



# El Camino del *Corazón*

INTRODUCCIÓN  
Disposición Inicial



El Camino  
del *Corazón*

## **Prólogo a la Colección Libros El Camino del Corazón**

Queridos amigos en el Señor,  
El Camino del Corazón es el itinerario espiritual que propone la Red Mundial de Oración del Papa. Es el fundamento de nuestra misión, una misión de compasión por el mundo. Se inscribe en el proceso iniciado por el Papa Francisco con *Evangelii Gadium*, “La alegría del Evangelio”.

Es el resultado de un largo proceso impulsado por el P. Adolfo Nicolás, entonces Superior General de la Compañía de Jesús. Al inicio se escribió un esquema, llamado aquí marco referencial, con un equipo internacional liderado por el P. Claudio Barriga SJ. Este itinerario lo presentamos al Papa Francisco, en un documento intitulado: “Un camino con Jesús, en disponibilidad apostólica” (diciembre 2014). Presentaba una nueva manera de entender la misión del Apostolado de la Oración, en una dinámica de disponibilidad apostólica. El Santo Padre lo aprobó en agosto 2014.

El Camino del Corazón es esencial para la recreación de esta obra pontificia como Red Mundial de Oración del Papa. Es una profundización de la tradición espiritual del Apostolado de la Oración para hoy, y

articula de una manera original elementos esenciales de este tesoro espiritual con la dinámica del Corazón de Jesús. Es la clave de interpretación de nuestra misión. Por eso en 2017 presentamos un comentario a este itinerario espiritual, llamado aquí “Dinámica interna del paso”, para ayudar a los equipos nacionales de la Red de Oración del Papa a entrar y profundizar la dinámica interior de El Camino del Corazón.

Con el deseo de profundiza en el proceso de recreación vimos la necesidad de ampliar los contenidos escritos. Así, iniciamos en 2017, un trabajo de escritura y compaginación de contenidos que es hoy 11 libros de El Camino del Corazón. Esta labor se realizó con un equipo internacional liderado por Bettina Raed, directora regional de la Red de Oración del Papa en Argentina-Uruguay. Así, desde la tierra del Papa Francisco, y con el apoyo de varios compañeros jesuitas y laicos, se articuló este trabajo. Agradezco particularmente Bettina por toda su disponibilidad, su trabajo de escritura y coordinación.

Agradezco también TeleVid, de las Congregaciones Marianas de Colombia, por su apoyo para transformar este material en un recorrido accesible al nivel digital y visual. **[www.caminodelcorazon.church](http://www.caminodelcorazon.church)**

Espero que estos materiales ayuden a proponer esta misión de compasión por el mundo con creatividad (retiros espirituales, sesiones de formación, encuentros los primeros viernes del mes, etc.). Es el fundamento de nuestra misión. Nuestra manera propia de entrar en la dinámica del Corazón de Jesús.

P. Frederic Fornos SJ  
Director Internacional  
Red Mundial de Oración del Papa  
*-incluye el Movimiento Eucarístico Juvenil-*  
Ciudad del Vaticano  
3 diciembre 2019  
San Francisco Javier  
175 años del Apostolado de la Oración

**DISPONERSE**

# 1. Esquema para orientar el paso

Te proponemos algunas orientaciones para ayudarte en el uso del libro. Podrás utilizarlas como indicadores del camino que te marquen los “sitios” por los que deberás andar.

*Palabra clave:* **DISPONERME**

*Objetivo:* Situar al participante en el inicio del camino espiritual a recorrer.

*Claves actitudinales:* Apertura a la experiencia y libertad interior.

*Lo que se quiere obtener - Fruto:* Confianza.

*Dinámica interna del paso:* Del “ensimismamiento” a la “apertura”.

## 2. Marco referencial

*Y, como no tenían tiempo ni para comer, pues era tanta la gente que iba y venía, Jesús les dijo: Vengan conmigo ustedes solos a un lugar tranquilo y descansen un poco. Así que se fueron solos en la barca a un lugar solitario. (Mc 6, 31-44)*

***¿Dónde estoy? ¿Cómo estoy? ¿A qué vengo?***

Decimos con frecuencia que «no tenemos tiempo» y que «estamos cansado de esto o aquello», incluso, algunos expresan su hastío y disgusto, expresando que necesitan “hacer un cambio en su vida”. Imagina que puedes hacerlo ahora. Te tomarás un tiempo para pensar y reflexionar sobre “esas cosas” que necesitan que les prestes atención porque le están quitando energía, belleza y sabor a tu vida. «Eso» sobre lo que necesitas reflexionar seriamente es lo que hoy es tiempo de ordenar. Pueden ser muchas cosas, y de las más variadas. Por ejemplo. Es posible que necesites tomarte un tiempo para “ordenar el tiempo”. Un tiempo para “ordenar los afectos”, un tiempo para “rezar con tiempo”, un tiempo para “estar a solas”, un tiempo para pensar sobre «eso» que hoy reclama tu atención. etc.

**3. Dinámica interna del paso**

Piensa en tu situación e intenta definir ¿Cómo te sientes? Evita decir “bien” o “mal”.

Procura más bien «describir» cómo es este tiempo: ¿cómo estoy viviendo mi vida?, ¿cómo estoy viviendo con mi familia y mi comunidad?, ¿cómo es mi relación con Dios?, ¿cuáles son los problemas más fuertes que tengo?

Lee lentamente el texto, sin prisa y gusta las palabras del evangelista. ¿Qué palabras del evangelio resuenan fuerte en ti? ¿Qué sientes que te dice a ti?

Piensa que Dios está presente y esto te lo dice a ti. ***«A pesar de todo eso, llevaré a Israel al desierto, y allí, con mucho cariño, haré que se vuelva a enamorarse de mí. Le devolveré sus viñas, y convertiré su desgracia en gran bendición. Volverá a responderme como cuando era joven, como cuando salió de Egipto. Israel, Israel, yo volveré a casarme contigo y serás mi esposa para siempre. Cuando tú seas mi esposa, realmente llegarás a conocerme; seré fiel para ti un esposo fiel, sincero y lleno de amor. (Oseas 2, 16-17. 20-22.)***

Luego de sentir y agradecer la presencia de Dios, fíjate en cada palabra: en lo que quiere decir, en lo importante que es para ti, para tu vida.

Piensa: ¿por qué Dios te lo está diciendo a ti?, ¿hay cosas en tu vida que estás viviendo ahora o que antes te sucedieron y por las que necesito que Dios me conquiste de nuevo?, ¿cuáles pueden ser esas cosas? Sientes en el corazón, que Dios no te habla de castigo, sino de algo muy bueno: de conquistarte, de hablarte de amor, de desposarte para siempre...

Luego de sentir en el corazón todo esto, dale a Dios

las gracias porque es así y porque te propone algo tan bonito para tu vida y lo que te dice te consuela mucho. Termina con una Ave María pidiendo a María que te ayude a mantenerte cerca del Amor de Dios.

Siente que Dios te habla a ti, a tu corazón, para revelarte la manera en que te ama. Siente lo que leerás a continuación:

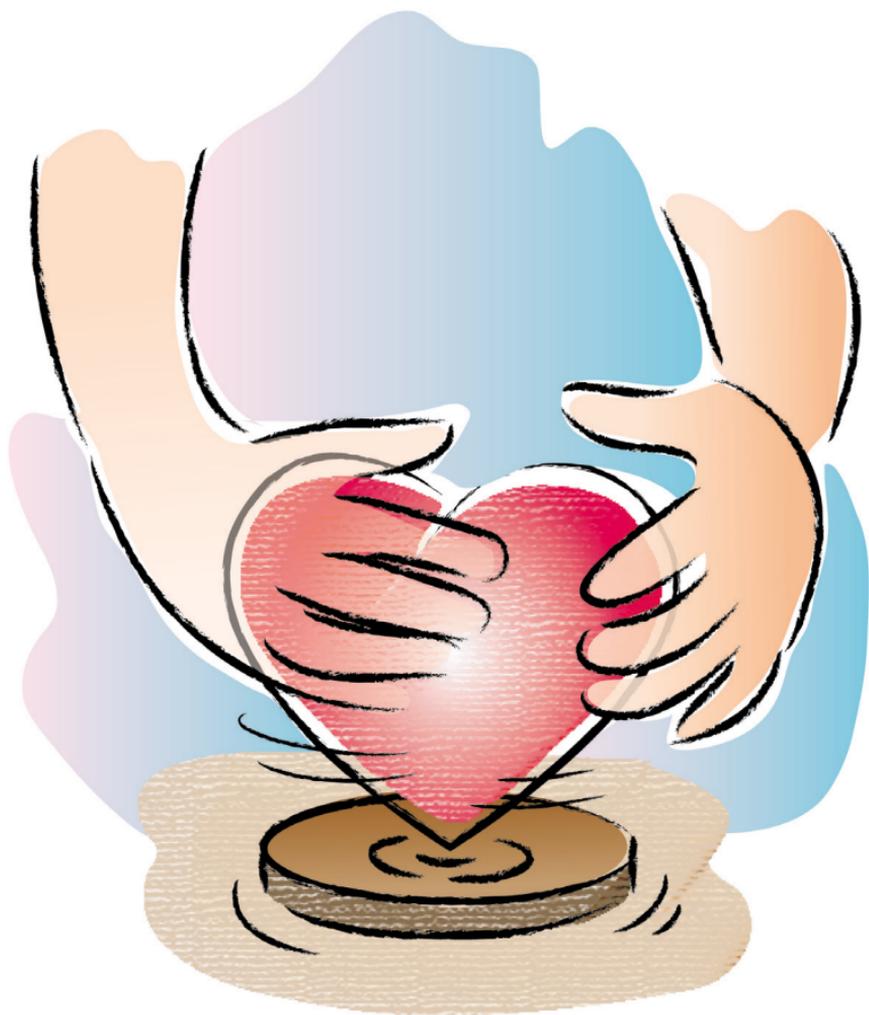
*«Dijo el Señor a Jeremías: Levántate y baja al taller del alfarero que trabaja el barro, allí te haré oír mi palabra. Bajé al taller del alfarero y lo encontré trabajando en el torno. A veces trabajando el barro, le salía mal una vasija; entonces hacía otra vasija, como mejor le parecía, a su gusto. El Señor, entonces, me dirigió esta palabra: Yo puedo hacer lo mismo contigo... como el barro en la mano del alfarero, así eres tú en mi mano». (Libro de Jeremías cap. 18,2-6)*

Una vez hecha la lectura del texto, muy despacio, repite la lectura, para entenderla bien. Ahora, al releer el texto, detente en lo que llama tu atención. Si es una palabra, una frase, repítela al ritmo de tu respiración varias veces. Quédate ahí gustando. Si es una imagen lo que te suscita el texto, contéplala. Dios se está comunicando contigo de esta manera. Imagínate que bajas al taller. Es tu corazón. Allí está Dios modelando tu corazón. La vasija es tu vida.

Hoy, en este momento, en este tiempo de oración, Dios está tomando el barro, tu vida en sus manos, y continúa creándote, curándote, dándote vida, fuerza, ánimo. A veces la vida se quiebra, se rompe el barro, porque precisamente es barro, pero tu vida está en las manos de Dios, y si le dejas actuar, la reconstruirá.

Las rupturas, los quiebres, las crisis son parte de nuestra vida. Es en vano querer evitarlas porque forman parte de nuestra particular condición de estar vivos. No debemos buscarlas ni mucho menos generarlas, sino más bien disponernos a vivirlas en profundidad con la confianza puesta en Jesús. Estas circunstancias dinamizan nuestra vida y si sabemos acogerlas como parte de nuestra existencia, abren caminos nuevos y posibilidades distintas.

Quizás estés en un momento de ruptura, de quiebre o de crisis. Tal vez, solo sientes que necesitas restaurar algo y por eso quieres iniciar este camino del corazón. Sea cual sea el motivo que te trajo aquí, no dudes que El Alfarero tomará tu vida en sus manos para rehacerla de nuevo. ¡Recuerda! El tomará de ti lo que le ofrezcas para la transformación y no hará nada sin tu consentimiento. Es respetuoso de nuestras decisiones, pero si quieres descubrir el motivo por el



que te trajo hasta aquí, disponte a entrar al ámbito sagrado de la oración con ánimo y libertad.

**ENTRADA DESDE  
LA PERSPECTIVA  
ESPIRITUAL**



## 4. Entrada desde la perspectiva Espiritual

*«Al atardecer del primer día de la semana, los discípulos se encontraban con las puertas cerradas por temor a los judíos. Entonces llegó Jesús y poniéndose en medio de ellos, les dijo.” ¡La paz esté con ustedes!” Mientras decía eso, les mostró sus manos y su costado. Los discípulos se llenaron de alegría cuando vieron al Señor. Jesús les dijo de nuevo: “¡La paz esté con ustedes! Como el Padre me envió a mí, yo también los envió a ustedes”. Al decirles esto, sopló sobre ellos y añadió: “Reciban el Espíritu Santo. Los pecados serán perdonados a los que ustedes se los perdonen, y serán retenidos a los que ustedes de los retengan» (Jn 20, 19-23).*

El miedo, el temor, el riesgo, la valentía, el esfuerzo al igual que el amor son experiencias que dan color a nuestra vida todos los días. Estas emociones atraviesan todos los órdenes de nuestra vida, aparecen en cualquier momento, sin previo aviso, e invaden nuestra casa interior. Se instalan dentro de nosotros como *dulce huésped del alma* o como visitante *indeseado*. El miedo, al igual que el amor, ejercen una influencia muy grande en nuestra voluntad. Ejercen cierto poder sobre nosotros.

Tanto el miedo como el amor tienen su razón de ser



en nuestra vida. Pretender eliminar el miedo porque *no nos gusta* para dar lugar al amor, sin ningún tipo de discernimiento, puede ser un acto de inconciencia extrema. El miedo es dañino cuando hace que nos encerremos en nosotros mismos y nos dificulta la confianza en Dios. Cuando no nos deja avanzar junto a Él, aun sabiendo que el camino puede resultarnos incierto, o cuando hace cerrar las puertas a la esperanza y la fe. Pero el miedo también tiene sus beneficios. Por ejemplo, nos vuelve más cautelosos y prudentes, nos permite estar despiertos y conscientes para no dejarnos engañar. El miedo nos ayuda a estar alertas para no soltarnos de las manos de Dios y nos vuelve más cuidadosos en el trato con los demás.

El amor es esa otra fuerza interior que, a diferencia del aspecto negativo que tiene el miedo, nos hace salir de nosotros mismos hacia los demás. Es la energía que nos transforma desde adentro hacia afuera. Pero tiene un riesgo muy grande el amor también. El amor *humano* tiene tendencia a disfrazarse de divino y arrogarse cierta omnipotencia. El amor humano puede corromperse por dependencia, voracidad y dominación, destruyendo personas y vínculos. Así, una sana atención nos alertará sobre las motivaciones más profunda de los movimientos de nuestra afectividad; sobre cómo se mueven en nuestro interior y a qué nos conducen el amor y el miedo.



Este itinerario espiritual que comienzas y que denominamos *Camino del Corazón*, busca conducirte a la profundidad de ti mismo, al centro de tu ser para vivir desde allí en el corazón del mundo. En la profundidad de tu ser, donde habita Dios, todo se vuelve más claro. No faltarán momentos en que el miedo haga su aparición y sientas que te paraliza, pero tampoco te faltará la experiencia del amor divino que te hará salir de esa encrucijada y confiar más en Él. Anímate a ir *mar adentro*, a sumergirte en tu propio misterio para encontrarte con el Misterio divino en donde toda respuesta humana encuentra respuesta.

Los discípulos de Jesús estaban atemorizados por lo que acaba de ocurrir. El maestro había sido asesinado por las autoridades religiosas y políticas. ¿No lo estaríamos también nosotros? Y cuando el miedo, la desesperanza y la pérdida de la fe parecían haber extendido un manto de oscuridad sobre sus corazones, Jesús se hizo presente en medio de ellos para llevarles la paz y entregarles el Espíritu Santo. ¿Quién es el Espíritu Santo? Es el *dulce huésped del alma*, la promesa del Padre. Es el abogado. El que acude en nuestro auxilio cuando lo invocamos. Es quién viene a llevar a la plenitud la obra de salvación. Es, en definitiva, el que obrará en nosotros el proceso de transformación interior que estamos por comenzar.



El que forja en nosotros la semejanza con Jesús. Este proceso de *semejanza* restaura en nosotros lo que el pecado destruyó; nuestra condición de hombres libres e hijos de Dios. El Camino del Corazón que vamos a iniciar nos convierte en *itinerantes del espíritu a la manera de los apóstoles*, para dejar de ser *vagabundos espirituales*. El itinerante tiene una orientación, un norte que lo conduce.





¿Cómo discernir si nuestro caminar es de itinerantes o vagabundos? ¿Cómo saber si nuestra itinerancia acontece bajo la acción del Espíritu de Dios?

Los itinerantes del espíritu saben encontrar a Dios en las cosas creadas. Saben apreciar la obra de Dios, y tienen por ella respeto y admiración. Por el contrario, los vagabundos huyen del contacto con la realidad hacia dimensiones “espiritualistas” que no hacen otra cosa que deshumanizarlos. Llegan incluso a definirse como “personas religiosas” y “comprometidas” mientras juzgan a los demás con crueldad.

Los itinerantes, dóciles al Espíritu, tienden a establecer amistades profundas, a colaborar. Sienten el deseo de formar parte “de”, de colaborar “con”, de donar su tiempo “para”. Por el contrario, los vagabundos





espirituales, no son propensos a establecer relaciones sanas y duraderas. Suelen tener problemas de comunicación y básicamente son pocos sociables. Son los que quieren llegar a Dios a base de romper con el mundo. Pero si se comprometen o asumen responsabilidades lo hacen apartando a los demás y no dejando que nadie se interponga entre ellos y lo que “se debe hacer”. El vagabundo, de personalidad egocéntrica, busca su propia santidad independiente de la caridad y solidaridad con los demás, está centrado en su propio itinerario.

Los itinerantes, son comprometidos con la realidad que les toca vivir. No espiritualizan vanamente la realidad, sino que saben tomar lo bueno de los acontecimientos y sopesar las dificultades que la misma vida acarrea. Los vagabundos, por el contrario, suelen ser personas que con frecuencia se privan a sí mismos de alegría y placer. Y cuando encuentran placer en algo, les da culpa y remordimiento. La ascética cristiana y la autodisciplina siempre serán necesarias, pero dentro de sus propios límites y bajo la lupa del discernimiento.

Los itinerantes del espíritu normalmente piensan más en los demás que en sí mismos. Están atentos a las necesidades de los demás y dispuestos a renunciar a sus propios criterios para favorecer la unión y acrecentar la comunión. Los vagabundos espirituales, se cierran



sobre sí mismos y rehúyen a un compromiso serio. No quieren implicarse y generalmente son propensos a justificar su falta de integración responsabilizando a los demás de ser “pocos espirituales y devotos”. Los vagabundos suelen cobijarse bajo alguna “autoridad espiritual” para lograr protección y cuidado. Buscan la cercanía con el poder para sentirse fuertes.

El itinerante espiritual, no es aquel que se queda apegado a las cosas, sino que vive su compromiso hasta el fondo, traspasando todo lo creado, hasta llegar a encontrar a Dios en todas las cosas. Pero lo hace afrontando el “aquí y ahora” de su vida. En contacto con la realidad que le toca vivir. A los itinerantes del espíritu se les ve dispuestos a tomar riesgos. Cuando se dan cuenta de que Dios les marca un nuevo camino, están dispuestos a abandonar sus seguridades para adentrarse en lo nuevo y desconocido, como se lo dice Jesús a Nicodemo (Jn 4). El vagabundo espiritual, muy por el contrario, se aferra a sus seguridades. Esta apegado a la norma, a la ley, a la autoridad para salvaguardarse. Desconfía de los cambios y se llama a sí mismo “prudente” para disimular su cobardía.

Ante el discernimiento, los itinerantes del espíritu están abiertos a descubrir a Dios a través del sentido común, de las autoridades legítimas, de los amigos, de las innumerables situaciones que les toca vivir. Los



vagabundos espirituales, rehúsan a encontrar a Dios en lo “común” y cotidiano de su vida. Tienden a poner toda clase de restricciones sobre el modo como Dios puede comunicárseles. Rechazan obstinadamente interpelaciones o sugerencias de otros. Exigiendo a sí mismos y a los demás una adhesión rígida a la letra de la ley, permaneciendo ajenos al espíritu de ésta. Se muestran guardianes de la ortodoxia para justificar su proceder y para esconder sus verdaderas motivaciones.

Por último, para conocer si nuestro caminar es de itinerantes del espíritu o vagabundos espirituales es necesario ver cómo nos relacionamos con la soledad.

El peregrino espiritual, busca estar solo como necesidad integrante de su relación personal con Dios. Surge del anhelo de intimidad amorosa y serena. Por el contrario, el vagabundo espiritual, quiere que le dejen solo para seguir aislado. Su soledad es más huir de todo que estar con el Todo, es más un retirarse de la vida, que un esfuerzo por penetrar en las profundidades de ésta. O, por el contrario, multiplican exageradamente sus compromisos para tener la agenda llena. Buscan estar en “todo” y no perderse de “nada”.

En fin, el peregrino espiritual es una persona que vive en plenitud su “estar en el mundo” sin ser del



mundo”; mientras que el vagabundo, no sólo huye del mundo, sino que además construye el suyo propio desentendiéndose de todo y de todos.

Que este itinerario te ayude a entrar en sintonía con el Corazón de Jesús, siendo dócil al Espíritu del Señor para discernir tu camino hacia esa unión íntima con Dios. Él transformará tu corazón de piedra en uno de carne para que te abras a colaborar con Su misión de compasión por el mundo. Encontrándolo en todas las cosas, en todo aquello que te toca vivir, para luego recapitular toda tu historia en Él, determinándote a colaborar con Él en su misión con Su estilo y a Su manera.



## 4.a. Oración de Confianza

Padre, me pongo en tus manos Haz de mí lo que quieras, Sea lo que sea, te doy gracias.

Estoy dispuesto a todo. Lo acepto todo.

Con tal que tu voluntad, se cumpla en mí.

Y en todas tus criaturas.

No deseo más, Padre, Te confío mi alma.

Te la doy con todo mi amor porque te amo  
y necesito darme a Ti.

Ponerme en tus manos, sin limitación, sin  
medida, con una confianza infinita, Porque Tú  
eres mi Padre.

## **4.b. Coloquio**

Tómate un tiempo ahora para conversar con Jesús. ¿Cómo? Poniendo en claro con Él lo que ocurrió en la oración. Es una manera de conversar para fijar “esas cosas” que acontecieron durante la oración.

**ENTRADA DESDE  
LAS PALABRAS  
DEL PAPA**



## 5. Entrada desde las palabras del Papa

“El gran riesgo del mundo actual, con su múltiple y abrumadora oferta de consumo, es una tristeza individualista que brota del corazón cómodo y avaro, de la búsqueda enfermiza de placeres superficiales, de la conciencia aislada. Cuando la vida interior se clausura en los propios intereses, ya no hay espacio para los demás, ya no entran los pobres, ya no se escucha la voz de Dios, ya no se goza la dulce alegría de su amor, ya no palpita el entusiasmo por hacer el bien. Los creyentes también corren ese riesgo, cierto y permanente. Muchos caen en él y se convierten en seres resentidos, quejosos, sin vida. Ésa no es la opción de una vida digna y plena, ése no es el deseo de Dios para nosotros, ésa no es la vida en el Espíritu que brota del corazón de Cristo resucitado.

Invito a cada cristiano, en cualquier lugar y situación en que se encuentre, a renovar ahora mismo su encuentro personal con Jesucristo o, al menos, a tomar la decisión de dejarse encontrar por Él, de intentarlo cada día sin descanso. No hay razón para que alguien piense que esta invitación no es para él, porque «nadie queda excluido de la alegría reportada por el Señor». Al que arriesga, el Señor no lo defrauda, y cuando alguien da un pequeño paso hacia Jesús, descubre que Él ya esperaba su llegada



con los brazos abiertos. Éste es el momento para decirle a Jesucristo: «Señor, me he dejado engañar, de mil maneras escapé de tu amor, pero aquí estoy otra vez para renovar mi alianza contigo. Te necesito. Rescátame de nuevo, Señor, acéptame una vez más entre tus brazos redentores». ¡Nos hace tanto bien volver a Él cuando nos hemos perdido! Insisto una vez más: Dios no se cansa nunca de perdonar, somos nosotros los que nos cansamos de acudir a su misericordia.

Aquel que nos invitó a perdonar **«setenta veces siete» (Mt 18,22)** nos da ejemplo: Él perdona setenta veces siete. Nos vuelve a cargar sobre sus hombros una y otra vez. Nadie podrá quitarnos la dignidad que nos otorga este amor infinito e inquebrantable. Él nos permite levantar la cabeza y volver a empezar, con una ternura que nunca nos desilusiona y que siempre puede devolvernos la alegría. No huyamos de la resurrección de Jesús, nunca nos declaremos muertos, pase lo que pase. ¡Que nada pueda más que su vida que nos lanza hacia adelante! (...)

Hay cristianos cuya opción parece ser la de una Cuaresma sin Pascua. Pero reconozco que la alegría no se vive del mismo modo en todas las etapas y circunstancias de la vida, a veces muy duras. Se adapta y se transforma, y siempre permanece al menos como un brote de luz que nace de la certeza



personal de ser infinitamente amado, más allá de todo. Comprendo a las personas que tienden a la tristeza por las graves dificultades que tienen que sufrir, pero poco a poco hay que permitir que la alegría de la fe comience a despertarse, como una secreta, pero firme confianza, aun en medio de las peores angustias: *«Me encuentro lejos de la paz, he olvidado la dicha [...] Pero algo traigo a la memoria, algo que me hace esperar. Que el amor del Señor no se ha acabado, no se ha agotado su ternura. Mañana tras mañana se renuevan. ¡Grande es su fidelidad! [...] Bueno es esperar en silencio la salvación del Señor» (Lm 3,17.21-23.26).*

La tentación aparece frecuentemente bajo la forma de excusas o reclamos, como forma de Debieran darse innumerables condiciones para que sea posible la alegría. Esto suele suceder porque «la sociedad tecnológica ha logrado multiplicar las ocasiones de placer, pero encuentra muy difícil engendrar la alegría». Puedo decir que los gozos más bellos y espontáneos que he visto en mis años de vida son los de personas muy pobres que tienen poco a qué aferrarse.

También recuerdo la genuina alegría de aquellos que, aun en medio de grandes compromisos profesionales, han sabido conservar un corazón



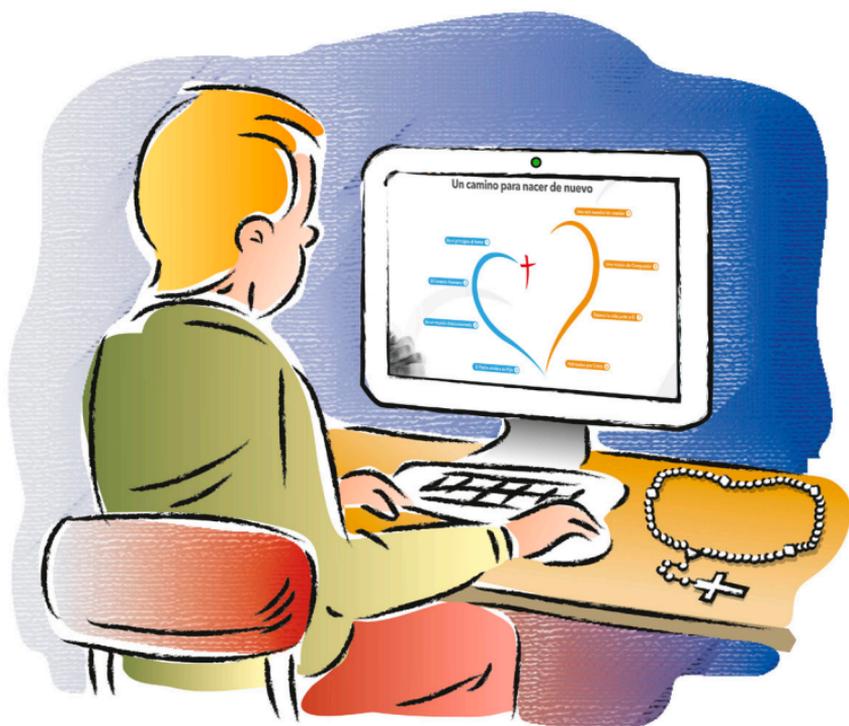
creyente, desprendido y sencillo. De maneras variadas, esas alegrías beben en la fuente del amor siempre más grande de Dios que se nos manifestó en Jesucristo. No me cansaré de repetir aquellas palabras de Benedicto XVI que nos llevan al centro del Evangelio: «No se comienza a ser cristiano por una decisión ética o una gran idea, sino por el encuentro con un acontecimiento, con una Persona, que da un nuevo horizonte a la vida y, con ello, una orientación decisiva».

Sólo gracias a ese encuentro –o reencuentro– con el amor de Dios, que se convierte en feliz amistad, somos rescatados de nuestra conciencia aislada y de la autorreferencialidad. Llegamos a ser plenamente humanos cuando somos más que humanos, cuando le permitimos a Dios que nos lleve más allá de nosotros mismos para alcanzar nuestro ser más verdadero. Allí está el manantial de la acción evangelizadora. Porque, si alguien ha acogido ese amor que le devuelve el sentido de la vida, ¿cómo puede contener el deseo de comunicarlo a otros?” (Papa Francisco, *Evangelii Gaudium* n° 1 - 8).

## 6. Un ejercicio para la relectura espiritual de la vida

He aprendido que, cuanto más me acerco a Cristo, tanto más anhelo verdaderamente estar siempre con Él. No es que quiera pasar el día de rodillas rezando. Me apasiona vivir y comprometerme en las cosas del día. Sin embargo, anhelo estar con Cristo y que Él acompañe la aventura de mi vida.

Deseo compartir mi vida con El Señor, con el Creador.



respondo al teléfono o cuando estoy estudiando o en mi trabajo. También cuando disfruto de un helado o de una buena comida. Deseo que Dios sea todo en mi día.

Quiero descubrir al Señor en medio de la diversión y del aburrimiento, cuando me enojo o cuando estoy triste, divirtiéndome, cocinando o haciendo deporte. Es por eso por lo que la relectura es tan sorprendente y poderosa. Pone delante de Dios la vida cotidiana y ayuda a descubrirlo a Él en ella.

La relectura me une cada vez más estrechamente a Dios y me revela la mirada que Él tiene sobre las cosas que vivo. Me mueve a la alabanza y a la acción de gracias por los regalos que Dios me hace y Su presencia en ellos, por las veces que Él me abre a la alegría, a la vida en abundancia, a la paz. La relectura es una oportunidad para descubrir mis faltas, pedir perdón por ellas y reconocer la necesidad de reparación. Me ayuda a descubrir mis motivaciones bajo las acciones, los pensamientos y mis autoengaños. Me ayuda a descubrir qué de lo que vivo me acerca a la Vida de Dios, y qué me aleja de ella. Te invito a que descubras por ti mismo el impacto en tu vida de la relectura diaria.

## **6.a. Consejos prácticos**

Te propongo el siguiente ejercicio para entrar en esta práctica:

Adquiere un anotador, cuaderno o libreta que sea realmente de tu gusto y que te resulte cómodo para llevar contigo. Agrégale en la primera página, una foto, una frase, una estampa que te inspire para el encuentro con el Señor. Podrá ser también la letra de una canción que te inspire, un poema o una oración que te recuerde al verla que inicias un momento de encuentro con tu Creador y Señor.

Elige una actividad, el día vivido, un espacio de tiempo sobre el que harás la relectura. Podrá ser el día completo, o simplemente tus horas de trabajo, o unas horas dedicadas a una actividad especial, o una charla o encuentro que hayas tenido con alguna persona. Tráelo a la memoria y toma nota. “Mi día”, “mi trabajo”, “esta conversación”, “esta tarea”.

## **6.b. Escuchar la resonancia afectiva en ti**

Como puedes sentirlo hasta aquí, la relectura requiere estar a la escucha de la resonancia afectiva en ti mismo de los acontecimientos y encuentros vividos. ¿Cómo te afectó también lo que has podido decir o hacer? Cómo resuenan en ti las cosas que has vivido: ¿se relacionan con la apertura? Es decir,



la paz, alegría, dinamismo. ¿O se relacionan con el encierro? Es decir, la tristeza, irritación, frialdad.

Teniendo en cuenta estos movimientos en ti, reconocerás lo que te lleva más a la vida y lo que te aleja de ella, lo que te ayuda a servir y a amar más al Señor y lo que no te ayuda.

La relectura es un ejercicio que compromete tu afectividad que es una dimensión importante a tener en cuenta en tu relación con el Señor.

En el primer momento de tu relectura, reconoces lo que te abre a la vida en abundancia y das gracias al Señor por su presencia en tu vida. En un segundo momento, a la luz de su amor por ti, identificas tu pecado, tus encierros, y le pides perdón. A la luz de todo esto, puedes **ver ahora el mañana para elegir lo que te abre a la Vida, a Cristo, y pedir la gracia al Señor para apartar lo que identifiques como obstáculo.**

## **7. Revisar tu vida para encontrar a Dios**

### ***Resumen***

**“Aquí estoy” – Presentarme al Señor con todo lo que soy,** todo lo que vivo: proyectos, alegrías, decepciones, rebeldía, buen o mal humor. Ofrecer todo esto al Señor que está ahí, presente, en una

actitud interior de disponibilidad. Pedirle la gracia de recibir su luz para recibir mi día con su mirada.

Me presento al Señor, me despierto en su presencia, que me mira y me ama.

## Decir gracias

**Se trata de reconocer lo que recibí hoy.** Para hacerlo, dejo desfilas ante mí toda mi jornada, desde la mañana hasta la noche, y me tomo el tiempo para mirar cómo estuve presente en los encuentros y en las actividades y acontecimientos que viví. ***Sólo me detengo en los momentos que pudieron resonar en mí como apertura, luz, vida, alegría, paz.*** Pueden ser tanto cosas muy pequeñas como grandes. Puedo entonces agradecerle al Señor lo que recibí.

## Pedir luz y perdón

Ahora presto atención a lo que pudo ser fuente de desaliento, frialdad, encierro, lo que tal vez también me separó del Señor y que puedo designar como pecado. **Es un simple balance, sin juicio de mi parte,** para aprender por experiencia lo que me lleva a la vida en abundancia, a Cristo, o bien, lo que me aparta de eso. Me tomo el tiempo para identificarlo y, con

todo mi corazón, pido perdón al Señor, en confianza, porque su Amor me hace vivir.

También puedo pedirle su luz para iluminarme y comprender cómo pasó. ¿Fui negligente en mi vida espiritual (oración, misa, lectura de la Biblia) o en relación con la determinación que me había fijado?

## **Considerar el mañana**

**Ahora, me dirijo al mañana y ofrezco al Señor ese día y lo que voy a vivir.** Tengo la experiencia de lo que me lleva a más vida y libertad, a Cristo, pero también de lo que me aparta de él y me conduce por caminos de muerte. Le presento “lo que quiero y deseo” vivir mañana, en confianza, porque Él es fiel. Le pido su fuerza, su gracia, para estar por completo vuelto hacia Él, y sólo a Él.

Con las palabras de Jesús, me dirijo a Él que es nuestro Padre.

Ahora te invito a anotar en tu cuaderno o libreta, las resonancias, los ecos que este ejercicio ha dejado en tu corazón, para guardarlos, así, en tu memoria.

# **Indice**

## **INTRODUCCIÓN - Disposición Inicial**

<b>1. Esquema para orientar el paso.</b>	<b>8</b>
<b>2. Marco referencial.</b>	<b>8</b>
<b>3. Dinámica interna del paso.</b>	<b>9</b>
<b>4. Entrada desde la perspectiva Espiritual.</b>	<b>16</b>
<b>4.a. Oración de Confianza.</b>	<b>25</b>
<b>4.b. Coloquio.</b>	<b>25</b>
<b>5. Entrada desde las palabras del Papa.</b>	<b>28</b>
<b>6. Un ejercicio para la relectura espiritual de la vida.</b>	<b>31</b>
<b>6.a. Consejos prácticos.</b>	<b>33</b>
<b>6.b. Escuchar la resonancia afectiva en ti.</b>	<b>34</b>
<b>7. Revisar tu vida para encontrar a Dios.</b>	<b>36</b>
<b>8. Indice.</b>	<b>39</b>



Red Mundial de  
Oración del Papa



*Queridos amigos en el Señor,*

*El Camino del Corazón es el itinerario espiritual que propone la Red Mundial de Oración del Papa. Es el fundamento de nuestra misión, una misión de compasión por el mundo. Se inscribe en el proceso iniciado por el Papa Francisco con Evangelii Gaudium, “La alegría del Evangelio”.*

*Esperamos que estos materiales ayuden a proponer esta misión de compasión por el mundo con creatividad (retiros espirituales, sesiones de formación, encuentros los primeros viernes del mes, etc.). Es el fundamento de nuestra misión. Nuestra manera propia de entrar en la dinámica del Corazón de Jesús.*

