



## el dolor cotidiano

Ya desde el despertar no es extraño que sintamos que hay algo en nuestro cuerpo o nuestro espíritu que no funciona, que retiene el movimiento natural de la vida, y nos obliga a hacer un esfuerzo extra. Migrañas, dolores musculares o de huesos, congoja en nuestro corazón, cansancio que no se va...

Este dolor tiende a encierrarnos en nosotros mismos, pero *podemos* levantar la mirada al cielo y pedir que Cristo comparta su fortaleza con nosotros. *Podemos* identificarnos y sentirnos cercanos de aquellos que como nosotros están habitados por un dolor permanente, más o menos grande. Igualmente *podemos* aprender a reconocer con humildad nuestra limitación y que no podemos vivir ni salvarnos por nosotros mismos, que necesitamos a los demás y a Dios, y agradecer su presencia... Y *podemos* ver igualmente que, a pesar de las dificultades, habitualmente encontramos una fuerza que nos ayuda a sobreponernos y hacer más de lo que hubiéramos creído. Puedes alegrarte entonces de la fuerza que Dios te ha dado para cuando eres débil.

→ Lee tu dolor y piénsalo con estas indicaciones o con otras que se te ocurran ante el Señor.

## ORACIÓN PARA ESTOS DÍAS

Dios nuestro de cada día,  
Padre creador de cada ser,  
Hijo compañero siempre fiel,  
Espíritu atento que nunca dejas de dar vida.  
Haznos atentos a los dones que nos rodean  
y a las necesidades que nos llaman.  
Haznos sensibles a la bondad que nos rodea  
y resistentes a las tentaciones que nos acechan.  
Que los pasos de nuestra vida estén habitados  
por la fe, la esperanza y el amor  
con los que quieres salvar el mundo.



## Contemplar con el Señor la propia vida

A finales del s. XVIII el escritor Xavier de Maistre fue condenado a seis semanas de arresto domiciliario. La imposibilidad de moverse de su casa le llevó a fijarse en cosas que, cotidianas y por eso apenas visibles a su atención, estaban llenas de significados. Así nació su obra *Viaje alrededor de mi habitación*.

Al comienzo de este nuevo curso pastoral, te invitamos a hacer un recorrido similar por las realidades de tu vida cotidiana, ya que en ellas es donde vas a tener que expresar tu vida cristiana. En apariencia insignificantes (asearnos, pasear, hacer la comida, leer, jugar la partida, ...) no son lo irrelevantes que pensaríamos.

Se trata de aplicarse a la contemplación sencilla de las cosas simples para reconocer que, en todo tiempo y lugar, estamos envueltos por realidades que nos invitan, de parte de Dios, a la alegría y la acción de gracias, a la tristeza y la súplica confiada, a la compasión y el compromiso, a la esperanza y a la lucha por lo bueno, al descaso y al encuentro, al juego y a la alabanza...

Dios no se deja ver solo ni mayormente en las grandes cosas, sino que va con nosotros, como con los discípulos de Emaús, comentando lo que vemos y sentimos en cada paso de nuestra vida para llenarlo de esperanza, simpatía y vitalidad.

En esta ficha te proponemos algunos ejemplos. Quizá no sean los más adecuados en tu caso. Si lo son, utilízalos; si no te sirvieran, busca otros que pertenezcan a tu vida cotidiana y rézalos de una forma similar. Es necesario que te des tiempo para meditar. No basta solo con leer, como los garbanzos en ablando hemos de permanecer envueltos en la meditación para que el Señor inscriba en nuestro corazón su dirección.



### tomar un café

En un bar a media mañana, con compañeros, con amigos, solos... En casa como intermedio entre nuestros trabajos o nuestros aburrimientos... Se trata de una acción que acompaña a una gran cantidad de gente.

Al sentir el olor del café, el placer de gustarlo a tu manera (con o sin azúcar, más o menos leche...) **Podemos** sentir y dar gracias por cómo Dios muestra su bondad en el sabor de las cosas. **Podemos** alegrarnos por poder compartir las cosas importantes y las vanas alrededor de este gesto de tomar café juntos, que ayuda a vivir la amistad. **Podemos** celebrar el valor de una soledad tranquila, serena, regenerante sostenida por una taza de café o un té... frente al bullicio y el cotorreo del mundo.

- **Lee este gesto según tú lo hagas. Piénsalo como don cotidiano en el que Dios se expresa también. Y da gracias pensando no solo en ti sino lo que supone para los demás.**

### comprar el pan

Parece uno de los gestos más normales... y sin embargo es el signo por excelencia de que tenemos lo necesario para vivir: *Danos hoy el pan nuestro de cada día.*

Al comprar el pan **podemos** recordar que la tierra es fecunda para nosotros y que el trabajo del hombre la hace dar de sí (como dice la oración con la que presentamos el pan en el altar: *fruto de la tierra y del trabajo del hombre*). **Podemos** recordar igualmente la falta de alimento de tantos hombres y mujeres que viven con menos de lo que necesitarían. **Podemos** percibir cómo cada día el pan es nuevo y si no se come se endurece y pierde su valor; y como la vida, igual que el pan, solo tiene sentido si se entrega para alimentar a los demás, para ser alimento de una vida común.



→ **Lee este gesto que seguramente realizas cada día con estas sugerencias la parábola y pide** al Señor que después de poner tu parte en la vida te ayude a descansar confiando en que Él la hará crecer. Puedes recordar cómo Jesús se recostó en la lápida de la tumba después de poner sus trabajos en manos de Dios, y cómo Dios lo levantó para una cosecha de vida y salvación en favor nuestro.



### Cantar, cuidar tus flores o un huerto, pintar, coser

Estas pequeñas cosas no son necesarias para vivir, sin embargo llenan la vida de belleza, pues la muestran sobreabundante. ¿Qué pasaría sin ellas?, ¿no sería todo más gris e inhumano?

**Podemos** agradecer el don del canto que nos acompaña en nuestra garganta (aunque no seamos buenos cantantes), pues nos ayuda a expresar la alegría de vivir y reconocerla. **Podemos** disfrutar la belleza de las plantas y la enseñanza que nos dan al crecer humildemente y humildemente desaparecer. **Podemos** reconocer los pequeños talentos que no nos sirven para ganarnos la vida, sino para disfrutarla: la costura, la pintura, la mecánica de andar por casa...). Y **podemos** darnos cuenta de que muchas veces son realidades con las que podemos bendecir a los demás o con los que los demás nos bendicen en pequeños gestos. **Podemos** pensar que el cielo que Dios nos tiene prometido tiene más que ver con estas actividades que nos alegran y nos realizan casi a modo de juego.

→ **Lee estas realidades cotidianas de tu vida con atención y gratitud** por lo que suponen para ti y por lo que suponen en todos para vivir una vida en color (y no solo gris). **Y piensa que lo que llamamos cielo tiene que ver mucho con estos pequeños dones que el Señor nos hace pregonar.**