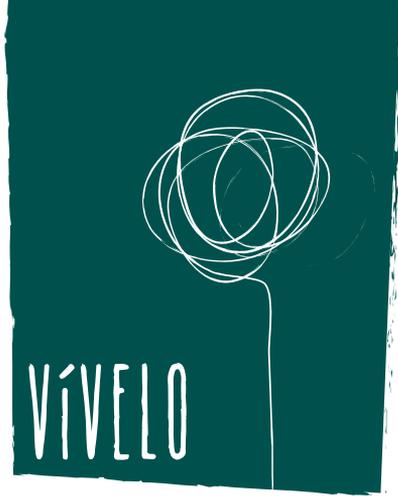


# 2. ¡PONTE EN FORMA!





“Hoy tengo ganas de llorar. Mi interior se siente intranquilo, algo no ha salido como esperaba. Detrás hay algo de tristeza, algo de frustración, algo de dolor. Hoy ha sido sobre todo la frustración... y la consecuencia, que tengo ganas de llorar. Durante mucho tiempo no sabía ponerle nombre a lo que me pasaba. Sé bien como me siento, pero no siempre llego a comprender cual es la causa, el fondo de lo que me sucede. ¿Tan poco me conozco?”

Supongo que te identificas en situaciones similares. ¡Cuántas cosas nos suceden al día! ¡Qué complicado es el mundo de los sentimientos! Cuando intentas explicárselo a alguien no encuentras una palabra que explique perfectamente lo que te sucede. Cuántos matices necesitas para que se exprese lo que tú quieres.

Sin embargo, te sorprendes cómo hay gente a tu alrededor que no necesita saber mucho más para detectar que te está sucediendo. ¿Qué pasa de ese amigo o de esa amiga que te mira preocupado cuando te ve? Con pocas palabras, o algún gesto, ya sabe lo que sucede.

Y esto ya se multiplica si hablamos en la relación de pareja. Una necesidad continúa de que eres el centro para la otra persona. Incluso en momentos difíciles, donde hablar de sentimientos es complicado, siempre estás esperando que el otro se de cuenta, sienta lo mismo, empatice... en una palabra, siga siendo el amor el sentimiento dominante.

E incluso al contrario, descubres como pueden llegar a dominarte sentimientos como el odio, el rencor, el enfado, el cabreo, la tensión, el miedo... qué difícil llega a ser poder controlarlos.

Por lo que ves, mejor dicho, por lo que sientes, todo el mundo de la razón, del autocontrol, hasta de la “sabiduría popular”, se ponen en juego cuando tu mundo más profundo “siente”. Lo que estudias, lo que trabajas, tus aficiones, tus hábitos, tus costumbres, lo que heredaste, lo que aprendiste, queda marcado por tu mundo interior, muchas veces desconocido, pero siempre apasionante.

Y ante este “mundo interior” que se abre ante ti, puedes tomar distintas posiciones. Quizás seas de los que lo evitan completamente: “no puede notarse nada de lo que siento, todo esto lo tengo controlado”. O quizás seas de los que viven al viento de lo que siento: “tengo que dejarme llevar por lo que siento, libre es lo que me hará feliz”. O quizás te excusas sobre lo que sientes, a ti y a los demás: “esto que me pasa significa que...”

No sé exactamente cómo vives y respondes a todos tus sentimientos. Los ocultes o no, sólo sé una cosa seguro de ti, que “sientes”. Te puede costar más o menos conocerlos, o quizás necesites toda la vida para conseguirlo, pero sabes que ahí se encuentra la clave de quién eres. Es el lugar exacto donde eres “tú” de verdad, el lugar donde se guarda todo. Entrar en esa estancia no siempre es fácil, e incluso a veces no sabes ni donde está la llave. Por eso, entregarla a alguien no es tan fácil, un tesoro así de grande no es cualquier cosa.

¡Eres todo un universo! ¿Conseguiré algún día conocerte? Con qué respeto y con qué cuidado deberíamos entrar ahí. ¿A cuantas personas conoces realmente? ¿A cuantas personas les dejas entrar ahí? ¿Quién tiene la llave? En cuanto seas consciente de lo sensible que eres tú, de lo que a ti te sucede, más comprenderás al otro. Es un lenguaje complejo, y muchas veces novedoso y desconocido, pero si no comienzas a hablar el mismo idioma, difícilmente nos entenderemos.

Pero sucede algo curioso con todo esto. En los sentimientos también tiene que entrar la Fe. Si el terreno de los sentimientos es importante para relacionarse con las personas, ¿cómo no lo va a ser para tu relación con Jesús? Quizás te sorprenda.

Mientras tú le estás dando vueltas a esto, Jesús ya se ha puesto en marcha. Tiene palabras bonitas, y un mensaje profundo para muchas de las cosas que te pasan. Pero algo que ha hecho es aprender tu idioma, nuestro idioma, para poder contártelo y que puedas comprenderle. Pero también ha aprendido el idioma de los sentimientos. Cuando hablamos de Jesús, se nos olvida que también sentía, que su buena noticia no estaba falta de gestos, de miradas, de sentimientos. Miraba a cada uno y cada uno se sentía mirado, miradas de amor, llenas de sentimiento que transformaban al que lo miraba. Sus gestos y sus actitudes llevan detrás mucho.

Te invito a que veas a Jesús llorando. Sí, también lloró. ¡Dios llora! Lloro frente a la tumba de Lázaro, su amigo (Jn 11, 35); llora por Jerusalén, cuando al llegar cerca de ella la contempla por última vez (Lc 19, 41); también cuando cayó rostro en tierra, sintiendo tristeza y angustia en Getsemaní (Mt 26, 37-39).

Él habla tu lenguaje, Él siente como tú sientes, Él se ha hecho hombre como nosotros para compartirlo todo excepto el pecado. Jesús ya se ha puesto en marcha para encontrarse contigo, comprenderte y hablarte de tú a tú. ¿Qué has empezado a hacer tú?

Él quiere transformar esa estancia,  
quiero dar luz a todo lo que sientes.  
¿Vas a dejarle entrar?



Quiero invitarte a bucear por las profundidades de tu ser. ¿Te atreves? Agarra con fuerza la botella de oxígeno y sumérgete en tu interior hasta llegar a lo más hondo de ti mismo: tu corazón.

El corazón es el músculo más fuerte de todo tu cuerpo. A lo largo del día, pasan por él más de 14.000 litros de sangre que tienen que ser bombeados a todas las partes del cuerpo, para que todo tu ser, funcione a la perfección. ¿Impresiona verdad?

Se suele decir que es el lugar donde procesamos, asumimos y orientamos todo eso que recibimos del exterior, puesto que es en nuestro corazón donde quedan grabados los mejores y los peores momentos de nuestra vida.

Podemos decir, con razón, que el corazón es el motor de nuestro cuerpo. Y es que está compuesto de muchas piezas fundamentales para que todo nuestro ser funcione. En él es donde se forja tu identidad y tus opciones. El lugar más íntimo y personal, pues es donde se encuentran tus afectos, por eso, también, es el más vulnerable. En él habitan tus deseos. También es el motor que dinamiza tus pasiones, aquello que padeces y que te mueve a compadecer; aquello que pones en lo que realmente merece la pena y merece tu fe y entrega: “Porque donde está tu tesoro, allí estará tu corazón” (Mt 6, 21).

Por ello, es necesario el cuidado de tu corazón, tu alma, para que todas las piezas que lo conforman, puedan funcionar. Es fundamental el conocimiento de ti mismo para tener la capacidad de prestar atención a los demás. Sentirte a gusto contigo mismo, es conocer todo tu ser y las piezas que conforman tu interior.

Los sentimientos, las pasiones, las virtudes y los deseos son engranajes que ayudan a que nuestro “YO”, es decir, TÚ, cobres sentido en el mundo que te rodea. Sentido en la manera en que te desarrollas por completo como persona, y tu corazón crece, como la semilla de la parábola que cae y germina en tierra buena.



**Lo que cae en tierra buena son los que escuchan la Palabra con un corazón noble y generoso, la guardan y dan fruto con perseverancia (Lc 8, 15).**

Tal vez no seas consciente de ello, pero en muchas ocasiones esa semilla germina gracias al cultivo de tus afectos, de tus sentimientos, tus pasiones y tus virtudes, los cuales hacen que cada día te desarrolles más como persona.

Para llegar a esta mirada interior hacia el fondo de tu ser, hacia el fondo de tu corazón, debemos parar un momento. Me gustaría invitarte a que tomaras conciencia de ti mismo. ¿Cómo se hace eso? Tranquilo, te acompañaré, simplemente tendrás que seguir los siguientes pasos y después continuamos.

- **Toma una fotografía reciente tuya, donde aparezcas solo tu. Puedes coger algún dispositivo y hacerte la foto al instante que estás leyendo estas palabras. Te ayudará que sea lo más reciente posible.**
- **Ponte cómodo, en un lugar tranquilo. Intenta que en este lugar no te moleste mucha gente. Tal vez un buen lugar podría ser “tu tienda del encuentro” que en el anterior libro te sugería.**
- **Lleva la foto contigo.**
- **Utiliza la música que te propongo en el CD para relajarte. La encontrarás en este apartado.**
- **Respira con tranquilidad, relájate. Cierra los ojos.**
- **Toma conciencia de todas las partes de tu cuerpo, empezando por los dedos de los pies, continuando por los tobillos, las rodillas, las piernas, la espalda, tu pecho... Siente la forma en que respiras... lleva tus manos hasta tocar tu rostro... Tómatelo con calma. Es importante que seas consciente de todas las partes de tu cuerpo en un estado de relajación.**
- **Ahora abre los ojos. Estás listo para continuar.**



Toma la imagen que te invitaba a realizar al inicio de este ejercicio, mírala, obsérvala. Sí. Eres tú. ¿Qué observas en ella? ¿Cómo te ves? ¿Qué hay detrás de ese rostro? ¿Cuáles son tus pasiones? ¿Y tus virtudes? ¿Eres realmente como muestra la imagen o ocultas tus sentimientos, tus sueños...?

Dedica un tiempo a anotar aquello que observas, o aquello que ocultas de tu imagen.



**Comparte con otros jóvenes como tú, las experiencias sobre cómo te ves, qué imagen tienes de ti... a través de los perfiles de Juniors Moviment Diocesà en las redes sociales de Twitter y Facebook.**



Como decía Santa Teresa, “no estamos huecos”. No somos pura corteza, velas al viento; no somos seres estructurados por un caparazón; tenemos esqueleto, tenemos estructura, tenemos interior. Más o menos desarrollado, más fuerte o más débil, más definido o menos, más rico o más pobre, pero todos tenemos algo dentro: eso nos hace humanos, es nuestra riqueza y nuestra limitación, nuestra virtud y nuestro sufrimiento.

Conocer a ti mismo, como imagen y semejanza de Dios, exige la capacidad de “darte cuenta” de tus deseos y aspiraciones, de tus ansiedades y temores, de tus recuerdos y fantasías. Darte cuenta de tus palabras y silencios, de tus conceptos e ideas, de tus pasiones y sentimientos. En la medida en que más te des cuenta de cómo eres, más reconocerás el Amor que Dios te tiene. Pues seas como seas, recuerda que, a todo “Tú”, Dios te Ama.

¿Alguna vez, sin motivo alguno, el vello de tu cuerpo, se ha erizado y has sentido un escalofrío que te recorría todo? ¿Alguna vez has sentido algo en tu interior que difícilmente has podido explicar? ¿Alegría, dolor, felicidad, rabia...? Son los sentimientos que brotan de tu corazón. Estados de ánimo que se producen en la profundidad de tu ser, motivados por algo que te ha impresionado.

En algunas ocasiones te habrás dicho a ti mismo, “que no me vean llorar”, o sin motivo alguno no has podido contener tus lágrimas y has deseado gritar a los cuatro vientos lo feliz que estás. Esto es el sentimiento que te impresiona, te conmueve y te mueve a una acción concreta, expresada con tu cuerpo. ¿Porqué reprimir aquello que sientes? ¿Porqué no expresarlo? ¿De qué tienes miedo? Sé tú mismo, querido joven. ¡No hagas como las cebollas con tu vida! ¡Quítate las capas que no dejan descubrirte cómo eres!

¿Y porqué te hablo de sentimientos? Dios, al crearte, sembró en el fondo de tu corazón un mecanismo para que fueras vulnerable a lo que te rodea. Te hizo SENTIR el mundo y la vida, para que pudieras entregarte a ella y pudieras reconocerte, saber quién eres en ella.

Del mismo modo, hizo con las pasiones que mueven tu interior. Pero ¿qué es una pasión? La pasión es una emoción intensa que contiene el deseo por algo. Las pasiones son naturales de la persona humana y son muy numerosas. Tal vez te apasione el deporte, la lectura, el trabajo, la naturaleza...

¿Has escuchado alguna vez la expresión: ‘esta persona es una apasionada de su trabajo’? ¿Qué significa? Ni más ni menos, que se entrega totalmente en aquello que realiza y disfruta haciéndolo. Se puede decir que lo que sentimos, y nos es grato, es lo que nos lleva a apasionarnos.

A veces tenemos una mala concepción de las pasiones, pensamos que nos conducen hacia el mal, hacia lo fugaz, lo pasional, pero en sí mismas no son ni buenas ni malas. Sólo reciben una calificación positiva o negativa en la medida que dependen de tu

capacidad de razón y de tu voluntad. Una voluntad entendida como la libertad que Dios te ha dado para hacer el bien o el mal, una capacidad de elección y responsabilidad hacia la consecución de su misión: la construcción del Reino de Dios en tu día a día.

Tus pasiones son siempre buenas cuando contribuyen a una acción buena, y malas en el caso contrario. ¡Qué obviedad! ¿no? Pues sí. Pero las pasiones te mueven en tu quehacer, y todo depende de en qué disposición las tomes, de cuál sea tu voluntad.

En el ejemplo de la expresión que te indicaba anteriormente, la persona a la que nos referíamos se esfuerza, se sacrifica por su trabajo, y en él encuentra una gran pasión. La palabra pasión implica esfuerzo, sacrificio, entrega, amor por lo que se hace. También la pasión puede verse reflejada en la relación de pareja o entre los amigos. La pareja que viva su relación con pasión, significa que existe una entrega paciente, total y sacrificada por la otra persona. ¡Pero cuidado! No significa esto que existe una pasión hacia lo meramente carnal o banalizando a la otra persona, sino una pasión por el ser de la persona que le acompaña en la vida.

También se convierte en dañino cuando la pasión te lleva a desear algo con fuerza y sabes que eso no contribuye al desarrollo de tu ser: apasionarse por el tener, por el consumir, apasionarse por uno mismo entrando en un estado de egocentrismo sin importarte los demás... ¿te ha pasado alguna vez? ¡Estás a tiempo de cambiar! ¡No es bueno que “tu corazón” crezca con estas pasiones!

¿Vamos muy rápidos? Toma un respiro y relee las últimas palabras si es necesario. ¿Es tu vida un tumulto de pasiones?

Si recuerdas, al inicio de este apartado, te pedía que hicieras un ejercicio de inmersión en las profundidades de tu corazón. De él germinan tus afectos, tus sentimientos, tus pasiones... un músculo pequeño pero con una fuerza portentosa.

Una fuerza que nos supera, que nos alienta, que no se cansa, una fuerza llamada Amor. “Dios es amor” (1 Jn 4, 8. 16), y es en tu corazón donde habita. Es el lugar donde nace y donde experimentas el Amor en tu vida, el único lugar de Dios. Si esto fuera así, Dios sería parte de tu identidad, de tus sentimientos, de tus opciones, de tus deseos, de tu pasión. Si esto fuera así, las malas pasiones no tendrían lugar, los malos deseos no tendrían cabida, la mala actitud tendría el rechazo, porque Dios, su Amor, inundaría todo tu ser.

Dios te hizo libre para decidir y desde esa condición, te acompaña todos los días para que no te descuides del camino que Él te sueña. Desde la libertad, Él te llama en tu interior a hacer el bien, a que des lo mejor de ti en cada cosa que haces, en cada cosa que vives.

No somos perfectos. Dios hizo de ti una persona a su imagen y semejanza, pero no nos hizo dioses. No. Nos pueden nuestros deseos, nuestras pasiones, nuestros sentimientos.

Quizá como el joven rico, también a ti te cueste desprenderte de los bienes que atesoras, de aquello que te aleja del Reino de los cielos, de hacer el bien.

### De la parábola del joven rico...

Cuando salía Jesús al camino, se le acercó uno corriendo, se arrodilló ante él y le preguntó:

-Maestro bueno, ¿qué haré para heredar la vida eterna?

Jesús le contestó:

-¿Por qué me llamas bueno? No hay nadie bueno más que Dios. Ya sabes los mandamientos: no matarás, no cometerás adulterio, no robarás, no darás falso testimonio, no estafarás, honra a tu padre y a tu madre.

Él replicó:

-Maestro, todo eso lo he cumplido desde mi juventud.

Jesús se quedó mirándolo, lo amó y le dijo:

-Una cosa te falta: anda, vende lo que tienes y dáselo a los pobres, así tendrás un tesoro en el cielo, y luego ven y sígueme.

A estas palabras, él frunció el ceño y se marchó triste porque era muy rico.

**Mc 10, 17-22**

Pero pese a tus imperfecciones, Jesús se queda mirándote y te ama. No hace otra cosa más que amarte tal y como eres, con tus defectos y virtudes. No te reprende, no te acusa. Te ama, y desde tu libertad podrás hacer como el joven rico, que se “marchó triste porque era muy rico” y lo que le pedía el Señor era muy costoso, o tal vez orientes tu brújula interior hacia Él y respondas a su llamada de “ven y sígueme”.

Al formarte en el vientre materno, Dios puso en ti unas virtudes para que hicieras el bien, te consagró y constituyó como persona, con unas cualidades para que, teniendo como modelo a su Hijo Amado pudieras seguir sus huellas (I Pedro 2, 21) y así, responder cuando quisieras a su llamada, dando lo mejor que tienes dentro. Nuestro Padre te entrega las virtudes (la prudencia, la justicia, la fortaleza, la templanza, la esperanza, la fe y la caridad) para que desarrollándolas, tu vida tome la correcta dirección hacia la construcción de tu propio ser.

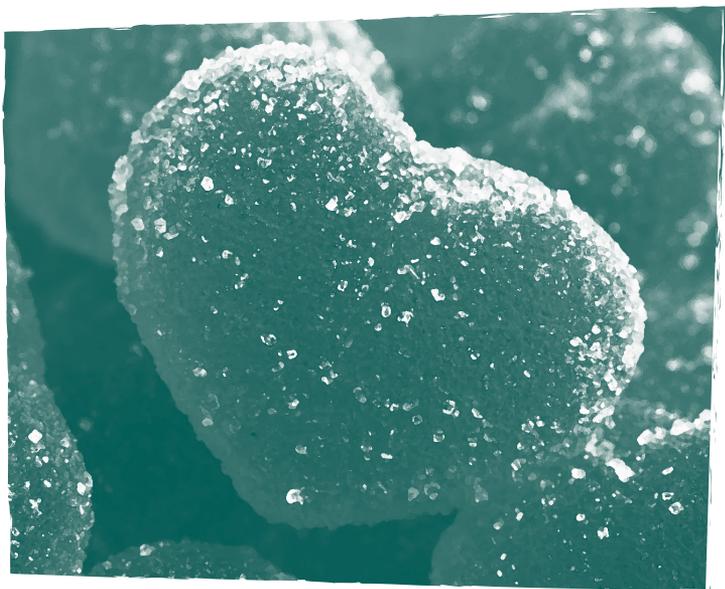
Dios nos entregó a su Hijo para que viviendo con Él, y por medio de Él, nuestra vida tuviera sentido, alcanzando la plenitud haciendo el bien. Tenemos al referente y modelo de vida, pero ¿por qué te cuesta tanto ser como Él? ¿por qué tus pasiones te dominan y no

te hacen crecer? ¿quién está en el centro de tus sentimientos? ¿Te das cuenta de que no estás muy “en forma”?

¡Pon en forma tu corazón: tu interior! Haz que viva fuertes sentimientos, que disfrute del afecto y de los deseos que le rodean y que se apasione por la sencillez de la vida. Pero sobre todo haz que en el centro de tu corazón, esté Dios y Él sea fundamental en tu camino en el día a día. ¡No tengas miedo de acogerlo! ¡Transformará y multiplicará tu vida! Así será como darás un completo sentido a tu vida y tus sentimientos, deseos, afectos, pasiones... cobrarán una fuerza nueva. Él te dará un corazón nuevo, y te infundirá un espíritu nuevo; arrancará de tu carne, el corazón de piedra, y te dará un corazón de carne (Ez 36, 26).

¡Hermanos y hermanas! ¡No tengáis miedo de acoger a Cristo y de aceptar su potestad! [...] ¡No temáis! ¡Abrid, más todavía, abrid de par en par las puertas a Cristo! [...] ¡No tengáis miedo! Cristo conoce «lo que hay dentro del hombre». ¡Sólo Él lo conoce! Con frecuencia el hombre actual no sabe lo que lleva dentro, en lo profundo de su ánimo, de su corazón. Muchas veces se siente inseguro sobre el sentido de su vida en este mundo. Se siente invadido por la duda que se transforma en desesperación. Permitid, pues, –os lo ruego, os lo imploro con humildad y con confianza– permitid que Cristo hable al hombre. ¡Sólo Él tiene palabras de vida, sí, de vida eterna!

**Homilía del Papa San Juan Pablo II en el comienzo de su pontificado.  
Plaza de San Pedro. Domingo 22 de octubre de 1978.**





A largo del año dedicas mucho tiempo para cuidar tu aspecto físico: poner en forma tu cuerpo, las dietas... De igual manera también deberías cuidar tu corazón, tu interior. ¡Tranquilo! No vengo a promocionarte ningún producto alimentario saludable ni nada parecido.

Tal vez te preguntes qué tipo de ejercicios existen para cuidar tu interior. Además de los ejercicios cardiovasculares, una dieta sana..., también está la posibilidad de ejercitar tus virtudes. Así fortalecerás tu corazón, tu espíritu, para hacer el bien. Pero “¿cómo cuidar mi corazón con las virtudes?” Sí. Las virtudes son una parte esencial del interior de la persona que te ayudan a hacer el bien. Son una disposición habitual y firme de tu persona que te lleva sin pensarlo a hacer el bien, no sólo

realizando actos buenos, sino a dar lo mejor de ti mismo.

Podríamos decir que las personas poseemos unas virtudes que son más o menos desarrolladas según la circunstancia de nuestra vida. En la medida que ejercites más tus virtudes, y más todavía aquellas que tienes poco trabajadas, más favorecerás a tu alrededor y mayor será tu entrega a hacer el bien.

*¡Impresionante verdad?  
¡Tocará poner en forma nuestras virtudes!  
¿Aceptas el reto?*

Existen una cantidad importante de virtudes que podríamos englobarlas en las siguientes: la prudencia, la justicia, la fortaleza y la templanza. Estas son las virtudes cardinales que ayudan a la persona a orientar su vida hacia el bien.

### **PRUDENCIA**

*¿Qué es?*

La prudencia sitúa a la persona en el discernir, en todo momento y en toda circunstancia, su verdadero bien y elegir los medios más justos para realizarlo. No deberías confundirlo con la timidez, el temor o la inseguridad. La prudencia te ayuda a elegir el camino correcto.

*¿Cómo se practica?*

Te invito que, al decidir una cuestión en tu día a día, pienses unos segundos antes de tomar la decisión. Detenerte un momento y valorar te ayudará a actuar de manera prudente y no lanzarte sin pensar las consecuencias o lo que tu acción puede suponer. Si tu decisión es importante, tómatela con calma. Sé prudente y decídela con tiempo. Las mejores decisiones son las que han sido previamente maduradas, reflexionadas y rezadas.

## **JUSTICIA**

### *¿Qué es?*

La justicia es la constante y firme voluntad de dar a Dios y al prójimo lo que les es debido. Tiene una gran vinculación con el amor, puesto que la justicia, sin el amor no puede existir. El amor “rebas” la justicia, en la misericordia.

### *¿Cómo se practica?*

Pones en práctica la justicia cuando amas al prójimo por encima de los prejuicios que puedes tener sobre él, viendo a cada cual como la persona que es. Es así como amando al prójimo se es justo, y te permite darle todo lo mejor que tienes en ti.

## **FORTALEZA**

### *¿Qué es?*

La fortaleza te asegura, en las dificultades, en las adversidades de tu día a día, la firmeza y la constancia para practicar y hacer el bien. La fortaleza va relacionada con el sacrificio. Podríamos considerarla como esa voz interna que te dice “¡ánimo!” cuando tu cuerpo no puede más. ¿La has escuchado alguna vez? ¿quién te da esas palabras de aliento, de fortaleza?

### *¿Cómo se practica?*

¡Tómate un respiro! No te canses de dar lo mejor de ti mismo, de sacrificar te por la consecución del Reino de Dios, por hacer el bien. Pero este servicio es en muchas ocasiones cansado, duro, sacrificado. En esos momentos difíciles, respira hondo. Valora lo positivo, piensa en el objetivo que pretendes alcanzar... ¡Tener la meta clara te ayudará a fortalecer tu espíritu!

## **TEMPLANZA**

### *¿Qué es?*

La templanza ayuda al dominio la persona sobre sus propios instintos o impulsos. Modera la atracción hacia los placeres sensibles y procura la moderación de los bienes obtenidos. Podríamos hablar de la capacidad de moderarse a uno mismo en el reflejo de la humildad de cuerpo y corazón.

### *¿Cómo se practica?*

Se puede practicar cada día en múltiples situaciones. Estás rodeado de “carteles luminosos” que te dicen, cómprame, bébeme, pruébame, bésame, tócame, cógeme... ¿qué respuesta das a estos impulsos e instintos? En la medida en que fortalezcas tu templanza y des una respuesta coherente ante estos instintos, tu cuerpo y tu interior te empujarán a ayudar más a los demás, y dejarás de tener una actitud egoísta y egocéntrica. ¿Sacrificado? Sí. ¡Pero no imposible!

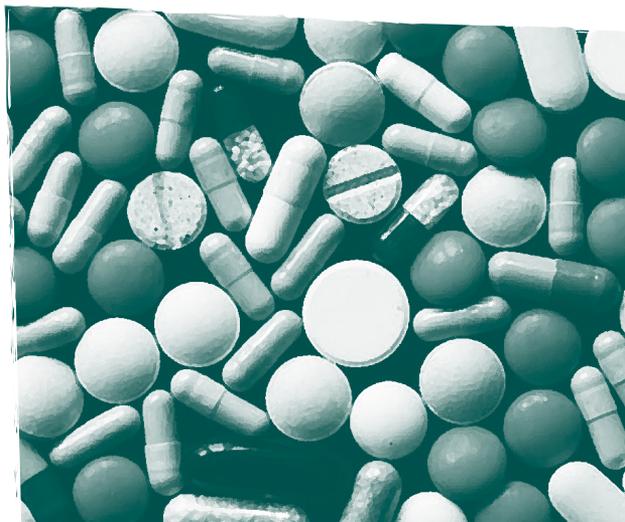
Te invito a comprometerte asumiendo cada día una virtud nueva. En la carpeta correspondiente a este capítulo en el CD encontrarás una tabla de ejercicios sobre más virtudes, explicándote qué son, cómo practicarlas... ¿A qué estás esperando?



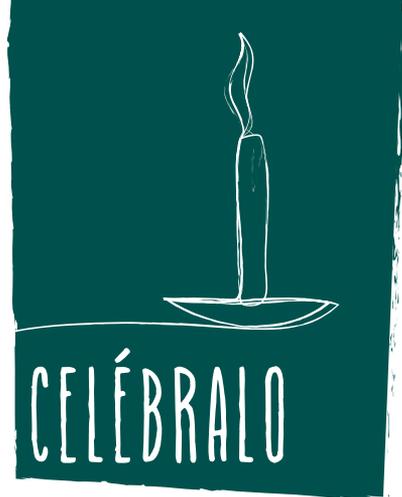
Coge una virtud y ponla en práctica a lo largo del día. Analiza por la noche cómo ha ido la experiencia.

Así harás un verdadero ejercicio del corazón: de tu interior.

¡Ponte en forma!







A continuación te presento un salmo para rezarlo desde lo más profundo de tu corazón. Es una oración sencilla que te brota como fuente desde tu corazón y que de ella riega todo tu ser. ¡Disfrútala y no olvides poner en forma cómo eres y quién eres! El sueño máspreciado de Dios.

### SALMO DEL CORAZÓN

Quiero compartir mi corazón contigo, Señor Jesús.

Quiero hacer de mi corazón pan tierno y fresco,  
hogaza de labrador compartida en la mesa de todos,  
donde no hay puestos porque no hay primero.

Dejo en la mesa mi pan hecho migas,  
y el mantel manchado en rojo como recuerdo.  
Dejo mi silla de paja que espera al hombre  
que siempre ocupa el último lugar como puesto.

Mi corazón, Señor del alba, se hace mesa,  
mantel blanco de amistad para los pueblos.

Mi corazón, Señor Jesús,  
se siente solo cuando tu medida no lo llena dentro.

Mi corazón se arruga y sufre y llora  
cuando el Amor no enciende mi amor en fuego.

Tú eres el mar. Yo soy la playa.  
Tú eres la ola que inunda mi arena llevada al viento.

Mi corazón lo hiciste para ti, Señor del alba,  
y no es feliz si tú no eres, al fin, su Centro.

Tú eres amor, por eso buscas, peregrino,  
mis amores perdidos en ídolos de paja y hierro,  
que se esfuman y se vengán como dioses extraños  
a las manos que del mano nos hicieron.

Yo busco la verdad y sólo encuentro verdades.  
Busco el amor, y sólo en migajas lo encuentro.  
Busco la belleza y se hace noche en el camino

Busco la libertad y me siento prisionero.

Busco el bien, y el mal se me hace  
uña a la carne y me duele vivir en este duelo.

No quiero más verdades, que busco la Verdad  
que ilumine mi vida y le dé un Proyecto.  
No quiero más amores, que el Amor que busco  
es Amor de manantial con vida sin término.  
No quiero más bellezas, que Belleza es sólo  
aquella que no muere con el tiempo.  
No quiero más libertades, que ser libres es vivir  
en el interior del corazón que has hecho.  
Tú, Señor del alba, mi Bien, mi creación nueva,  
donde juntos soñaremos en silencio.

No quiero un corazón de piedra, duro y podrido,  
que golpee a cada paso y sepa a estiércol;  
un corazón de piedra que muera solo  
entre las ruinas perdidas de un destierro.  
No quiero un corazón de piedra que viva frío  
entre los hielos, las nieves de los viejos.  
Quiero un corazón que sea humano, hecho de carne,  
como el tuyo nacido de la mujer y el silencio,  
que es pureza virginal y es Espíritu,  
hecho hombre para perder el corazón sin dueño.

Dame un corazón, Señor Jesús, manso y humilde,  
donde haya espacio para el que llegue corriendo,  
que mis manos enjugarán las gotas de sudor y  
refrescarán el cansancio y acompañarán el sueño.  
Dame un corazón que sueñe mundos sin conquistar,  
que viva la utopía del hombre nuevo.

Dame un corazón que sea feliz conmigo mismo,  
que aprenda a quererse para querer sin ruegos.  
Dame un corazón que sepa perdonarse siempre,  
para comprender y perdonar primero.  
Dame un corazón orante como el tuyo que se abra al Padre,  
que es Padre nuestro.



## Vivir es creer

¿Quién se quiere quedar anclado en un instante?  
¿Quién no aspira a ir llenando la propia vida de relatos, encuentros, pasiones, gestos, lecciones, ideas y sentimientos? **En este mundo nuestro de juventudes eternas, no sobra recordar de vez en cuando que la vida no es algo estático ni un momento congelado.** Que cada día es único, y en ellos vas construyendo una historia irrepetible y recorriendo un camino para el que no hay marcha atrás. **Que vivir (y creer) es crecer, siempre, hasta el último día. Que la vida no se gasta, sino que se construye.** Y el tiempo que pasa no es tiempo que descuentas, sino un relato que vas creando.

### 1. Crecer hacia dentro

“Hijo mío, atiende a mis palabras, presta oído a mis consejos: que no se aparten de tus ojos, guárdalos dentro del corazón, pues son vida para el que los consigue” (Prov 4, 20-22)

Porque no eres un bebé ni un crío. Porque tu mundo interior se puede ir poblando de aprendizajes, de reflexiones, de heridas y sanaciones, de éxitos y fracasos, de amores y desazones, de búsqueda y encuentros... Porque sabes que has cambiado desde que eras pequeño, pero también sabes que aún te queda mucho por cambiar, y que ojalá en un futuro veas las cosas con más hondura, con más experiencia, con más humanidad, con una fe diferente... porque al fin y al cabo sería una lástima anclarte en un punto de la vida y pensar que ya está todo hecho...

¿En qué has ido cambiando en los últimos tiempos?

¿Sientes que vas madurando  
o puedes madurar en algunas cuestiones personales?

¿La fe te ayuda a creer?

## 2. Crecer en el mundo

“Vosotros sois la sal de la tierra, pero si la sal se vuelve sosa,  
¿con qué la salarán?” (Mt 5, 13)

Y aprender a verlo con ojos más sabios, con un poco más de realismo, el realismo que no te paraliza, sino que te anima a luchar por lo posible. Con una consciencia más lúcida de los límites y las posibilidades. Con un corazón compasivo, es decir, capaz de entender ese mundo con sus matices y sus sutilezas. Huyendo de las simplificaciones y aceptando la complejidad que suele definir tus relaciones, tus estudios y trabajos, tus compromisos y proyectos...

*¿Vas aprendiendo a descubrir el mundo en su diversidad?  
¿Aprendes a entender y respetar  
las distintas situaciones de las personas?*

## 3. Crecer con Dios

“Confía en el Señor de todo corazón y no te fíes de tu propia inteligencia;  
en todos tus caminos tenlo presente, y él allanará tus sendas” (Prov 3, 5-6)

Que no te basten las oraciones de tu infancia. Que las búsquedas necesitan nuevas respuestas, y tus inquietudes necesitan una Presencia que consuele y ayude. Que las imágenes que tienes de Dios, siempre incompletas, van cambiando y llenándose de matices, y aprendes a entender un poco más de ti, de tu lógica y tu Reino, de la cruz y la resurrección, de tu llamada y de este mundo que es una creación herida, pero expectante. Claro que necesitas que Él se haga más grande en ti. Un poco más. Siempre.

### SOY

Soy Presencia y arrullo.  
Promesa y encuentro,  
llamada y grito.

Soy Palabra o Silencio,  
canción y poema,  
huracán o brisa.

Soy camino y refugio,  
caricia y abrazo,  
verdad y vida.

Soy bandera y proyecto,  
libertad y reto.  
Soy, en Ti, un milagro.

Jm



Crecer, madurar, aprender... son verbos que comportan un desarrollo de la persona, de tú persona. Y es que en todos los momentos de la vida estamos en constante aprendizaje. Tu corazón siempre está en constante ejercicio de crecimiento, de maduración, poniéndose en forma ante las muchas situaciones que te rodean.

En este sentido, en un apartado anterior, te proponía que ejercitaras tu “yo” interior desde tus virtudes, para poder conocerte mejor a ti mismo, ya que desde ese autoconocimiento podrás corresponder a la llamada que Dios te está haciendo de construir su Reino en tu día a día.

Hoy quiero proponerte que compartas esa experiencia con unas personas muy especiales: las personas mayores, los ancianos. Este sería un buen momento para sentarte a hablar con tus ancianos más próximos sobre el proceso de crecimiento que han llevado a lo largo de su vida y lo pudierais compartir para ayudarte en la construcción de tu ser, a la imagen y semejanza de Dios.

¿Qué virtudes, capacidades o dones han podido desarrollar tus ancianos a lo largo de su vida en diferentes situaciones? ¿Cuánto de Dios ha habido en este desarrollo del ser?

Para ayudarte un poco más en ese diálogo que te invito a realizar, puedes proponerle a tus ancianos más cercanos que te cuenten cómo han reaccionado ante diferentes situaciones de su vida y si las reacciones que han tenido ha estado Dios presente en ellas. ¡La conversación no te dejará indiferente!

Tal vez puedas compartir con ellos el apartado de compártelo de este mismo tema, y desde este diálogo puedan surgir nuevas prácticas que te sirvan para desarrollar mejor tus virtudes y capacidades. ¡No olvides que Dios puso en ti todas las cualidades, positivas y negativas para la consecución de su fin!

*¿A qué esperas?  
¡Lánzate y comparte con tus ancianos qué virtudes  
o capacidades les han ayudado a madurar  
como personas en su vida!  
¿Te podrían dar algún consejo para practicar alguna virtud?*



¿Cómo llevas el camino recorrido?

¿Cómo llevas el camino recorrido?

¿Cómo llevas el camino recorrido?