ha correspondido. Si somos valientes en este examen personal, percibiremos lo que todavía nos falta. Ayer me conmovía, oyendo de un catecúmeno japonés que enseñaba el catecismo a otros, que aún no conocían a Cristo. Y me avergonzaba. Necesitamos más fe, imás fe!: y, con la fe, la contemplación. Repasad con calma aquella divina advertencia, que llena el alma de inquietud y, al mismo tiempo, le trae sabores de panal y de miel: redemi te, et vocavi te nomine tuo: meus es tu; te he redimido y te he llamado por tu nombre: ieres mío! No robemos a Dios lo que es suyo. Un Dios que nos ha amado hasta el punto de morir por nosotros, que nos ha escogido desde toda la eternidad, antes de la creación del mundo, para que seamos santos en su presencia: y que continuamente nos brinda ocasiones de purificación y de entrega. Por si aún tuviésemos alguna duda, recibimos otra prueba de sus labios: no me habéis elegido vosotros, sino que os he elegido yo, para que vayáis lejos, y deis fruto; y permanezca abundante ese fruto de vuestro trabajo de almas contemplativas. Luego, fe, fe sobrenatural. Cuando la fe flojea, el hombre tiende a figurarse a Dios como si estuviera lejano, sin que apenas se preocupe de sus hijos. Piensa en la religión como en algo yuxtapuesto, para cuando no queda otro remedio; espera, no se explica con qué fundamento, manifestaciones aparatosas, sucesos insólitos. Cuando la fe vibra en el alma, se descubre, en cambio, que los pasos del cristiano no se separan de la misma vida humana corriente y habitual. Y que esta santidad grande, que Dios nos reclama, se encierra aquí y ahora, en las cosas pequeñas de cada jornada.

**313** Me gusta hablar de camino, porque somos viadores, nos dirigimos a la casa del Cielo, a nuestra Patria. Pero mirad que un camino, aunque puede presentar trechos de especiales dificultades, aunque nos haga vadear alguna vez un río o cruzar un pequeño bosque casi impenetrable, habitualmente es algo corriente, sin sorpresas. El peligro es la rutina: imaginar que en esto, en lo de cada instante, no está Dios, porque les tan sencillo, tan ordinario! Iban aquellos dos discípulos hacia Emaús. Su paso era normal, como el de tantos otros que transitaban por aquel paraje. Y allí, con naturalidad, se les aparece Jesús, y anda con ellos, con una conversación que disminuye la fatiga. Me imagino la escena, ya bien entrada la

tarde. Sopla una brisa suave. Alrededor, campos sembrados de trigo ya crecido, y los olivos viejos, con las ramas plateadas por la luz tibia. Jesús, en el camino. ¡Señor, qué grande eres siempre! Pero me conmueves cuando te allanas a seguirnos, a buscarnos, en nuestro ajetreo diario. Señor, concédenos la ingenuidad de espíritu, la mirada limpia, la cabeza clara, que permiten entenderte cuando vienes sin ningún signo exterior de tu gloria.

**314** Se termina el trayecto al encontrar la aldea, y aquellos dos que —sin darse cuenta— han sido heridos en lo hondo del corazón por la palabra y el amor del Dios hecho Hombre, sienten que se vaya. Porque Jesús les saluda con ademán de continuar adelante. No se impone nunca, este Señor Nuestro. Quiere que le llamemos libremente, desde que hemos entrevisto la pureza del Amor, que nos ha metido en el alma. Hemos de detenerlo por fuerza y rogarle: continúa con nosotros, porque es tarde, y va ya el día de caída, se hace de noche. Así somos: siempre poco atrevidos, quizá por insinceridad, o quizá por pudor. En el fondo, pensamos: quédate con nosotros, porque nos rodean en el alma las tinieblas, y sólo Tú eres luz, sólo Tú puedes calmar esta ansia que nos consume. Porque entre las cosas hermosas, honestas, no ignoramos cuál es la primera: poseer siempre a Dios. Y Jesús se queda. Se abren nuestro ojos como lo de Cleofás y su compañero, cuando Cristo parte el pan; y aunque El vuelva a desaparecer de nuestra vista, seremos también capaces de emprender de nuevo la marcha —anochece—, para hablar a los demás de El, porque tanta alegría no cabe en un pecho solo. Camino de Emaús. Nuestro Dios ha llenado de dulzura este nombre. Y Emaús es el mundo entero, porque el Señor ha abierto los caminos divinos de la tierra.

### **315 Con los Santos Ángeles**

Pido al Señor que, durante nuestra permanencia en este suelo de aquí, no nos apartemos nunca del caminante divino. Para esto, aumentemos también nuestra amistad con los Santos Ángeles Custodios. Todos necesitamos mucha compañía: compañía del Cielo y de la tierra. ¡Sed devotos de los Santos Ángeles! Es muy humana la amistad, pero también es muy divina; como la vida nuestra, que es divina y humana. ¿Os acordáis de lo que dice el Señor?: ya no os llamo siervos, sino amigos. Nos enseña a tener confianza con los amigos de Dios, que moran ya en el Cielo, y con las criaturas que con nosotros conviven, también con las que parecen apartadas del Señor, para atraerlas al buen sendero. Terminaré repitiendo con San Pablo a los Colosenses: no cesamos de orar por vosotros y de pedir a Dios que alcancéis pleno conocimiento de su voluntad, con toda sabiduría e inteligencia

espiritual. Sabiduría que proporciona la oración, la contemplación, la efusión del Paráclito en el alma. A fin de que sigáis una conducta digna de Dios, agradándole en todo, produciendo frutos de toda especie de obras buenas y adelantando en la ciencia de Dios; corroborados en toda suerte de fortaleza por el poder de su gracia, para tener siempre una perfecta paciencia y longanimidad acompañada de alegría; dando gracias a Dios Padre, que nos ha hecho dignos de participar de la suerte de los santos, iluminándonos con su luz; que nos ha arrebatado del poder de las tinieblas, y nos ha trasladado al reino de su Hijo muy amado.

**316** Que la Madre de Dios y Madre nuestra nos proteja, con el fin de que cada uno de nosotros pueda servir a la iglesia en la plenitud de la fe, con los dones del Espíritu Santo y con la vida contemplativa. Cada uno realizando los deberes personales, que le son propios; cada uno en su oficio y profesión, y en el cumplimiento de las obligaciones de su estado, honre gozosamente al Señor. Amad a la Iglesia, servidla con la alegría consciente de quien ha sabido decidirse a ese servicio por Amor. Y si viésemos que algunos andan sin esperanza, como los dos de Emaús, acerquémonos con fe —no en nombre propio, sino en nombre de Cristo—, para asegurarles que la promesa de Jesús no puede fallar, que El vela por su Esposa siempre: que no la abandona. Que pasarán las tinieblas, porque somos hijos de la luz y estamos llamados a una vida perdurable. Y Dios enjugará de sus ojos todas las lágrimas, no habrá ya muerte, ni llanto ni alarido; no habrá más dolor, porque las cosas de antes son pasadas. Y dijo el que estaba sentado en el solio: he aquí que renuevo todo. Y me indicó: escribe, porque todas estas palabras son dignísimas de fe, y verdaderas. Y añadió: esto es un hecho. Yo soy el Alfa y la Omega, el principio y el fin. Al sediento, le daré de beber graciosamente de la fuente del agua de la vida. El que venciere poseerá todas estas cosas, y yo seré su Dios y él será mi hijo.

## 8. POR QUÉ HACER EXAMEN DE CONCIENCIA

### Contexto

Para san Josemaría "el examen de conciencia responde a una necesidad de amor, de sensibilidad" (Forja, 110). Es la delicadeza del alma enamorada de Dios, que busca agradar a su Señor hasta en los más pequeños detalles.

Este diálogo, fruto de la amorosa relación personal entre el cristiano y Dios, es el lugar pro pio del examen de conciencia. El examen no es simple introspección, una especie de monólogo interior, que versa sobre uno mismo y sus obras, para calibrar, incluso hasta la exageración, si va bien o mal, pues el cristiano no es un maníaco coleccionista de una hoja de servicios inmaculada.

El examen es una forma de oración, en la que el hombre considera su propia vida en la presencia de Dios, en diálogo con el Señor, y, con la ayuda de la gracia: "Jesús, si en mí hay algo que te desagrade, dímelo, para que lo arranquemos" (Forja, 108)

En este ambiente de trato amoroso con Dios queda descartado el peligro de las rigideces o de una estima excesiva del esfuerzo humano en el progreso espiritual: el alma se confía a Dios en su caminar, pues de Él recibe la luz y la gracia para corresponder a su amor.

El examen es tarea que requiere empeño serio, pues el bien que está en juego es el más alto... ¿hay negocio que valga más que el negocio de la vida eterna?...

Nos ayuda a caminar con vigilancia afectuosa. Esa actitud de "vigilancia" no hace referencia a un hábito de autocontrol permanente, sino a una actitud del espíritu, a una disposición de ánimo propia del alma enamorada, pues "cuando se ama de veras..., siempre se encuentran detalles para amar todavía más" (Forja, 420). Es una vigilancia serena que procede del amor de Dios, que busca amale más y mejor en todo momento y que se concreta en la amorosa resolución de "comenzar y recomenzar".

La sinceridad y valentía procede de una esperanza firme en el amor de Dios: el alma se abre al dolor, a la petición de perdón y a la gracia divina. "Las miserias nuestras no nos deben mover nunca a desentendernos del Amor de Dios, sino a acogernos a ese Amor (...) Nos hemos de alejarnos de Dios por que descubramos nuestras fragilidades; hemos de atacar las miserias, precisamente porque Dios confía en nosotros" (Amigos de Dios, 187).



El examen de conciencia ha sido considerado tradicionalmente como medio para el conocimiento propio y éste, a su vez, como camino necesario para la unión con Dios: "el propio conocimiento nos lleva como de la mano de la humildad" (Camino, 609). Pero resulta notable la anteposición que propone del conocimiento de Dios al conocimiento de uno mismo: "invoca al Espíritu Santo en el examen de conciencia, para que tú conozcas más a Dios, para que te conozcas a ti mismo, y de esta manera puedas convertir cada día (Forja, 326). Es un modo de plantear la finalidad del examen de conciencia, que lleva a poner de relieve la primacía del Amor de Dios por nosotros (cfr. 1 Jn 4,19).

El cristiano ha de mirarse a sí mismo desde la mirada de Dios y de las gracias recibidas de Él que, al considerarlas -la vida, la filiación divina, la redención- en ese coloquio de amor con Dios que ha de ser el examen, el alma queda al descubierto, con dolor de amor por las culpas, agradecida por los dones recibidos, esperanzada por la ayuda divina, y se llena de deseos de corresponder mejor en adelante" (cfr. Amigos de Dios,

## 9. EXAMEN DE CONCIENCIA

### **Amarás a Dios sobre todas las cosas...**

- ¿Creo todo lo que Dios ha revelado y nos enseña la Iglesia Católica? ¿He dudado o negado las verdades de la fe católica?
- ¿Hago con desgana las cosas que se refieren a Dios? ¿Me acuerdo del Señor a lo largo del día? ¿Rezo en algún momento de la jornada?
- ¿He recibido al Señor en la Sagrada Comunión teniendo algún pecado grave en mi conciencia? ¿He callado en la confesión por vergüenza algún pecado mortal?
- ¿He blasfemado? ¿He jurado sin necesidad o sin verdad? ¿He practicado la superstición o el espiritismo?
- ¿He faltado a Misa los domingos o días festivos? ¿He cumplido los días de ayuno y abstinencia?

### **... y al prójimo como a ti mismo.**

- ¿Manifiesto respeto y cariño a mis familiares? ¿estoy pendiente y ayudo en el cuidado de mis padres o familiares si lo necesitan? ¿Soy amable con los extraños y me falta esa amabilidad en la vida de familia? ¿tengo paciencia?
- ¿Permito que mi trabajo ocupe tiempo y energías que corresponden a mi familia o amigos? Si estoy casado, ¿he fortalecido la autoridad de mi cónyuge, evitando reprenderle, contradecirle o discutirle delante de los hijos?
- ¿Respeto la vida humana? ¿He cooperado o alentado a alguien a abortar, destruir embriones, a la eutanasia o cualquier otro medio que atente contra la vida de seres humanos?
- ¿Deseo el bien a los demás, o albergó odios y realizo juicios críticos? ¿He sido violento verbal o físicamente en familia, en el trabajo o en otros ambientes? ¿He dado mal ejemplo a las personas que me rodean? ¿Les corrijo con cólera o injustamente?

- ¿Procuro cuidar mi salud? ¿He tomado alcohol en exceso? ¿He tomado drogas? ¿He arriesgado mi vida injustificadamente (por el modo de conducir, las diversiones, etc.)?

- ¿He mirado vídeos o páginas web pornográficas? ¿Incito a otros a hacer el mal?

- ¿Vivo la castidad? ¿He cometido actos impuros conmigo mismo o con otras personas? ¿He consentido pensamientos, deseos o sensaciones impuras? ¿Vivo con alguien como si estuviéramos casados sin estarlo?

- Si estoy casado, ¿he cuidado la fidelidad matrimonial? ¿Procuro amar a mi cónyuge por encima de cualquier otra persona? ¿Pongo mi matrimonio y mis hijos en primer lugar? ¿Tengo una actitud abierta a nuevas vidas?

- ¿He tomado dinero o cosas que no son mías? ¿En su caso, he restituido o reparado?

- ¿Procuro cumplir con mis deberes profesionales? ¿Soy honesto? ¿He engañado a otros: cobrando más de lo debido, ofreciendo a propósito un servicio defectuoso?

- ¿He gastado dinero para mi comodidad o lujo personal olvidando mis responsabilidades hacia otros y hacia la Iglesia? ¿He desatendido a los pobres o a los necesitados? ¿Cumplo con mis deberes de ciudadano?

- ¿He dicho mentiras? ¿He reparado el daño que haya podido seguirse? ¿He descubierto, sin causa justa, defectos graves de otras personas? ¿He hablado o pensado mal de otros? ¿He calumniado?

## 10. EXAMEN DETALLADO

### **Algunas preguntas orientativas**

#### **Acto de presencia de Dios**

##### La fidelidad del cristiano

1. El examen responde a una necesidad de amor, de sensibilidad (Forja, 110); nos ayuda caminar con vigilancia afectuosa para no perder la compañía del Señor. El curso de retiro es una oportunidad espléndida para hacerlo con más detenimiento en esta "bendita soledad" que tanta falta hace para tener en marcha la vida interior" (Camino, 304) ¿Acudo al Señor para saber abrirme a la gracia?
2. Ser coherente supone seguir el ejemplo de Cristo, cuyo alimento fue hacer la Voluntad del Padre. ¿Saco fuerza del Evangelio para corresponder al amor de Dios día tras día? Como don de Dios que es ¿pido con fe la coherencia en mi vida de cristiana?
3. La falta de criterio dificulta alcanzar la coherencia de vida. ¿Me doy cuenta de la necesidad de cuidar mi propia formación y de vivir la virtud de la sinceridad para proceder con la mayor coherencia, saber juzgar con prudencia, sin dejar de hacer el bien que se debe hacer, ni caer en extremismos o pactar con lo mediocre?

##### Centralidad de Jesucristo

4. San Josemaría solía afirmar que la vida cristiana se reduce a seguir a Cristo: éste es el secreto. Y añadía: "acompañarle tan de cerca, que vivamos con ÉL, como aquellos primeros doce; tan de cerca, que con ÉL nos identifiquemos" (Amigos de Dios, n. 299). En este momento, el Padre nos propone como prioridad cuidar con delicadeza de enamorados nuestra unión con Jesucristo, rostro de la misericordia del Padre ¿pongo empeño en adentrarme más y más por caminos de contemplación en medio del mundo? ¿Procuro que mi trato con ala Humanidad Santísima del Señor sea cada día más afectuosa; busco el consuelo y la cercanía de su Corazón?
5. ¿Es la razón de mi vida el llegar a tener los mismos sentimientos que Cristo? ¿Voy a la Santa Misa y a la oración a crecer en amistad con el Señor? ¿Le pido que me contagie las ansias de salvar almas que tiene en su Corazón?

6. ¿Me doy cuenta de que la contemplación del Corazón de Cristo va educando el mío, lo libera de egoísmos e indiferencias y me ayuda a reaccionar ante el dolor y las alegrías ajenas con sus mismos sentimientos?

7. En momentos de mayor sufrimiento y purificación ¿intento buscar en el Señor la fortaleza y la paz del alma?

8. El sentido de la filiación divina -somos hijos de Dios- va configurando una personalidad espiritual específica que se manifiesta en la confianza en la Providencia, en la sencillez en el trato con Dios, en un profundo sentido de la dignidad de todo ser humano y de la fraternidad entre los hombres, en un amor cristiano al mundo y a las realidades creadas por Dios, en la serenidad y el optimismo. ¿Me dejo deslumbrar por el amor inmenso de mi Padre Dios hacia mí, agradezco el don de ser hija suya y fomento el deseo operativo de reflejar a Cristo en mi vida?

9. *Regnare Christum volumus!* ¡Queremos que Cristo Reine! (lema episcopal del Beato Álvaro del Portillo) ¿Tengo la convicción de que el deseo de que Cristo reine en el mundo solamente se hará realidad por la oración y el sacrificio, por la fe y el amor? ¿Soy consciente de que llevar todas las almas a Jesús por la mediación de Santa María, en unión con el Papa, supone buscar la santificación del trabajo profesional y de la vida familiar y social, cumpliendo ahí la misión apostólica de los hijos de Dios? La Gracia

10. "Sin Mí no podéis hacer nada" nos dijo el Señor; nuestra misión no es propia, es la misma de Jesús; por tanto para llevarla a cabo no bastan las fuerzas humanas. ¿Busco la unión con Cristo, ejemplo de humildad y entrega hasta la muerte -y muerte de Cruz- convencida de que sólo así habrá fecundidad en mi vida?

11. La recepción esperanzada del sacramento de la penitencia es el mejor signo de humildad y del deseo de mantener viva la llama del amor primero. ¿Me da alegría saber que doy testimonio de la misericordia de Dios viviendo con delicadeza este sacramento y haciendo apostolado de la confesión?

12. "Y todo cuanto hagáis de palabra y de obra, hacedlo todo en el nombre del Señor" (Col. 3,17). Una manifestación de rectitud interior y del deseo de buscar sólo la gloria de Dios es procurar servir a los demás mediante nuestro trabajo bien hecho, sin afán de figurar ni de recibir agradecimientos ¿Procuro rectificar con humildad cuando sea preciso?

13. Con frecuencia sufrimos porque las cosas no van como nos gustaría. En esos momentos ¿procuro revivir la escena en la que el Señor dirigiéndose a los Apóstoles -angustiados ante la tempestad- les dice "Hombres de poca fe, por qué habéis dudado"?

14. ¿Fomento la gratitud al Señor por los regalos del bautismo, la vida de la gracia, los sacramentos, la fe y las demás virtudes teologales? Los demás

15. Jesús se presenta como "el Buen Pastor" (Jn 10, 11-14) y su vida es una manifestación diaria de su amor por los hombres: siente compasión de las gentes porque están cansadas y abatidas como ovejas sin pastor (cfr. Mt 9, 35-36). El papa es el representante de Cristo en la tierra, es el Buen Pastor ¿intento que nunca le falte mi oración y mortificación diaria por su persona e intenciones? ¿procuro enterarme de primera mano de sus enseñanzas? ¿leo los documentos que publica?

16. La familia es la institución querida por Dios para que cada uno nos desarrollemos como personas, siendo además un pilar de la sociedad. ¿Tengo ilusión por hacer felices a los miembros de mi familia? ¿Procuro respetar su personalidad, serles cada día más cercana y acogedora? ¿Me esfuerzo para hacer agradable, amable, la convivencia diaria?

17. La unidad en la Iglesia es un don de Dios. ¿Rezo por la unidad de los cristianos? ¿Me mantengo fiel al Magisterio de la Iglesia y a las enseñanzas del Papa? ¿Rezo por la santidad de la Jerarquía de la Iglesia y de los fieles? ¿Evito las críticas ante actuaciones equivocadas o que no entiendo y rezo por esas personas?

18. "No hay nada que arrastre tanto como el cariño" (A solas con Dios, 158) ¿Procuro dar cariño a los demás, empezando por mi familia y mis compañeros de trabajo? ¿Lo notan?

19. "Bienaventurados los mansos porque ellos poseerán la tierra" (Mt 5, 5) En esta vida hemos de prender a convivir con cierta falta de armonía que nos reclama a cada uno el ejercicio de la paciencia. ¿Soy realista y sé querer a los demás como son? ¿Le pido a la Virgen que me ayude a cambiar el modo de mirar a las personas para verlas con sus ojos misericordiosos?

20. La base humana de la santidad están en el carácter: ¿tengo presente que abrirme a la gracia con mi lucha es el camino para mejorarlo? ¿Soy dócil a los

consejos que me hacen al respecto en la dirección espiritual y en la corrección fraterna (Mt 18, 15-17)?

21. El perdón es una expresión de misericordia y significa que previamente ha habido una ofensa consciente. En la vida ordinaria la mayoría de las acciones aparentemente ofensivas carecen de intencionalidad; por tanto, no requieren perdón sino disculpa. ¿Me doy cuenta de que este modo de ver las cosas se adecúa más a la realidad, nos hace más compasivos y sencillos y nos lleva a entender lo que decía San Josemaría "No he tenido necesidad de perdonar porque el Señor me ha enseñado a querer"?

22. Perdonar no es un sentimiento sino un acto de la voluntad porque consiste en una decisión. Si se diera el caso ¿pido al Señor el don de perdonar y hago un acto explícito de perdón? ¿Procuro la mortificación interior para no dar paso a resentimientos que dañan el alma? ¿Pido al Señor su gracia para dejar de sentir los efectos de la ofensa? Amar al mundo

23. ¿Está en el horizonte de mi vida el ganar almas para Cristo? ¿Soy coherente y procuro ir por delante?

24. El trabajo es una estupenda realidad que Dios nos confía aquí en la tierra haciéndonos partícipes de su poder creador, para que nos ganemos el sustento y recojamos frutos para la vida eterna; es el ámbito en el que se forja la unidad de vida ¿tengo conciencia de ser partícipe de ese poder transformador y trabajo con esa responsabilidad? ¿Lo realizo con afán de servicio, de manera que me una a Dios y ayude a los demás a encontrar a Jesús?

25. Libres para amar: éste es el sentido del espíritu de pobreza evangélica, austeridad y desprendimiento ¿me doy cuenta de que el esfuerzo por crecer en esta virtud me ayuda a vivir con el corazón cada vez más en Dios y en los demás?

26. Los tiempos que nos ha tocado vivir forman parte de la Providencia de Dios ¿avivo la fe y la esperanza sobrenatural con la seguridad de que el Señor hará fructificar nuestro trabajo porque "Mis elegidos no trabajarán en vano"?

27. ¿Pongo en el corazón maternal de la Santísima Virgen los propósitos del curso de retiro y le pido que me ayude siempre a comenzar y recomenzar con esperanza?