

A full-page photograph of a snowy mountain landscape under a clear blue sky. In the foreground, three hikers are standing on a snow-covered ridge. The hiker on the left is wearing a grey and yellow jacket and a backpack. The hiker in the middle is wearing a bright yellow jacket and a backpack. The hiker on the right is wearing an orange jacket and is pointing with a long pole towards the distance. The background features steep, snow-covered mountain slopes and jagged peaks in the distance.

UNA AVENTURA PARA DISFRUTAR

Aprender a amar
como Jesús

El libro *Una aventura para disfrutar. Aprender a amar como Jesús* ha sido publicado y distribuido para el uso personal del profesorado, los alumnos y las familias de los colegios de la Institució Familiar d'Educació.

Se distribuye gratuitamente a los alumnos de: Institució Lleida, Institució Igualada, Institució Tarragona, Institució Mallorca, Institució Airina, Institució La Vall, Institució La Farga, Institució Les Alzines.

© INSTITUCIÓ FAMILIAR D'EDUCACIÓ
Sobre la parte literaria.

Obra protegida por el RDL 1/1996, de 12 de abril por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual. Los infractores de los derechos reconocidos a favor del titular o beneficiarios del © podrán ser demandados de acuerdo a los artículos 138 a 141 de esta Ley y podrán ser sancionados con las penas señaladas en los artículos 270, 271 i 272 del Código Penal. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, incluidos los sistemas digitales de almacenamiento, por reproducción, así como el tratamiento informático. Reservado a favor del editor el derecho a préstamos público, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso de este ejemplar.

Una aventura para disfrutar. Aprender a amar como Jesús. Marzo de 2021

Redacción: Josep Ribot

Diseño: Miquel Rossy

Edita: Institució Familiar d'Educació

c/ Manuel Girona, 73

08034 BARCELONA

Tel: 93 393 14 00

Correo electrónico: comunicacio@institutio.org

UNA AVENTURA PARA DISFRUTAR

Aprender a amar
como Jesús

Índice

UNA AVENTURA EN FAMILIA. Aprender a amar a Jesús	6
ALEGRÍA. ¿Tienes muchos amigos?	8
HUMILDAD. ¿Eres feliz?	12
AMOR. El arte de vivir	16
TRABAJO. Un proyecto profesional para servir	20
POBREZA. El placer de ser libre	22
EDUCAR. Enseñar a amar	24
ORACIÓN. ¿Dios es mi amigo?	28
MISA. El pan vivo bajado del Cielo	30
CONFESIÓN. La alegría del perdón	34
APOSTOLADO. Ayudar a ser felices a los demás	38
PIEDAD. Soy hijo de Dios	40
COHERENCIA. Soy Cristo que pasa	44
AFECTIVIDAD. Un corazón misericordioso	46
SANTIDAD. Tu misión divina y humana	50

“La alegría del Evangelio llena el corazón y la vida entera de los que se encuentran con Jesús. Quienes se dejan salvar por Él son liberados del pecado, de la tristeza, del vacío interior, del aislamiento. Con Jesucristo siempre nace y renace la alegría.”

“no es lo mismo haber conocido a Jesús que no conocerlo, no es lo mismo caminar con Él que caminar a tientas, no es lo mismo poder escucharlo que ignorar su Palabra, no es lo mismo poder contemplarlo, adorarlo, descansar en Él, que no poder hacerlo. No es lo mismo tratar de construir el mundo con su Evangelio que hacerlo solo con la propia razón. Sabemos bien que la vida con Él se vuelve mucho más plena y que con Él es más fácil encontrarle un sentido a todo. Por eso evangelizamos. El verdadero misionero, que nunca deja de ser discípulo, sabe que Jesús camina con él, habla con él, respira con él, trabaja con él.”

Papa Francisco

La alegría del Evangelio, n. 1 y 266.

Una aventura en familia

1. **Dios es Amor y quiere que seamos felices**, por eso nos invita a amar. El Primer Mandamiento, el resumen todos los Mandamientos, es: "Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con toda tu mente. El segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo" (Mateo 22, 36-40).

¿Y a quién amar y enseñar a amar a nuestros hijos? Amar a Dios: la **oración** es hablar con nuestro Padre Dios. Amar a los demás: la **amistad** que nunca es indiferencia. Amar a las cosas: el **trabajo** bien hecho, con amor, cuidando los detalles.

2. **Educar a un hijo es enseñarle a amar**. ¿Por qué?, porque el que ama es feliz, a pesar de los problemas. Y quien no ama es infeliz, porque se siente solo y aislado. Por eso es tan importante tener un buen corazón y ser amigo de todos.

El secreto de la felicidad es amar y saberse amado y hacer felices a los demás. El orgullo, el egoísmo, es el gran enemigo del amor y de nuestra felicidad.

3. **Los padres amáis a vuestros hijos**. Queréis lo mejor para ellos, que sean felices. Porque los amáis, Dios os confía la misión de cuidarlos, de enseñarles a ser buenas personas y cómo ir al Cielo. Por eso, además de alimentarlos, vestirlos o educarlos, les ayudáis a rezar, porque también son hijos de Dios y forman parte de la familia de la Iglesia.

4. Si eres cristiano, intentas ser **amigo** de Jesús, de la Virgen María y de todos, aunque no siempre lo consigas. Y **parecerte a Jesús**, actuar como lo haría Él o la Virgen en tu situación: en casa, en el trabajo, en el deporte, en la iglesia, el fin de semana o en las redes sociales. Y tener sus sentimientos: alegre, servicial, amable, trabajador, humilde, paciente y solidario.

5. Los padres ayudáis a vuestros hijos a **conocer y vivir cada vez mejor su fe**. A tener un trato personal y cariñoso con Dios. Les enseñáis las oraciones elementales, la vida de Jesús, rezáis con ellos y les facilitáis poder recibir los sacramentos: bautismo, eucaristía, confesión, confirmación.

De vosotros aprenden que el amor a Dios, si es verdadero, lleva a querer a todos, no solo a los que nos caen bien. Y anima a ser un buen hijo, un buen hermano, un buen amigo y una buena persona. ¿Qué haces por los demás?

6. **No basta con explicar las cosas, hay que vivirlas**. Los padres sois el educador natural y principal de vuestros hijos, con vuestro ejemplo. Tam-

bién en las cosas de la religión. La parroquia o el colegio son una ayuda, un complemento, pero vosotros sois insustituibles.

7. ¿Quieres ser feliz y hacer felices a tus hijos? **Jesucristo y la Virgen son el Modelo a imitar.** Intenta conocer y amar a Jesús, ya que te ayudará a liberarte, por el amor, del egoísmo, la crítica, la envidia o la pereza. Y a ser sembrador de paz y de alegría y a construir espacios de convivencia. Para eso necesitas: **formación**, estudio de la religión; **oración**, hablar con Dios; **sacramentos**, eucaristía y confesión, confirmación, matrimonio; y sentirte parte de la **Iglesia**.
8. **A Dios le interesa toda tu vida.** Te espera en la iglesia, pero también está en la familia, en el trabajo, en tus aficiones y en tus relaciones sociales. Si hablas con Él cada día, descubrirás qué quiere de ti para que seas feliz y hagas felices a los demás.
9. Quien busca la verdad, la justicia, el bien y el amor, está muy cerca de Dios, aunque no lo sepa.
10. **Educar cristianamente a los hijos es una tarea apasionante.** La fe bien vivida, saber que somos hijos de Dios y que Dios nos ama con un amor incondicional, es el mejor regalo que podéis darles. Les ayuda a crecer como personas y a conocer el camino de la felicidad, que es Jesucristo.
11. Cualquier momento es bueno para volver a la práctica de la fe en familia y recuperar el trato con Dios: la Primera Comunión o la Confirmación de un hijo o conocer a otras familias cristianas.
La vida cristiana no es solo la vida de piedad: misa, confesión o rosario. Afecta a la entera existencia: intimidad, familia, amistades, trabajo y preocupación social. El amor de Dios saca a flote lo mejor de nosotros, a pesar de nuestras debilidades o de las dificultades del ambiente.
12. Las ideas que siguen pueden ayudaros a profundizar y enriquecer vuestra relación con Dios y con los demás, sin olvidar que cada persona y cada familia es única e irrepetible. Parten de las enseñanzas del Papa Francisco y de san Josemaría.
La diversidad es un gran valor, enriquecedor, que conviene fomentar.
Querer a todos y aprender de todos, piensen o vivan como sea.

¿Tienes muchos amigos?

"Habrá más alegría en el cielo por un solo pecador que se convierta que por noventa y nueve justos que no necesitan convertirse" (Lucas 15, 7)

"Alegraos siempre en el Señor; os lo repito, alegraos" (Filipenses 4, 4)

"Que la esperanza os tenga alegres; manteneos firmes en la tribulación, sed asiduos en la oración" (Romanos 12, 12)

1. Hay gente que dice que eres feliz si no tienes problemas. Si fuese cierto, nunca serías feliz, porque siempre habrá dificultades personales, familiares, laborales, económicas o de salud.

El mundo es falsamente triunfalista. Tener problemas está mal visto, cuando es lo normal. Si no eres el número uno en todo, el mejor, eres un fracasado. Esto crea una competición continua contra los demás, convertidos en adversarios que te hacen sombra. Así es difícil tener amigos, ayudarles, admirarles o alegrarse con sus éxitos.

2. La alegría es algo típico de los hijos de Dios. Sin rezar y hacer oración es difícil ser feliz. Mira a tu alrededor cuantos enfados, discusiones, críticas, peleas, portazos, indiferencia, prisas, pocas sonrisas o agradecimientos.

Es feliz el que se olvida de sí mismo y piensa en los demás. El que intenta hacer felices a los otros. Proponte llevar alegría a casa, al trabajo y al grupo de amigos. Y evita ser frío o brusco.

3. La lógica del egoísmo lleva a la queja, al enfado y al complejo de víctima. No me apetece, estoy cansado, siempre me toca a mí, por qué no lo hace otro.

La lógica del amor lleva a la alegría. ¿Qué puedo hacer por los demás? ¿Qué necesitan de mí? Sin darte cuenta, porque amas, eres servicial, escuchas, eres positivo y transmites esperanza. Y lógicamente, tienes muchos amigos, porque el lenguaje del cariño lo entienden todos.

4. Dios premia con una felicidad muy grande, aquí en la tierra y después en el Cielo, a los que tratan bien a los demás. A todos, sean conocidos o no: familiares, amigos, compañeros de trabajo o un necesitado.

La pérdida de la alegría coincide con la **falta de presencia de Dios.** Malas caras, modales bruscos, seriedad desproporcionada. Si rezas, serás paciente, positivo y disculparás. Porque Dios es Amor y nos ayuda a comprender y amar a los demás como son.

5. Dios es tu Padre del Cielo y quiere lo mejor para todos. Mira las cosas con fe. La presencia de Dios ayuda a no enfadarse, da serenidad, optimismo y esperanza, aunque debas corregir, porque no es pasividad. Con Dios es fácil perdonar, sonreír, no juzgar con dureza, contar con el tiempo y meterse en la piel del otro. **Dios te humaniza, te hace más comprensivo.**

6. Ser alegre no es ser inconsciente. Hay cosas del mundo que no funcionan bien. Ni ser superficial o frívolo: da igual, no importa, no es mi problema, yo sólo quiero divertirme. Ni ser infantil: negar que hay gente que sufre mucho y que lo pasa muy mal. Pero **la felicidad no es una lotería.** La gente no nace feliz o desgraciada.

La alegría es una actitud ante la vida, ante lo bueno y ante lo que conviene rectificar. ¿Cómo reacciono ante los problemas? ¿Me limito a quejarme? Tu sonrisa es el mejor regalo para ofrecer a los demás y te convierte en un regalo. Lo das a quien quieres. No se puede comprar en una tienda. En el mundo sobran criticones y faltan optimistas, gente que busque soluciones y no culpables.

7. Para un hijo de Dios todo es para bien. **Las cosas son buenas o malas si te acercan o alejan del Cielo y de los demás.** Una enfermedad, un contratiempo o los defectos del otro, ayudan a ser paciente o agrían el carácter.

Sonreír, si estás cansado, no es hipocresía, es caridad, cariño. El egoísta, que solo piensa en él, razona así: estoy cansado, las cosas me van mal, que se enteren todos, si yo no soy feliz, ellos tampoco. Un hijo de Dios, piensa: mi familia y compañeros me necesitan alegre, estoy cansado, pero sonreíré por ellos. El amor a Dios lleva a pensar en los otros y al olvido de sí.

8. **Si no luchas no serás feliz.** Peléate contigo mismo o serás esclavo del pecado: pereza, egoísmo, sensualidad u orgullo. Dirás que no puedes cambiar. El derrotado cae en la desesperanza. Con la gracia de Dios puedes mejorar, pero debes luchar.

9. Para mantenerte sano y ser alegre, aprende a perdonar y a olvidar. Acepta la voluntad de Dios siempre y en todo. Evita la crítica externa o interna. La falta de caridad arranca la alegría del alma. Busca soluciones realistas, concretas, amables y cuenta con el tiempo.

10. La alegría es muy importante, siempre. En casa, en el trabajo y con los amigos. Alegría humana y divina. Risas, buen humor, chistes, diversión, optimismo, ilusión, animación, paz y esperanza.

La **sonrisa** es la distancia más corta entre dos personas, también con Dios.

Padres

- ¿Cultivas la alegría en casa, en el trabajo, con los amigos?
- La paciencia es la ciencia de la paz.
- ¿Aprendes a reírte de todo, que no es burlarse?
- El perfeccionismo y el voluntarismo te hacen daño.
- Fomenta la esperanza en Dios.

Hijos

- La alegría es fundamental en el proceso educativo.
- ¿Encajas con buen humor y sin dramatismo los errores?
- La alegría es fruto de la generosidad.
- ¿Te ríes mucho?
- Celebra cosas continuamente, porque alegra la vida.

HUMILDAD

¿Eres feliz?

"Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas" (Mateo 11, 29)

"Todo el que se enaltece será humillado, y el que se humilla será enaltecido" (Lucas 18, 14)

"Porque ha mirado la humildad de su esclava. Desde ahora me felicitarán todas las generaciones" (Lucas 1, 48)

"Dios resiste a los soberbios, mas da su gracia a los humildes" (1 Pedro 5, 5)

1. **El enemigo número uno de tu santidad y de tu felicidad es la soberbia**, el orgullo, el yo.

El primer pecado de la historia fue un pecado de soberbia: el "no serviré a Dios" del demonio. Y el primer pecado de la humanidad también fue de orgullo: el "seréis como dioses" de Adán y Eva.

Cuando pretendes ser el centro y desplazar a Dios y a los demás, es un desastre y lo pasas mal. "Si me han dicho, si me valoran, si me tienen en cuenta, si he hecho el ridículo". Es un auténtico infierno, del que cuesta escapar.

2. **El hombre moderno es autosuficiente**. No depende de nada ni de nadie, no debe favores ni pide ayuda. Esa pretensión le lleva a sentirse sólo, a no confiar y a aislarse. Evita compromisos que le aten o quiten libertad. Y como los otros también pretenden imponerse, el conflicto es lo habitual. En una sociedad muy competitiva, el egoísmo frío dificulta el cariño.

3. **La soberbia molesta a Dios y a los hombres**. Creerse el mejor, despreciar a los otros y dárseles de perfecto, produce rechazo y sienta mal. Y al revés, la virtud que más agrada a Dios y a los otros es la humildad, que destaca en la Virgen. La persona humilde, sencilla y natural, reconoce sus limitaciones, pide ayuda, cae bien y despierta simpatía.

El soberbio siempre critica y todo le parece mal. Él lo haría mejor, es un perfeccionista, y le da envidia que otros trabajen bien. No es alegre, es irónico y cínico. El humilde aprende de los demás, les admira, comprende sus errores y tiene buen humor y se ríe de sí mismo.

Si criticas te falta presencia de Dios. Di las cosas en positivo, con comprensión, de modo amable y animante. La verdad acompañada de la caridad. Y tampoco te juzgues a ti mismo con dureza.

4. **La humildad es la verdad.** Haces cosas bien y haces cosas mal. Hay cosas que te salen a la primera y otras que no te saldrán nunca. Si dices que todo lo haces bien o todo mal, no te conoces. No tengo nada de que arrepentirme, o soy un desastre y no sirvo para nada.

Ser humilde no es ir cabizbajo, decir tonterías de ti mismo o tener poca personalidad. Es aceptar la realidad. Dios es Dios y tú una criatura. Antes de que nacieses, el mundo ya existía, y cuando te mueras, seguirá existiendo. Es alegrarte de tu grandeza de ser hijo de Dios.

5. **Sinceridad.** El soberbio quiere quedar bien, oculta los defectos, exagera las virtudes, se excusa y echa la culpa a los otros. El humilde es sincero, reconoce sus aciertos y sus errores y no tiene problemas para confesarse. Pero la sinceridad verdadera exige un examen de conciencia bien hecho, contabilizar hechos objetivos y no quedarse en impresiones o en simples deseos.

6. **Servir.** Para el soberbio servir es una humillación. Por qué tengo que hacerlo yo, siempre me toca a mí. Se cree con derecho a todo, a que le sirvan, no agradece los servicios y desprecia a los inferiores. El humilde sirve con normalidad y utiliza el por favor y el gracias. La Virgen sirve a su prima santa Isabel y en las bodas de Caná. Jesús no vino a ser servido sino a servir y lava los pies a sus discípulos.

7. **Paciencia.** Convive con tus defectos y con los defectos ajenos. Saber soportarte es un sano realismo. Nunca serás perfecto, es una aspiración imposible. ¡Qué le vamos a hacer! La paciencia es la ciencia de la paz.

8. **Rezar.** Para el soberbio todo es fácil o imposible. O se siente muy seguro de sus fuerzas y no pide ayuda, ni consejo, ni reza ante un problema, convencido de que lo conseguirá la próxima vez. O ni lo intenta. El humilde reza y reza mucho, por él y por los demás.

El humilde confía en Dios. Sabe que depende de Él, pero que no le fallará, porque nos ama con locura. No le exige ayuda, implora su misericordia, lleno de esperanza.

9. Las cualidades que tienes las has recibido de Dios. Dale las gracias. Negarlas es falsa humildad y es pereza.

Tus cualidades son un regalo de Dios. Inteligencia, simpatía o capacidad de trabajo. No te pertenecen, son para servir a Dios y a los demás. Otros las aprovecharían mejor, no te llenes de soberbia.

10. **Sí a la autoestima.** Tienes más cualidades que defectos. Dios espera mucho de ti. Tienes una misión, un encargo importante que cumplir. No confundas humildad con pereza o apocamiento.

11. **No al perfeccionismo.** Las cosas cuestan y surgen imprevistos. Lo humano es el ensayo y el error, equivocarse, aprender y sacar experiencia. El perfeccionismo es inhumano y crea tensión.

12. **Humildad, caridad, unidad.** Si eres humilde, reconocerás que necesitas el amor de Dios y el de los otros. Es un regalo inmerecido. Querrás a los demás, con sus defectos, como tú tienes los tuyos. Y el amor os unirá.

¿Críticas? ¿Faltas a la caridad? Las faltas de unidad provienen de la falta de caridad y de humildad. La solución no es callar y soportar. Es ir a la raíz. Ser humilde es querer y valorar a los demás.

Padres

- ¿Valoras y agradeces los servicios del otro?
- Reza y cuenta con la ayuda de Dios.
- ¿Sabes escuchar?
- No hables mal de los demás.
- Sirve con alegría.
- No te compares.
- La familia perfecta no existe.

Hijos

- Las cosas cuestan, a veces te equivocas y no pasa nada.
- Pedir ayuda es normal.
- Reza, porque solo no puedes.
- Dios y los padres te quieren siempre.

AMAR

El arte de vivir

"Este es mi mandamiento: que os améis unos a otros como yo os he amado. Nadie tiene amor más grande que el que da la vida por sus amigos. Vosotros sois mis amigos si hacéis lo que yo os mando" (Juan 15, 12-14)

"Todo lo que deseáis que los demás hagan con vosotros, hacedlo vosotros con ellos; pues esta es la Ley y los Profetas" (Mateo 7, 12)

"Cada vez que lo hicisteis con uno de estos, mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis" (Mateo 25, 40)

1. **Todos podemos amar** a nuestra familia, a los amigos y a todos. Manifestamos nuestro afecto con un beso, un abrazo, un te quiero, ayudando o siendo amables. Lo contrario es el egoísmo, aislarse y tratar mal a los demás.
2. La palabra amor se usa tanto que parece vacía. **Amar es pensar en el otro.** Es tratarle como persona, no como una cosa, porque tiene sentimientos como tú. Es preguntarte: ¿qué hago por los demás? ¿qué necesitan?
3. **Dios te invita a amar, a Él y a todos, porque quiere que seas feliz.** El secreto de la felicidad es amar y saberse amado, tener una familia y amigos. Es hacer felices a los demás. El que no ama, porque no sabe o no quiere, se siente solo, desgraciado y sin alegría, pese a las apariencias.
4. **Sabemos amar porque nos han amado primero.** Dios, dándote todo: vida, salud, cualidades. Los padres, sacrificándose por ti: ropa, alimento, colegio, educación. Y los amigos de verdad o los profesores en su momento. Por eso, tú ama también con obras, aunque alguien no actúe bien porque ha recibido poco amor.
5. **El amor no es solo un sentimiento.** Cambiar los pañales a un hijo cuesta, pero se hace por amor. Amar, muchas veces, es sacrificarse y olvidarte de lo que te apetece. Es dar, cosas. Es darse, tu tiempo, tus planes. Al principio cuesta, pero llena de alegría y de felicidad. Ayudar en casa, cuidar de un enfermo o escuchar a un amigo, exige esfuerzo, olvido de uno mismo, pero es la clave de la familia y de la amistad verdadera. El egoísmo mata la felicidad.

Y amor no es igual a sexo. Dar la mano es un signo de amistad. La relación conyugal manifiesta el amor previo entre dos personas casadas. El sexo

fuera del matrimonio y de la familia, sin compromiso, no es un amor pleno. La sexualidad vivida sin orden, sin estabilidad, hace egoísta y dificulta amar, como el barro ciega los ojos; encierra en la soledad y no abre al otro, que se trata como a un objeto. El amor sin compromiso deja insatisfecho.

6. **El amor no es limitado.** Te quiero un poco, o solo una temporada. Debes amar a todos como quieres que te amen a ti, cuanto más, mejor. La regla de oro del Evangelio, dice Jesús, es: haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti (se amable, servicial, ayuda) y no hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti (molestar, tratar con indiferencia, criticar).

7. **Amas a Dios si eres su amigo.** ¿Le quieres de verdad? A Dios le interesa toda tu vida: familia, trabajo y amistades, porque eres su hijo. Tú quieres cumplir su voluntad, la misión para la que te ha creado. ¿Lo quieres, Señor? ¡Yo también lo quiero! Dale alegrías. Señor, esto lo hago por ti. Evita ofenderle, o confíesate. Señor, perdóname. Háblale de todo, haz oración. Jesús, confío en ti. Asiste a misa, se te entrega como alimento. Ofrecele tu trabajo. Descúbrelo en los necesitados y ayúdales por amor. Sé agradecido. Él te ha amado primero y mucho más. Dile: Jesús, ¿qué quieres de mí?

8. **Ama a tu familia.** Sé un motivo de alegría para ellos y no un problema. Evita discutir, desobedecer, mentir, dar portazos o aislarse en el dormitorio.

A veces, tienes demasiadas cosas y te olvidas de los demás. Ordenador, móvil, música, series. Vives en tu mundo, sin tiempo para ellos, para atender la puerta, poner la mesa o escuchar, porque estas ocupado. Solo piensas en divertirti, pero no eres feliz, porque el egoísmo no hace feliz. Olvidas que los otros te necesitan. Tu casa no es un hotel, es una familia.

9. **Ama a todos.** Ten un corazón grande como el de Jesús o la Virgen. No te encierres en un grupito de amigos y pasa del resto. Si quieres solo a los que te caen bien, porque son agradables y te divierten, es egoísmo. Amar de verdad es no esperar nada a cambio, ni actuar por interés. La felicidad, para un niño y para un anciano, es fruto de la entrega personal.

10. **Ámate a ti mismo.** Dios te ama como eres. Y los demás también. Si no te aceptas y disfrutas con tu personalidad, tu malestar interior lo descargas en el entorno familiar, profesional o social. ¡Viva la autoestima!

“No juzguéis y no seréis juzgados”. Esto incluye el no juzgarte a ti mismo con dureza. Solo Dios juzga, con amor, sin humillar y para sanar.

11. En la *Amoris laetitia*, capítulo 4, el Papa Francisco anima a los casados a amarse inspirándose en el himno de la caridad de san Pablo, de 1 Corintios, 13.

Padres

- Quereos de verdad, con delicadeza y confianza, haciendo feliz al otro.
- Utiliza el gracias, el perdón y el por favor.
- ¿Pides perdón inmediatamente?
- Cultiva una amistad sincera con todos.
- Si amas a Dios, amarás a los demás.

Hijos

- Ama a Dios: reza con cariño a Jesús, a la Virgen, a san José y al Ángel de la Guarda.
- Ama a los demás: comparte juegos, ayuda, no molestes.
- Ama las cosas: trabaja, pon el corazón, cuida las cosas pequeñas.

TRABAJO

Un proyecto profesional para servir

"El Señor Dios tomó al hombre y lo colocó en el jardín de Edén, para que lo guardara y lo cultivara" (Génesis 2, 15)

"Es el hombre quien nace para sufrir" (Job 5, 7)

"No ofrezcáis nada defectuoso, pues no os sería bien aceptado" (Levítico 22, 20)

"¿No es este el carpintero, el hijo de María?" (Marcos 6, 4)

"Todo lo ha hecho bien" (Marcos 7, 37)

"Si alguno no quiere trabajar, que no coma" (2 Tesalonicenses 3, 10)

1. **La Biblia dice que el hombre fue creado para trabajar y las aves para volar.** Si un pájaro no puede volar o alguien no trabaja, da pena. Trabajar no es un castigo o una consecuencia del pecado original. Es una bendición de Dios. Participas de su poder creador, *transformas* un terreno en un jardín.
2. **El trabajo forma parte de tu personalidad.** No es algo externo. Eres vago o trabajador, detallista o descuidado. Te reflejas en tus obras, como Velázquez o Picasso. Y te realizas cuando en tu trabajo desarrollas tus facultades, dejas tu huella o estilo personal, como cuando decoras tu casa.
3. **Ten un proyecto profesional.** La ilusión profesional es muy importante. Es juventud de espíritu, ilusión por vivir y creatividad. Trabaja mucho y bien. Si no haces nada, matas el tiempo o vives aburrido, estás acabado.
4. **La pereza** es el séptimo pecado capital. Ningún santo ha sido vago. Ser santo no es rezar todo el día, es convertir todo en oración, en diálogo con el Señor, también el trabajo. El orden es muy importante. Ten un horario o serás esclavo de las ganas y del no me apetece.
5. **Jesucristo no fue un aficionado** de carpintero, un chapucero. Vivió de su trabajo, no de la limosna y tenía prestigio profesional. Parecerse a Jesús es: 1. **santificar el trabajo:** trabajar mucho y bien, con profesionalidad, con espíritu de servicio. 2. **santificarse con el trabajo:** vivir las virtudes, puntualidad, intensidad, constancia, orden. 3. **santificar a los demás** con ocasión del trabajo: aprovechar la amistad profesional para acercarlos a Dios, si quieren.

6. **El trabajo es el lugar natural, no sagrado, de encuentro con Dios,** además de la iglesia, la familia o las amistades. No es un entretenimiento. Jesucristo, el Hijo de Dios hecho hombre, con sus 30 años de trabajo nos enseña que el trabajo tiene un valor divino, sobrenatural. Sus 3 años de vida pública –milagros, parábolas, doctrina– también recuerdan el valor de la vida corriente ante Dios.

7. **¿Quieres mejorar como cristiano? Mejora como profesional.** Puntualidad, orden, constancia, intensidad, perfección, espíritu de servicio y alegría. Te sorprenderá el resultado.

El trabajador tiene tiempo para todo: oración, familia, trabajo y solidaridad. El vago nunca tiene tiempo para nada. Pero evita la *profesionalitis*, que el trabajo lo ocupe todo e invada la familia, la oración o la amistad.

8. Pide a Dios muchos años de vida para ayudar a todos con tu profesión. Y acércales a Dios con tu oración, buen ejemplo, amistad sincera y conversación de cristiano.

Si utilizas un crucifijo o una estampa de la Virgen en el trabajo te acordarás de ofrecerlo a Dios por alguna intención. El Papa, que un amigo se confiese, la paz, los enfermos, los difuntos, los parados o los más necesitados.

9. **No basta con querer, hay que saber.** Formarse es prepararse y capacitarse. Para curar a un herido o cambiar una rueda pinchada. El mundo necesita buenos profesionales, manuales e intelectuales. ¿Tienes prestigio profesional?

Padres

- Trabajar mucho y bien es lo normal.
- El orden multiplica tu tiempo, para estar con Dios y la familia.
- Un vago no vive bien la religión.
- La fe ayuda a ser más humano en el trabajo profesional.

Hijos

- ¿Santificas las clases, los deberes y los exámenes?
- ¿Ayudas a otros en los estudios?
- Ten un horario exigente.
- Cultiva aficiones: cultura, lectura, música o teatro.
- Tener un buen corazón es más importante que las notas.

POBREZA

El placer de ser libre

"Nadie puede servir a dos señores. Porque despreciará a uno y amará al otro" (Mateo 6, 24)

"Cada uno dé como le dicte su corazón: no a disgusto ni a la fuerza, pues Dios ama al que da con alegría" (2 Corintios 9, 7)

"Lo sembrado entre abrojos significa el que escucha la palabra; pero los afanes de la vida y la seducción de las riquezas ahogan la palabra y se queda estéril" (Mateo 13, 22)

"Y se marchó triste porque era muy rico" (Marcos 10, 22)

1. **Jesús, con su vida y enseñanzas, te ofrece un modelo de pobreza.**

Nace en un pesebre, huye a Egipto sin nada, vive de su trabajo, predica de pueblo en pueblo, muere en la Cruz sin nada, te entrega a su Madre y lo entierran en el sepulcro de un amigo.

El deseo de ser santo puede resultar ineficaz. Por las preocupaciones de este mundo: dinero, deporte, salud, política, afán de seguridad o de prestigio. O por la seducción de las riquezas: comodidad, afán de diversión o adicción a internet. Si tu corazón está lleno de cosas, no hay sitio para Dios ni para los demás.

2. **Eres una persona, no un ángel, y necesitas cosas.** Una casa, ropa, comida o un coche. Pero el exceso de cosas te perjudica. Subir un monte con la mochila demasiado llena cuesta. La felicidad la da el amor, la amistad y la familia, no el ser un solitario.

Platón, filósofo griego, dice que tener demasiados bienes materiales te hace flojo, caprichoso, manipulable y sin ilusión por los valores que de verdad enriquecen. Y Schopenhauer, alemán, advierte que buscar la felicidad solo en las cosas materiales es como beber agua salada, cada vez tendrás más sed.

El niño piensa que la felicidad está en **tener**. Si tengo una bicicleta, una moto o un coche, seré feliz. Hasta que descubre que la felicidad está en **ser**. En ser alegre, generoso, amable, trabajador, en ser amigo y amar.

3. **Ser cristiano es ser un buen samaritano** (Lucas 10, 25-37). No pases de largo ante los problemas de los demás. No seas un espectador pasivo. Implícate, hasta resolver los problemas. Las noticias no son solo información, hablan de personas que sufren y te necesitan. Un terremoto, un atentado, cifras del paro. ¿Rezas? ¿Eres solidario?

4. **Atiende las necesidades materiales de los demás y también las espirituales.** Instruir, aconsejar, consolar, confortar, perdonar, sufrir con paciencia y corregir. Enseñar a orar, a vivir la misa, a confesarse, a santificar el trabajo y la vida familiar.

¿Eres generoso cuando te piden ayuda en cosas importantes? Un estudiante de 18 años trabajó un mes de camarero en verano para comprarse una moto. Le pidieron ayudar en algo solidario y dio 100 €. Después entregó los 600 € que le quedaban. A un profesor universitario también le pidieron un donativo. Preguntó qué cantidad debía dar y le contaron la anécdota del estudiante, y conmovido, entregó su sueldo de un mes.

5. Vives en la **sociedad del consumo**. Eres un consumidor. La publicidad y el marketing te presentan como necesarias cosas que no necesitas. Aprende a vivir con pocas cosas. Si solo piensas en gastar, en comprar o en divertirte, no serás santo ni feliz.

Ser feliz no es llevar una vida cómoda, es tener un corazón enamorado. No es tener de todo, sino saber amar. Hay ricos infelices y pobres alegres. Es la alegría de dar, de compartir y de ser solidario.

6. **Amar es dar y darse.** Es más fácil dar, dinero o cosas, que darse: tu tiempo, tus gustos o tus planes. La alegría de la entrega, la paz y la alegría interior, se exterioriza en el buen humor, el optimismo, la serenidad y la esperanza.

7. **Valora lo que tienes.** Eres rico, un afortunado. Cada día recibes de Dios un montón de regalos. Puedes ver, hablar, moverte; tienes una familia, amigos, casa, comida, trabajo; el don de la fe, la salud y tu alegría. ¿Cuánto pagarías por recuperar la vista o la movilidad? ¿millones? Eres un privilegiado. ¿Vives feliz, agradecido, o con complejo de víctima? ¿Tienes clara tu escala de valores?

Padres

- Evita gastos innecesarios.
- Tu tesoro es la familia, los amigos y la fe en Dios.
- ¿Practicas las obras de misericordia materiales y las espirituales?

Hijos

- Eres un privilegiado: tienes familia, casa, comida y colegio.
- Da gracias a Dios y piensa en los demás.
- Cuida las cosas y comparte tus juegos.
- ¿Renuncias a algún capricho para dar limosna en misa el domingo?
- El mejor juguete es la familia y los amigos.

EDUCAR

Enseñar a amar

“Él bajó con ellos y fue a Nazaret y estaba sujeto a ellos” (Lucas 2, 51)

“Y Jesús iba creciendo en sabiduría, en estatura y en gracia ante Dios y ante los hombres” (Lucas 2, 52)

1. **El amor es un acto de la voluntad.** Exige fortaleza, reciedumbre, renuncia, sacrificio y abnegación. Proporciona grandes alegrías. Y requiere aprendizaje. No es sentimentalismo ni blandenguería. Amar es desear siempre lo mejor para el ser amado. Es entregarse, es un amor de donación.

2. **Enseñar a querer es ver al otro como amigo,** ayudarle. El otro no es un enemigo o competidor. La religión, saber que Dios te ama, llena de esperanza y seguridad. **O los hijos aprenden a querer o su vida se materializa.** Enseñar no es fácil, porque no existen recetas, ni cabe la rigidez.

3. **Una familia no es solo un grupo de individuos unidos por lazos de sangre,** sin otras relaciones, aunque vivan juntos en casa. Es una sociedad, viva, de personas, unidas por el amor: padres, hijos y abuelos. Es una “íntima comunidad de vida y amor”.

Un hogar no es un hotel: cada uno con sus intereses y derechos. El ambiente de familia es fruto del amor. Cada uno está pendiente de los demás, a los que quiere de verdad, sirviéndoles y sacrificándose por ellos.

4. **Los padres enseñáis a querer en el hogar.** 1. con el ejemplo: los hijos contemplan la vida de sus padres y la imitan, ven que se quieren; 2. ambiente acogedor: los padres y cada hijo desean estar en casa, antes que en otras reuniones, porque hay cariño, cada uno está pendiente de los otros, hay alegría y buen humor; 3. respeto mutuo: la dignidad humana exige evitar herir la sensibilidad, la honestidad o el pudor.

5. **Conocer a una persona o a un hijo no es fácil.** Lo fácil es saber quién es: nombre, edad, profesión, reacciones o deseos. Para conocerse hay que tratarse, relacionarse, compenetrarse y comprenderse los dos. No es una relación superficial. Conocer y amar a cada hijo requiere estar con él, dialogar, escuchar, o solo se le querrá como un objeto precioso.

Cada hijo es único, diferente e irrepetible. Tratar a cada uno, relacionarse con él, es decirle: te quiero como eres. Alto o bajo, listo o torpe, guapo o no tanto, con tu coeficiente intelectual o físico. Porque eres mi hijo y

te querré siempre. Y esto exige esfuerzo, atención, tener una relación de amistad sincera con cada uno. No basta con dar normas de conducta para que se cumplan. Ni educar es dar cosas materiales. Los hijos necesitan la presencia del padre y de la madre, el contacto físico, la amistad. Ser amigo de cada hijo cuesta tiempo.

6. **Respetar la personalidad y la libertad de los hijos.** Ambiente de confianza, de sinceridad, saber lo que cada uno espera del otro. La relación comienza muy pronto. Conectar con sus juegos, sus charlas intrascendentes, su vida en el colegio, sus diversiones, su deporte, sus lecturas. Desconectar de su mundo es dificultar la relación. Mostrar un interés grande, escuchar con paciencia, con sonrisas. Si falta ese interés, no hay ambiente de hogar y el hijo se desapega.

7. Enseñar significa: señalar, un camino; indicar, un procedimiento; mostrar, un objeto adquirido; o llamar la atención, grabar algo en su espíritu que le ayude a alcanzar un fin. **No es solo transmitir conocimientos.**

Que vean las ideas hechas vida en sus padres. Saben qué es querer porque ven que sus padres se aman. Y que las vivan los hijos: estimularles a vivirlas. No basta con dar normas rígidas. Que comprendan bien lo que deseáis que vivan. No mostrar disgusto o desagrado, si son lentos, facilita la sinceridad. Y evitar castigos continuos, por pequeñeces, porque crea resentimiento. Corregir, ayudar, insistir, siempre con cariño y mostrar agrado ante lo bueno.

8. El amor es un acto de la voluntad y tiene sus raíces en ella. La inteligencia lleva a conocer, la voluntad a querer. **Es muy importante educar, en casa y en el colegio, la voluntad de los hijos.** Fortaleza, tenacidad, reciedumbre, constancia. Esfuerzo continuado, dominio de los instintos, desarrollo de las virtudes.

Un joven con voluntad es recio, magnánimo. Pero hay muchos con voluntad débil, con miedo, esclavos de la comodidad, porque lo grande exige esfuerzo. Es un error educativo darle todo hecho. Se vuelve influenciable, endeble, niñato, confunde el amor con el placer pasajero y huye del compromiso porque no sabe sacrificarse. El amor exige sacrificios y renunciaciones, pero proporciona grandes alegrías.

9. En el proyecto cristiano de educación, que exige unidad de vida, el estudio es muy importante. Amar el trabajo, desear saber, es trabajar por amor, con alegría e ilusión y de buena gana. Además, es un camino de santificación.

10. **Educar es enseñar a amar. A Dios: oración. A los demás: amistad. Y a las cosas: trabajo.** Una persona está bien educada si sabe amar. Y está

mal educada, por muchos títulos universitarios o conocimientos que tenga, si no sabe amar y liberarse del egoísmo.

Amar a Dios: no es solo memorizar oraciones. Es aprender a hacer oración. Dios no es un ser lejano: es mi Padre del Cielo, mi Amigo. El silencio ayuda a pensar, a interiorizar y a oír la voz de la conciencia. Y las virtudes naturales son el fundamento de las virtudes sobrenaturales.

Amar a los demás: es ser amigo de todos, querer de verdad, interesarse por sus cosas, no ser indiferente y ayudar.

Amar las cosas: es tratarlas con cariño, trabajar con profesionalidad, cuidando los detalles y poner el corazón.

11. Algunas virtudes para vivir en **casa**: laboriosidad, orden, responsabilidad, respeto, sinceridad, generosidad, fortaleza, justicia, amistad, alegría, austeridad, fe.

Algunas virtudes básicas en la **educación**: libertad, autenticidad, audacia, prudencia, optimismo, humildad, lealtad, paz, constancia, voluntad, carácter.

12. **Todo es formativo**. La formación afecta a las 24 h del día. Los hijos se fijan en todo. Orden, limpieza, alegría, uso del móvil, comentarios críticos. Hoy la sobriedad es muy importante: tener demasiadas cosas hace daño.

13. Conviene leer el capítulo 7, de la *Amoris laetitia*, del Papa Francisco, titulado "Fortalecer la educación de los hijos".

Padres

- ¿Los hijos ven que os queréis?
- Querer a cada hijo, como es, sin comparaciones.
- Estar con ellos, hablar, reuniones de familia.
- Tener buen corazón es más importante que sacar buenas notas.
- Exigir, fortalecer la voluntad, para que puedan amar de verdad.

Hijos

- Un hombre o una mujer vale lo que vale su corazón.
- ¿Eres amable, alegre, conciliador?
- No herir a los demás, no humillar, querer de verdad.
- ¿Ayudas, estás disponible?

ORACIÓN

¿Dios es mi amigo?

"Vosotros orad así: Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre..." (Mateo 6, 9)

"Pedid y se os dará, buscad y hallaréis, llamad y se os abrirá" (Lucas 11, 9)

"Ojalá escuchéis hoy su voz: no endurezcáis el corazón" (Salmos 95)

"Velad y orad para no caer en la tentación, pues el espíritu está pronto, pero la carne es débil" (Mateo 26, 41)

"Sed constantes en la oración; que ella os mantenga en vela, dando gracias a Dios" (Colosenses 4, 2)

1. Hay dos tipos de oración: la vocal y la mental.

Las **oraciones vocales** –Padrenuestro, Avemaría, etc.– son muy importantes. Las aprendemos de Jesús, del Evangelio o de la Iglesia. Reza, porque necesitas que Dios te ayude. Estas oraciones, si te fijas en lo que rezas, también son un diálogo con Dios.

La **oración mental** es hablar con Dios, de Tú a tú, con tus propias palabras. Es oír la voz de Dios. Después de orar, piensa: ¿Qué le he dicho a Dios? ¿Y qué me ha dicho Dios?

Jesús quiere que le cuentes tu vida: matrimonio, familia, amigos, trabajo, deporte, aficiones, proyectos, preocupaciones, alegrías o enfados. En esa conversación verás las cosas como las ve Dios: con amor y en positivo.

El silencio es muy importante. Orar es escuchar, no solo hablar.

Y habla de Él, de Dios, no solo de ti. Jesús, ¿cómo tratabas a la gente? ¿Cómo era el ambiente del hogar de Nazaret? Señor, ¡quiero ser como Tú!

2. El gran milagro de la oración diaria es tu cambio de mentalidad. La culpa no es de los demás: familia, compañeros o vecinos. Dios te pregunta: ¿Y tú qué puedes hacer para que tu familia sea feliz? ¿Tienes paciencia, perdonas? ¿Me ofreces tu trabajo pidiendo por los más necesitados?

3. El demonio no quiere que hagas oración. Sabe que te hará santo. Por eso intenta que no la hagas: estás ocupado, después, y no la haces. O que la hagas mal, sin diálogo, una oración anónima, que hables solo de temas: la Virgen, mortificación, apostolado, en vez de hablar de tu vida. *Señor, me cuesta rezar el Rosario; no me atrevo a concretar una lista de sacrificios; no sé qué decir a mis amigos, me da miedo ayudarles.*

4. El demonio es un mentiroso. Te tienta: no hables con Dios, te pedirá cosas y te complicará la vida. Ayuda en casa, sonríe, trabaja más. Y es verdad, Dios pide, pero para hacerte feliz. Al egoísta le pide obras de generosidad, al vago que trabaje. Si respondes que sí, serás feliz, porque el camino del bien es el camino de la felicidad.

5. **Dios es tu Amigo si haces oración diaria.** Tú hablas con tus amigos del trabajo, del barrio o de veraneo. Fija una cita diaria con el Señor y será tu mejor Amigo. Sino, Dios es un desconocido, un ser lejano y frío.

Hacer oración es una gozada. En la iglesia, en tu habitación o en el coche. Dile a Jesús: *quiero hablar contigo, te dedico unos minutos en exclusiva; Señor, ¿Estás contento conmigo? ¿Necesitas algo de mí?*

6. ¿Salen **propósitos** de tu oración? El verdadero amor a Dios lleva a hacer feliz al prójimo. Los demás, tu familia, tus compañeros de trabajo o tus amigos, deben notar que haces oración. Porque ya no criticas, sonríes, trabajas más y eres servicial y paciente.

7. ¿Cómo sé si hago bien la oración? Fácil: ¿Te arrepientes de los propósitos? Con Jesús lo ves todo claro. *Volveré puntual a casa, ayudaré aunque esté cansado, veré menos televisión.* Después, cuando llega el momento, otras voces protestan: egoísmo, pereza o vergüenza. *No tengo tiempo, que lo haga otro.* El sacerdote puede orientarte sobre cómo orar.

8. **Concreta.** ¿A qué hora y cuántos minutos de Oración harás cada día? No depende de las ganas o del trabajo. Dios te espera. Ayuda utilizar el Evangelio o un libro de espiritualidad. Y apuntar lo que Dios te diga: propósitos, afectos e inspiraciones.

Si rezas, aunque no cambien las cosas, cambiarás tú. Ganarás en paciencia, en buen humor y en querer al otro con sus defectos. Saldrás renovado.

La Virgen María te ayudará a hablar con su Hijo, también cuando estás cansado. La Oración da paz. Sigue el consejo de María: "haced lo que Él os diga". Serás feliz y harás felices a todos.

Padres

- Dios es el mejor consejero, habla con Él de toda tu vida.
- Eres hijo de Dios, habla con confianza y sencillez.
- ¿Rezabas por la familia, por la gente, los quieres de verdad?

Hijos

- Aprende las oraciones vocales elementales.
- Habla con Dios, como con tus padres o tus amigos.
- Jesús, el Hijo de Dios, es tu Amigo, y la Virgen, tu Madre del Cielo.
- ¿Das muchas alegrías a Dios?

El pan vivo bajado del Cielo

"Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo. El que come mi carne y bebe mi sangre tiene vida eterna, y yo lo resucitaré en el último día. Mi carne es verdadera comida, y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre habita en mí y yo en él" (Juan 6, 51 y 54-56)

"Esto es mi cuerpo, que se entrega por vosotros; haced esto en memoria mía. Este cáliz es la nueva alianza en mi sangre, que es derramada por vosotros" (Lucas 22, 19 y 20)

"Quien coma del pan y beba del cáliz del Señor indignamente, es reo del cuerpo y de la sangre del Señor" (1 Corintios 11, 27)

1. **La eucaristía es un misterio de fe y de amor.** De fe, porque sabes que Jesús está presente porque lo dice Él. De amor, porque se ha quedado por amor. La misa es una historia de amor, un Amigo que da su vida, por eso comienza y termina con un beso sobre el altar. Es el encuentro más personal que tienes con Jesús. El cielo baja a la tierra. Él, te espera. Y tú, le necesitas.

El pan y el vino, con unas gotas de agua, se convierten, por la consagración, en el Cuerpo y la Sangre de Cristo, con su alma y su divinidad. Está Cristo entero, real, verdadera y substancialmente presente.

El mismo Jesús que nació de María en Belén, que huyó a Egipto y trabajó en Nazaret y que durante tres años predicó e hizo milagros en Palestina, y que padeció y murió por nosotros en una Cruz y resucitó: ése, y no otro, es el mismo que está en la Eucaristía, de un modo misterioso, sacramental.

2. **Ir a Misa es como estar en el Calvario y en la Última Cena,** en el Cenáculo, la noche del Jueves Santo. Estas tres cosas son una única y misma realidad. Si haces una foto a alguien, de cara, de lado y desde atrás, tienes tres fotos de una misma persona. Jesús, al instituir la Eucaristía, adelanta unas horas, sacramentalmente, lo que ocurre después en el Calvario y se repite sobre el altar. En la Misa está el cuerpo glorioso del Señor: ¡qué alegría volver a ver a Jesús ya resucitado!

La misa no es una obra de teatro que se representa una y otra vez. En cada misa se hace presente, se actualiza, el instante en que Jesús se ofrece por ti. Es como un túnel del tiempo que te permite asistir al Calvario y al Cenáculo.

3. **La Misa es la oración que vale más delante Dios.** Más que todos los sacrificios, limosnas u oraciones particulares. Porque el Hijo de Dios, y nosotros con Él, se ofrece a Dios Padre. Nos unimos, nos mezclamos, con su sacrificio.

Si entre varios hacen un regalo, aunque cada uno ponga 1 € y alguien 10.000 €, el regalo es único y de todos. El agua se mezcla con el vino y se convierte en vino, y después en la sangre de Cristo. Tu vida, humana, mezclada con la de Jesús, se diviniza.

4. ¿Es obligatorio ir a Misa los domingos o el sábado por la tarde? Pues sí, como lo es ir al trabajo, cumplir un contrato laboral, pagar los impuestos o respetar las normas de tráfico. Pero la pregunta está viciada, mal planteada. ¿Es obligatorio visitar a tu abuelo enfermo, dar un beso a tu madre o ayudar a un amigo? **Debes hacerlo, pero es cuestión de amor**, de saber querer.

¿Es justo no visitar a quien está en el hospital por salvarte la vida? ¿Es correcto no ir a una fiesta preparada por un amigo con ilusión y sacrificio porque no te apetece? Si no amas a Dios, después no te quejes de los demás.

5. ¿Cuánto vale una Misa? No tiene precio, su valor es infinito, vale toda la sangre de Cristo. Por eso se celebra una misa por un difunto. Si con 1 € puedo comprar algo, con un billete de 500 € mucho más. Una sola Misa debería hacerte santo.

La Misa tiene un valor infinito. La aprovechas según tus disposiciones. Poco, si estás distraído. Mucho, si eres piadoso. Si te acercas al mar con un vaso, sacas un vaso de agua; si con un cubo, unos 20 litros: depende del recipiente.

6. **Las excusas para no ir a Misa no son verdad.** La iglesia está lejos: menos que el cine o el fútbol. Dura mucho: menos que una serie. Estoy ocupado: comes y cenas, tienes tiempo para lo que quieres. Es muy temprano: entresemana vas al trabajo a primera hora. No me apetece: ni levantarte por la mañana, ¿y qué? Mi familia no va: tampoco van a tus fiestas de empresa. Me aburro: y en una reunión.

Lo importante es que Jesús se hace presente en el altar, que quiere estar contigo y con los demás como pueblo o familia de Dios. Es anecdótico si van otras familias o no, si entiendes la homilía o si no te gusta el coro de la parroquia. Intenta ir con toda tu familia.

Ir a misa no cuesta tanto. Haces cosas mucho más difíciles. Es pura pereza y falta de amor. ¿Dirías a tu cónyuge que no le ayudas porque estás cansado?

7. **Cambia de punto de vista.** Lo importante es Dios. Jesús te espera. Le alegra verte entrar en la iglesia, que le acompañes esos minutos, que le

des gracias, le pidas perdón, le adores y le pidas cosas. Jesús se te ofrece como alimento. Si estás en gracia, puedes comulgar. Sino, sabes que la misa tiene un gran valor, es oración y te une a la Iglesia.

8. Si esperas una visita, cuidas los detalles. Mantel limpio, luces encendidas, comida especial. Descuidar esas cosas es falta de amor: no te esperaba, me había olvidado.

Cada Misa es una visita de Jesús. ¿La preparas? ¿Encuentra tu alma a punto: tus sentidos y potencias, tu memoria e imaginación? La verdadera devoción eucarística ayuda a vivir bien todo el día. El domingo comulgaré, o cada día: con esta boca no puedo mentir o insultar, mis ojos deben mantenerse limpios. Y ayuda a valorar la Confesión, para que Jesús se encuentre a gusto.

9. Para vivir mejor la Misa participa en la ceremonia y síguela con atención.

No eres un espectador. Tus palabras son oración, hablas con Dios, y manifiestan la fe y el amor de tu corazón. Consigue un libro sobre cómo vivir la Misa. Si visitas un museo con una guía o con un experto disfrutas mucho más y lo entiendes.

10. Puedes **devolver la visita** a Jesús acompañándole en algún momento del día. La Visita al Santísimo: *Jesús, vengo a estar contigo un rato, qué alegría tenerte en el sagrario, te pido por mi familia, el Papa, la paz, los enfermos y los difuntos.* Hacer un rato de Oración junto al sagrario. Saludar o despedirse del Señor al llegar a un sitio donde hay un sagrario.

11. Ser santo es ser otro Cristo, parecerse a Jesús. Es actuar, sentir y pensar como Él. La Misa te ayuda a identificarte con Jesús, a vivir su vida y a tener sus sentimientos.

Sentimientos de Jesús. Fe: si pedís algo al Padre en mi nombre, os lo concederá. Esperanza: vendré y os llevaré conmigo. Caridad: amaos unos a otros como Yo os he amado. Humildad: lava los pies a los discípulos y nos invita a imitarle. Paz: la paz os dejo, mi paz os doy. Perdón: Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen. Unidad: Padre, que sean una sola cosa; sin mí no podéis hacer nada. Obediencia: si me amáis cumpliréis mis mandatos. Cumplir la voluntad de Dios: no se haga mi voluntad sino la tuya. Horror al pecado: está en la Cruz por tus pecados. Humanidad: los amó hasta el fin. Amistad: os he llamado amigos. Apostolado: daréis testimonio de mí. Amor a la Virgen: ahí tienes a tu Madre.

La Misa debe influir en todo el día. Comprensión, espíritu de servicio, trabajo intenso, devoción a María y lucha por no pecar.

12. La Virgen está al pie de la Cruz y acepta el sacrificio de su Hijo para salvarte a ti, que también eres su hijo. Ella te ayudará a entender la importancia de la Misa.

¿Por qué ir a Misa cada día? 1. **Por Dios:** para acompañarle, darle gracias. 2. **Por los demás:** para pedir por el Papa, los enfermos, la paz, los necesitados. 3. **Por ti:** la comunión frecuente ayuda a vencer las tentaciones, a hacer realidad los deseos de santidad.

El alimento es al cuerpo lo que la gracia es al alma. Si solo comes una vez al día eres débil. Si solo rezas las tres Avemarías de la noche te cuesta luchar. Comulga con frecuencia.

13. No comulgues nunca sin **estar en gracia de Dios**, con conciencia de pecado grave o mortal. O sin guardar el ayuno eucarístico: no comer ni beber nada, excepto agua o medicinas, una hora antes de comulgar. Si tu familia o amigos te preguntan por qué no comulgas, responde que tienes que confesarte, sin concretar más, o que has comido algo por despiste.

Aunque no comulgues, ofrece la Misa. El dolor de no poder recibir a Jesús te llevará a confesarte en la primera oportunidad. Actúas así por amor. Si estás sudado no abrazas a tu madre, primero te duchas. No cometas un sacrilegio. San Pablo es muy claro: sería comer tu propia condenación. Si has comulgado mal confésate cuanto antes.

Padres

- La misa del domingo es intocable.
- Intenta ir a misa con toda la familia.
- ¿Asistes con alegría, puntualidad, atención y devoción?
- Nunca obligues a los hijos a comulgar.

Hijos

- Jesús te espera con mucha ilusión.
- En cada misa intenta vivir mejor algún detalle.
- ¿Ofreces la misa por alguna intención?

CONFESIÓN

La alegría del perdón

"Recibid el Espíritu Santo; a quienes les perdonéis los pecados, les quedan perdonados; a quienes se los retengáis, les quedan retenidos" (Juan 20, 23)

"Viendo Jesús la fe que tenían, le dice al paralítico: Hijo, tus pecados te son perdonados" (Marcos 2, 5)

"Si decimos que no hemos pecado, nos engañamos y la verdad no está en nosotros" (1 Juan 1, 8)

"El Señor... tiene paciencia... porque no quiere que nadie se pierda sino que todos accedan a la conversión" (2 Pedro 3, 9)

1. Confesarse es fácil. Es decirle al sacerdote: "quiero confesarme", aunque es Dios quien perdona y el sacerdote nunca puede hablar de la confesión. Es increíble y muy bonito: el pecado desaparece, como una mancha de la que solo queda el recuerdo. **La confesión limpia, purifica tu pasado, borra tus errores y sana tus heridas.**
2. **La confesión llena de alegría**, como al enfermo la llegada del médico. Porque Dios perdona siempre, inmediatamente, y esto da paz y esperanza. La misericordia de Dios no humilla, porque manifiesta la bondad y el amor de Dios.
3. **La parábola del hijo pródigo** o del padre misericordioso es encantadora. Un padre tiene dos hijos, el más joven le pide la mitad de la herencia y se va de casa y gasta todo de mala manera. Después, enfermo y sucio, vuelve a su casa, arrepentido y su padre le abraza, le besa y organiza una fiesta para celebrar que lo ha recuperado (Lucas 15, 11-32).
¡Qué fácil es volver a Dios cuando sabes que eres su hijo y que Él es tu Padre misericordioso! Dios te recibe con los brazos abiertos, te abraza, te besa, te devuelve el vestido limpio, y encima organiza una fiesta para celebrar tu retorno. Es increíble. Y como el Amor lo perdona todo, solo se fija en tu deseo actual de recomenzar, no hay recriminaciones ni castigos, solo alegría.
4. **Dios te ama como eres, no como deberías ser**, santo. Sabe que te gustaría ser mejor, pero que te cuesta cumplir los propósitos. Si, con sinceridad, intentas recomenzar, le das una gran alegría y se dispone a ayudarte.

5. **El problema es que quieres ser perfecto.** No aceptas que las cosas cuestan, que no salen a la primera, o sencillamente que eres débil. Y en vez de levantarte y seguir avanzando, si te has equivocado, y rectificar, te sientes avergonzado, humillado, como si fallar fuese algo raro o una sorpresa.

Entonces, te repites: la próxima vez lo conseguiré. Y al comprobar que no es así, te desesperas y desanimas. Y es una pena, te complicas la vida.

6. **La visión de Dios es diferente.** Siempre te mira con cariño. Te pone muy buena nota, porque haces más cosas bien que mal. Ve tu corazón y tu voluntad. Sabe que te gustaría ser mejor y se ilusiona con tu deseo de cambiar. Porque el dolor de amor te purifica y sana tu pasado. *Señor, si pudiera retroceder en el tiempo actuaría de otra manera.*

7. Lo que te hace daño es la rabieta de haber fallado. No aceptas que, aunque quieres ser santo y cuentas con la ayuda de Dios y de los demás, a veces eres débil. Si reconoces con humildad y buen humor que las cosas cuestan, se solucionan los problemas. Porque Dios cuenta con el tiempo para tu proceso de mejora personal.

Confesarse es pedir perdón a un Amigo. Entonces sí que quieres cambiar. No es solo perdonar los pecados.

8. No confesarse por miedo a volver a pecar es como no ducharse por miedo a volver a ensuciarse. La situación empeora cada vez más. Confiésate siempre que lo necesites. Levántate una y otra vez. Es lo que te hace santo. Ya mejorarás, con la ayuda de Dios y de la Virgen.

Pero la confesión solo es eficaz si es muy sincera y está bien preparada. Evita la rutina. El dolor de los pecados debe ser real. Y el propósito de la enmienda serio.

9. La tentación nunca es superior a tus fuerzas. Por eso, porque eres libre, sientes remordimientos o humillación si no luchas suficientemente. Pero **la única y segura esperanza es la misericordia de Dios y su gracia.** Solo, no podrás nunca.

10. Reconocer tus pecados ya es una gracia de Dios, que te permite mejorar. Qué pena da quien no acepta sus errores y culpa siempre a los demás o a la mala suerte.

11. **Dios permite tus errores para que seas humilde** y no soberbio. Si fueses perfecto y te faltase amor, te crearías superior, despreciarías a los demás y te faltaría comprensión. Si juzgas duramente a los otros, sin misericordia, injustamente, olvidas que tú también eres pecador.

12. **La confesión no es solo para los pecados mortales.** La confesión frecuente pone la lucha en los detalles: pecados veniales o faltas de amor. Y ayuda a formar la conciencia. Permite hablar con el sacerdote sobre cómo crecer en amor a Dios y a los demás: devoción a la eucarística y a la Virgen, oración mental, santificación de la vida familiar y del trabajo profesional, mejora del carácter, educación de los hijos o ayuda a los amigos.
13. **¿Por qué debes confesarte con un sacerdote?** No porque él sea mejor que tú, sino porque así lo ha decidido el Señor. Dios quiere que tengas la seguridad de que te ha perdonado y esto da mucha paz.
- Porque no es lo mismo pedir perdón que ser perdonado. Si rompo un cristal y pido perdón al vecino: puede que me perdone; o no, porque es la quinta vez; o solo si pago un cristal nuevo.
14. **La misericordia de Dios es infinita: da mucha paz.** Dios perdona todo, si el arrepentimiento es sincero. Siempre, no se cansa de perdonar. Por eso la confesión o reconciliación es el sacramento de la alegría. Vale la pena.
15. **¿Cómo confesarse?** 1. Examen de conciencia: recordar qué cosas has hecho mal. 2. Dolor de los pecados: reconocer que no has actuado correctamente y arrepentirte. 3. Decir los pecados al sacerdote: con sinceridad. 4. Propósito de la enmienda: desear cambiar. 5. Cumplir la penitencia: rezar la oración o hacer la obra que indica el confesor.
16. **Culpa y pena.** Si un hijo desobedece a su madre y sigue jugando con el balón y rompe el espejo, la culpa es suya. Aunque su madre le perdone (culpa), debe arreglar el espejo (pena). Una forma de hacer penitencia es: la oración, la limosna y el ayuno (sacrificios).
- La **indulgencia**, total o parcial, permite liberarse de la pena pendiente por los pecados ya confesados y perdonados. Se puede ofrecer por un difunto. Quien muere en gracia de Dios, pero con penitencia pendiente, debe purificarse en el purgatorio.
- Para ganar una indulgencia: 1. Realiza la obra indicada. 2. Comulga. 3. Confíesate. 4. Reza por el Papa. 5. Arrepiéntete de todos los pecados cometidos y renueva tu deseo de ser santo.
17. **Eres pecador y santo.** Te arrepientes de tus pecados. Pero, sobre todo, te ilusiona amar a Dios y amar a los demás.

Padres

- Que los hijos os vean confesarios.
- ¿Sabes pedir perdón en la vida diaria?
- Hablad con respeto y cariño del sacerdote.

Hijos

- Confíesate con frecuencia.
- ¿Aprovechas la confesión para tener dirección espiritual?
- Dios quiere que seas santo y que aprendas a amar.

APOSTOLADO

Ayudar a ser felices a los demás

"No sois vosotros los que me habéis elegido, soy yo quien os he elegido y os he destinado para que vayáis y deis fruto, y vuestro fruto permanezca" (Juan 15, 16)

"Id al mundo entero y proclamad el Evangelio a toda la creación. El que crea y sea bautizado se salvará" (Marcos 16, 15-16)

"(Dios) quiere que todos los hombres se salven y lleguen al conocimiento de la verdad" (1 Timoteo 2, 4)

"Vosotros sois la sal de la tierra. Vosotros sois la luz del mundo" (Mateo 5, 13.14)

"El que os recibe a vosotros, me recibe a mí, y el que me recibe, recibe al que me ha enviado" (Mateo 10, 40)

"Yo soy la vid, vosotros los sarmientos; el que permanece en mí y yo en él, esa da fruto abundante; porque sin mí no podéis hacer nada" (Juan 15, 5)

1. La santidad, el empeño por amar a Dios y a los demás, es personal, de cada uno, pero no individualista, algo que queda solo entre Dios y yo. **No amas a Dios si no te preocupas por los otros.**
2. Jesús te pide que seas sal y luz, que ayudes a todos, no solo a tus amigos. Como el buen samaritano, soluciona los problemas ajenos, no seas indiferente ante el dolor, la soledad, la ignorancia, la pobreza o la injusticia.
3. **Eres apóstol si ayudas a los demás a ser felices.** Ayúdales a recuperar su capacidad de amar. El pecado, el egoísmo, aísla y crea solitarios. Con tu oración, buen ejemplo y consejos procura que superen su espíritu crítico, su orgullo, su pereza o su mal carácter, y serán felices.
4. Para acercar a alguien a Dios, primero debes acercarle a los demás: a su familia, a sus amigos y a la gente. Que sea amable, servicial, trabajador y con tono humano. Al egoísta, si no intenta ser un buen esposo, padre, amigo o vecino, le cuesta entender el lenguaje del amor.
El apóstol quiere a los demás. La gente critica porque tiene miedo de corregir. El amigo, ayuda y confía en la buena voluntad. A solas, sin humillar, invita a superarse, en un tono positivo y animante.
5. Los amigos deben ayudarse, también en los momentos malos. Ser amigo no es ser cómplice o encubridor. Si el otro no actúa correctamente debes intentar ayudarlo: alcohol, drogas, pornografía, malas amistades,

ambientes inconvenientes, pereza o corrupción. La pasividad es cobarde. Por eso necesitas rezar, para que Dios te haga valiente.

6. **Es muy importante decir las cosas.** Todos necesitamos que nos digan lo que ya sabemos, para mejorar como personas o cristianos. Y para eso, reza por el otro y dale buen ejemplo.

Si quieres de verdad a la gente te escucharán y agradecerán tu consejo. Pero antes debes escucharlos, conocer su situación personal, familiar y anímica, para darles lo que necesitan.

7. Si te crees mejor, superior y distinto a los demás, no les ayudarás. Pensarás que no pueden entender o compartir tus valores. Y ese abismo mental te separa de ellos. La llamada de Dios, a aprender a amar, es para todos.

8. **Primero tú.** ¿Quieres que alguien mejore en algo? Mejora tú primero en eso. En generosidad, sinceridad, alegría, orden, trabajo o puntualidad. Vive con naturalidad. Eres como un libro abierto y los demás se fijan y aprenden.

9. **Comparte con tus amigos tu experiencia.** Les ayuda. *A mí, rezar en una iglesia en silencio me da paz...; asisto a una charla para mejorar como persona y como cristiano...; el sacerdote me ayuda a querer más a Dios, a mi familia y a todos...; confesarme me da paz y alegría porque Dios perdona siempre...; cuando comulgo con frecuencia venzo las tentaciones con más facilidad...; la oración me ayuda a pensar en mi familia y en los demás.*

10. **Primero habla con Dios de tus amigos, y después habla con tus amigos de Dios.** Así los querrás como son, aprenderás de ellos, los tratarás con respeto y los conocerás mejor.

Como nadie da lo que no tiene, cuida mucho tu relación personal de amor con Dios. La Virgen María te enseñará a querer mucho a tus amigos para que sean felices en la tierra y vayan al Cielo.

Padres

- Quieres a la gente si la ayudas en lo material y en lo espiritual.
- ¿Rezas por todos?
- El amigo sincero da buenos consejos, con fortaleza, si es necesario.
- Cuando la gente se siente querida intenta mejorar.

Hijos

- Reza por todo el mundo.
- Ayuda a tus compañeros a ser responsables.
- Si alguien hace tonterías, ayúdale, con gracia y delicadeza, a rectificar.

PIEDAD

Soy hijo de Dios

"Habéis recibido un Espíritu de hijos de adopción, en el que clamamos: ¡Abbá, Padre!" (Romanos 8, 15)

"Ejercítate en la piedad... la piedad aprovecha para todo. Tiene la promesa de la vida, la presente y la futura" (1 Timoteo 4, 7 y 8)

"Busca la justicia, la piedad, la fe, el amor, la paciencia, la mansedumbre" (1 Timoteo 6, 11)

1. **La fe la da Dios, pero se sirve de los padres.** El colegio y la parroquia son una ayuda, un complemento, pero no sustituyen a la familia. El encargo más importante que Dios da a los padres, una muestra de confianza, es enseñar a cada hijo a crecer como hijo de Dios y como persona, para ir al cielo y ser feliz en la tierra.
2. Los padres transmiten y contagian la fe, el tesoro más grande, cuando ellos la viven y valoran. Los hijos necesitan ver rezar a sus padres, y rezar con ellos. El ejemplo de los padres influye más que las clases de religión, la catequesis o una homilía.
3. Enseñar a amar a Dios y la Virgen no es solo memorizar oraciones. Es aprender a hablar con el Señor como se habla con un amigo o una madre. Los hijos se fijan en los padres. Si eres alegre y trabajador, si escuchas, si ayudas, cómo hablas de los demás o cuánto utilizas el móvil o internet. E imitan tu estilo de vida. Si rezas, enseñas a confiar en Dios.
4. **La piedad es poner el corazón en las cosas de Dios.** Trátale con cariño. El hijo aprende poco a poco, de modo progresivo, a descubrir a Dios como Padre y Amigo.
A Dios se llega antes con el corazón que con la cabeza. En los primeros años los sentidos son muy importantes. Besa una imagen, utiliza un crucifijo o estampa, arrodíllate delante del sagrario o enciende una vela.
5. **Hay recuerdos o vivencias familiares que no olvidarás nunca.** Manifiestan tu relación con Dios en la vida ordinaria. Rezar la bendición de viaje al subir al coche, ofrecer el trabajo por una intención, colocar un crucifijo o estampa de la Virgen como recordatorio, bendecir la mesa, rezar juntos una oración por las víctimas de un terremoto, entrar en una iglesia a orar junto al sagrario, ir a misa toda la familia, ofrecer una misa por un

difunto, rezar al ángel de la guarda o las tres Avemarías de la noche.

6. **Es un encuentro personal.** Dios te espera, es una cita, has quedado con Él. Blinda esos momentos. No retrases los actos de piedad: fíate de Dios, después ya harás otras cosas. Dios es buen pagador, no se deja ganar en generosidad. Necesitas esos oasis de paz. No es egoísmo. Si hablas con Dios de la familia, etc., te ayuda a llevar paz y alegría a todos los ambientes.
7. La piedad te permite **reírte con Dios**, porque eres su hijo. La confianza es total. Dios solo recuerda lo bueno. Y se ilusiona con tus buenos deseos.
8. Algunos consejos para ayudar a rezar a los hijos pequeños:
 1. **Ejemplo.** Que te vean rezar y que intentas ser piadoso, recto, no reñir, amar a la Virgen, luchar contra los defectos y ser buen cristiano.
 2. **Motivar.** Animar, más con el ejemplo que con la palabra, nunca obligar. ¿Rezamos para dar una alegría a Jesús y a la Virgen? ¡Vamos a rezar por los necesitados!
 3. **Oraciones vocales.** Pocas, breves, piadosas. Un Avemaría, el Ángel de la Guarda. Todos los días, juntos. Que entiendan lo que dicen. No obligarles a grandes rezos. La piedad es como una semilla que cae en el corazón.
 4. **Confesión.** En cuanto tienen uso de razón. Forma la conciencia, limpia el alma, da alegría y consuelo y quita preocupaciones.
 5. **Misa.** Ir juntos, toda la familia, vestidos de fiesta, llegar puntuales, explicarles cómo vivirla mejor y ofrecerla por una intención. Urbanidad de la piedad: agua bendita, genuflexión, signarse, silencio para rezar o respuestas de la misa. No obligarles ni forzarles a comulgar.
Cuando son mayores, nunca obligarles. Solo con el ejemplo y una sonrisa. Recordarles sus obligaciones con Dios, que los quiere tanto y que les ha dado todo. Y que pueden ayudar al mundo con su oración, ejemplo y buenas obras. Reza por ellos y quédate tranquilo, ya volverán.
 6. **Virgen.** Que vean a los padres rezarle con devoción. Poner una imagen en su dormitorio. Rosario: le gusta a la Virgen, es una meditación de la vida de Jesús y de María, rezarlo con los mayores, libremente; los pequeños, 3 Avemarías, en otro momento.
 7. **Estudio.** Que sepan que es un camino de santificación, que pueden ofrecerlo por una intención, que es como un rato de oración y que pongan un crucifijo o estampa para tener presencia de Dios.

Padres

- Que os vean rezar los hijos.
- Rezar con los hijos.
- ¿Se nota que queréis a Dios y a la Virgen?
- Gran confianza en el Amor de Dios.

Hijos

- Aprende, según la edad, a querer a Jesús y a la Virgen.
- Jesús es tu mejor Amigo y la Virgen María tu Madre del Cielo.
- ¿Das alegrías a Dios?

COHERENCIA

Soy Cristo que pasa

"Ningún siervo puede servir a dos señores, porque, o bien aborrecerá a uno y amará al otro, o bien se dedicará al primero y no hará caso del segundo. No podéis servir a Dios y al dinero" (Lucas 16, 13)

"Nunca damos a nadie motivo de escándalo, para no poner en ridículo nuestro ministerio; antes bien, nos acreditamos en todo como ministros de Dios con mucha paciencia" (2 Corintios 6, 3-4)

1. Tú eres un hijo de Dios, cristiano, estés donde estés, estés con quien estés y hagas lo que hagas. Tu Padre Dios te ve en todo momento, no para controlarte, sino por amor, por si le necesitas. Esta verdad sencilla y fundamental la olvidas.

2. Ser cristiano no es ir a misa los domingos o rezar al acostarse. Ni reducir tu relación con Dios a unos momentos aislados, al margen de tu vida real: familia, trabajo, amigos o deporte.

A Dios le interesa toda tu vida. Nada queda al margen de tu vocación de hijo de Dios y de tu santidad.

3. A Dios lo encuentras en la iglesia y también en tu trabajo, en el restaurante, en la playa o en la calle. Todo es ocasión de diálogo con Dios. *Señor, te ofrezco esta hora de trabajo...; ayúdame a sonreír en casa, aunque estoy cansado...; intentaré no enfadarme en el fútbol, pero quiero ganar...; apago la televisión, porque este programa no me conviene.*

Dios inhabita en tu alma en gracia, si no lo echas por el pecado mortal. Y está presente cuando varios se reúnen en su nombre.

4. **Hazlo todo por amor** a Dios. *Jesús, esto lo hago por ti, aunque no me apetezca.* Y con mucho amor de Dios. Pon el corazón y cuida los detalles. Cumple la voluntad de Dios, siempre. Ojalá puedas decir, en cualquier momento: esto lo hago porque, en conciencia, pienso que es lo que Dios quiere de mí en este momento.

Unidad de vida es identificarte con Jesús. Hacer lo que Él haría o la Virgen en tu situación. Tener sus sentimientos. Humildad, alegría, servicio, misericordia o cumplir la voluntad de Dios.

5. **No tengas una doble vida.** Tu vida de relación con Dios: misa, rezos. Y tu vida real: trabajo, familia o aficiones. No seas el hombre de las mil caras,

con compartimentos estancos. ¿La imagen que tienen de ti en tu casa, en el trabajo o los amigos, de que eres alegre, responsable o leal, coincide?

El Señor te ayuda a ser coherente como cristiano. También el fin de semana o en las redes sociales. No desconectes nunca de Dios. Tu dignidad personal, has sido creado a imagen y semejanza de Dios, te recuerda lo valioso que eres y la delicadeza extrema con que debes tratar a los demás.

Divertirse no es desconectar de la realidad. Lo que haces o dices es real, ocurre y tiene consecuencias: alcohol, situaciones de riesgo o conductas alocadas.

6. Unidad de vida: vive con naturalidad tu condición de cristiano. Si tus amigos saben que intentas amar a Dios, llevar una vida íntegra, limpia, que trabajas con seriedad y haces oración, te respetarán. No tengas miedo de que se note, ni lo ocultes.

El buen ejemplo y la palabra, sin violencia, con buen humor, animan a todos. También tus debilidades, reconocidas con humildad, ayudan a luchar con realismo. El voluntarismo y el perfeccionismo son falsos e inhumanos.

7. Un sano complejo de superioridad es bueno. No tengas vergüenza de hacer cosas buenas, es ilógico. Jesús quiere que seas sal, luz, servidor de la verdad, aunque los demás sean mejores que tú. No basta con querer a Dios en privado. Dios cuenta contigo para mejorar el mundo. Como sembrador de paz y de alegría.

8. Unidad de vida. Que tu fe te ayude a ser un buen esposo, un buen padre y un buen amigo. Y a cumplir con tus obligaciones familiares, profesionales y sociales. Que vean que te esfuerzas, aunque no eres perfecto. Que destagues por tu amabilidad, solidaridad y misericordia. Y que hagas llegar el mensaje del Evangelio al mundo del trabajo, de la economía, de la cultura, de la política, de la educación, de la moda o del arte.

Padres

- ¿Tus amigos saben que sois una familia cristiana?
- ¿Eres coherente con tus ideales y valores al usar internet o programar las vacaciones?
- Querer a los demás, ayudarles, es enseñar a amar y a luchar contra el pecado.

Hijos

- Vivir como cristiano cuesta, pero es lo mejor.
- Jesús quiere que seas feliz, no te pide cosas raras.
- Lucha, o serás esclavo de tu egoísmo.
- No te desanimes nunca, lo importante es levantarse siempre.

AFECTIVIDAD

Un corazón misericordioso

"Amad a vuestros enemigos, haced el bien a los que os odian, bendecid a los que os maldicen, orad por los que os calumnian. Tratad a los demás como queréis que ellos os traten. Sed misericordiosos como vuestro Padre es misericordioso" (Lucas 6, 27.31.36)

"A vosotros os llamo amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer" (Juan 15, 15)

"Esto os mando: que os améis unos a otros" (Juan 15, 17)

"Jesús amaba a Marta, a su hermana y a Lázaro" (Juan 11, 5)

"Bienaventurados los pobres en el espíritu... los mansos... los que lloran... los que tienen hambre y sed de la justicia... los misericordiosos... los limpios de corazón... los que trabajan por la paz... los perseguidos por causa de la justicia..." (Mateo 5, 3-12)

1. Durante años la inteligencia, el coeficiente intelectual, era lo más valorado, pero se podía fracasar en el matrimonio, la vida familiar o la falta de amigos.
2. Además de la inteligencia lingüística y matemática, garantía de éxito en lo académico, existen hasta 7 tipos de inteligencia: lingüística o verbal, lógico-matemática, musical, espacial, de coordinación o destreza corporal, interpersonal o social, e intrapersonal.
3. Hoy se valora mucho la educación de los sentimientos. Conocimiento propio, autocontrol, equilibrio emocional, capacidad de motivarse a uno mismo y a otros, talento social, optimismo, constancia, o capacidad de conocer y comprender los sentimientos de los demás.
4. Se habla de razones del corazón, de inteligencia emocional y de educación del corazón. De coordinar mejor la cabeza (razón), el corazón (sentimientos) y la voluntad (acción). De evitar el racionalismo, el sentimentalismo o el voluntarismo.
5. El fracaso en la educación afectiva provoca fracaso escolar, alcoholismo, embarazos de adolescentes, violencia juvenil, drogas e inestabilidad familiar. También en los adultos.

6. El objetivo es **aprender a disfrutar haciendo el bien y sentir disgusto haciendo el mal**. Querer lo que merece ser querido. Cultiva la sensibilidad con buena música, lecturas, cultura o excursiones. Abusar o usar mal internet, empobrece.
7. **Los sentimientos se pueden dirigir o educar**. Ser tímido o extrovertido, generoso o envidioso, triste o alegre, cariñoso o frío, optimista o pesimista, se puede modificar con esfuerzo personal.
8. Las personas no expresan verbalmente la mayoría de sus sentimientos: estoy triste, etc. Emiten continuos mensajes emocionales no verbales: gestos, expresiones de la cara o manos, tono de voz, postura corporal o silencios. La falta de empatía, la sordera ante esas emisiones no verbales, debe corregirse urgentemente.
9. **Los sentimientos son buenos**. No hay nada peor que una persona sin corazón, fría, hermética o distante. Pero controla tus sentimientos. "Cuando un hombre está irritado, sus razones le abandonan" (Proverbio).
10. Cada persona es otro "yo". Todos. Un inmigrante o un vagabundo también tienen sentimientos. Tus palabras y acciones, hacen sufrir o consuelan.
11. **Madurez afectiva**. Estabilidad de ánimo, evitar altibajos. Ser objetivo, no deformar la realidad con interpretaciones subjetivas enfermizas. Corregirse. Se puede ser intelectual, afectivo o voluntarioso, maduro o inmaduro.
12. Es importante inculcar buenos sentimientos. Tener corazón, saber perdonar, pedir perdón, reconocer los errores o sufrir con las desgracias de los demás. Y para eso, educar en las virtudes humanas.
13. Pon el corazón en todo lo que haces, sin ser sentimentalista. El "no me gusta o no me apetece", como único criterio, es sentimentalismo. Actuar a remolque de las satisfacciones materiales es depender del estado de ánimo. Eso provoca inestabilidad, falta de voluntad e irresponsabilidad. No seas voluntarista, rígido o espartano, pero tampoco dejes que los instintos anulen tu libertad.

Algunos ejemplos prácticos:

1. **Relación igual a cuenta corriente.**

Tu relación con los demás se parece a la cuenta corriente de un banco. Hay ingresos: amable, agradecido. Y gastos: discutir, criticar. Si estas en números rojos, la relación no funciona.

2. Corazón igual a casa.

La confianza exige tiempo, no se puede imponer o forzar. Si llega el cartero, le atiende en la puerta. Al vecino, en el recibidor. A la visita, en la salita. Al amigo, en el comedor. Un familiar entra hasta la cocina.

3. Romper la foto.

Fotografiar a alguien que bosteza, y mirar la foto, es deformar la realidad. Hace rato que ha cerrado la boca. Si recuerdas, una y otra vez, un mal momento, discusión o enfado, deformas la realidad. Hay que romper muchas fotos.

4. Descubrir el tema.

Cuando hablas con alguien, descubre qué quiere o qué necesita en ese momento. A veces, necesita ser escuchado, desahogarse, no que le digas que se equivoca o que es culpable. Dar lecciones, soltar teorías en ese momento, es un error. ¿Qué necesita tu interlocutor en este momento? ¿Qué quiere de ti? Normalmente, que le escuches y animes, porque la grúa se ha llevado su coche mal aparcado.

5. Mirar con cariño, ser positivo.

Más importante que lo que pasa es cómo reaccionas ante las personas y cosas. Del niño que se mete el dedo en la nariz, las visitas comentan que es un maleducado, la madre, que será investigador. Si en el deporte un amigo te golpea, le excusas, si es un contrario le dices de todo. Y la patada es la misma. ¿Tienes un corazón grande? ¿Sabes querer, comprender y excusar?

6. Ahogar el mal con abundancia de bien.

Es muy fácil acusar a todos de lo que va mal. Lo difícil y necesario es dar ejemplo, ir por delante. Si los demás son poco delicados, egoístas o critican, tú, no. Transforma el ambiente con tu alegría, respeto y lealtad.

7. Saber perdonar.

Si no sabes perdonar y olvidar, te llenas de odio, de rencor, de tristeza, llevas una lista de agravios y vas de víctima. Aunque quien te ofende no cambie de actitud, huye de la trampa de contestar con odio, porque eso te destruye. El perdón cristiano es muy sobrenatural y muy humano.

8. Deportividad, buen humor y lucha relajada.

La moral triunfalista de la sociedad actual, debes ser el mejor en todo y tener problemas está mal visto, es una mentira muy dañina. Las cosas cuestan y no salen a la primera. Lo importante es luchar, con alegría y buen humor, sin desánimos, contando con los errores. Aspirar a una

perfección inhumana, desespera. El cansancio o el desánimo son inevitables, pero debes sobreponerte. Reza y cuenta con Dios.

9. **Santidad y felicidad.**

La lucha por ser santo ayuda a ser muy humano y feliz, favorece una personalidad madura y equilibrada. Humildad, perdón, espíritu de servicio, oración mental y rezar. Pensar en los demás te hace sencillo, descomplicado. La formación es una ventaja que debes aprovechar: charlas, dirección espiritual, tutoría y sacramentos.

10. **Controla tus pensamientos y controlarás tus palabras.**

Dios quiere a la gente como es. ¿Y tú? Si ves a Dios en cada persona, sabrás quererla. "A mí me lo hicisteis." "Eres dueño de tu silencio y esclavo de tus palabras".

11. **"Es mejor encender una cerilla que maldecir la oscuridad"**

(Proverbio).

Se positivo, actúa. No busques culpables, busca soluciones. No digas: "mi casa es un caos" (maldecir). Ordena una habitación (enciende una cerilla) y después otra, y otra, hasta que toda la casa esté ordenada.

12. **Paciencia.**

La paciencia es la ciencia de la paz. Saber esperar es un arte. Mantén la calma. Después de la noche viene el día, de la tormenta la calma, o de la subida una bajada. Espera a que mejoren las circunstancias, aguanta.

13. **Aprender habilidades sociales.**

Algunos trucos facilitan la comunicación con los demás. Despierta simpatía. Mira a los ojos, sonríe, agradece las cosas, no interrumpas, demuestra interés o exterioriza la alegría.

Padres

- ¿Eres amable, alegre, servicial?
- ¿Te interesas por las cosas de los demás?
- ¿Agradeces al otro lo que hace para educar a los hijos y sacar adelante la casa?
- ¿Dices muchas veces gracias, por favor o perdón?
- Empatía, escuchar.

Hijos

- Te queremos por lo que eres (hijo), no por lo que tienes (notas, éxitos deportivos).
- Tu familia es un hogar, no un hotel: ayuda, encargo, reuniones de familia.
- Querer a tus hermanos, delicadeza en el trato.

SANTIDAD

Tu misión divina y humana

"En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó y nos envió a su Hijo como víctima de propiciación por nuestros pecados" (1 Juan 4, 10)

"El nos eligió en Cristo antes de la fundación del mundo para que fuésemos santos e intachables ante él por el amor" (Efesios 1, 4)

"Sed perfectos, como vuestro Padre celestial es perfecto" (Mateo 5, 48)

"Quien no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es amor" (1 Juan 4, 8)

1. El primer Mandamiento de la Ley de Dios, el más importante y resumen de su voluntad, es amar a Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas. La Ley de Dios es una invitación a querer, de verdad. **A Dios le interesa tu corazón.**

La santidad la da Dios. Es siempre un regalo. No es fruto del esfuerzo personal. Es tomar conciencia de que Dios te ama. Y tu respuesta es amarle. Es don y tarea, gracia y correspondencia.

2. Dios te invita a amar porque quiere que seas feliz. El secreto de la felicidad es amar y saberse amado. El egoísta, que no sabe amar, es un desgraciado. La fórmula de la felicidad es hacer felices a los demás.
3. **Ser santo es ser amigo de Dios.** Ámale de verdad. Trátale con confianza. Sé consciente de lo mucho que te ama. Desde siempre, con un amor incondicional, no porque tú hagas méritos.
4. **Ser santo, ser buen cristiano, es parecerse a Jesús.** Imitarle, actuar en cada momento como lo haría Él. ¿Cómo te imaginas al Señor como compañero de trabajo, vecino o amigo, en el restaurante, en el deporte o cenando en tu casa? Tu Modelo es Jesucristo. Ser santo es parecerse a Jesús y a la Virgen María. Cuanto más te parezcas a Jesús, más santo eres.

Jesús es amable, comprensivo, animante, corrige con cariño para ayudar, servicial, trabajador, alegre, se preocupa por cada uno, y quiere a su Madre la Virgen María más que todos nosotros juntos.

Jesús está vivo. Como las circunstancias de tu vida varían cada día, la santidad no es algo rígido ni repetitivo. Ser santo es ser amigo de Dios y actuar como lo haría Él. En la oración pregúntale al Señor.

5. Cada noche, al examinar la jornada, pregúntate: *¿Hoy he intentado amar a Dios y a los demás? ¿Me he comportado como lo haría Jesús?*

Cuando te mueras, la pregunta para entrar en el Cielo, será: *¿Has amado a Dios? ¿Hasta dónde ha llegado tu capacidad de amarle? ¿Has sido para los demás Cristo que pasa a su lado? ¿Has visto en los demás al Señor?*

6. **El amor a Dios lleva a querer a los demás.** No amas a Dios si no amas a los demás. El amor a Dios dilata tu corazón, lo agranda, hasta que caben todos y no solo los amigos.

El segundo Mandamiento es semejante al primero, como dos caras de una misma moneda: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo, por amor a Dios".

El "como a ti mismo" es importante. Autoestima. El descontento o malestar con uno mismo se descarga en el entorno familiar, profesional y social.

7. **"Amaos los unos a los otros como Yo os he amado".** La caridad es querer con el corazón de Cristo y con su amor, no solo con tu pobre corazón. Es mucho más que ser educado, cívico o filantrópico. Un santo quiere a todos, no solo a los que le caen bien.

8. Ser santo es ser amigo de Dios. Es **actuar como lo haría Él.** Es intentar ser un buen hijo, esposo o padre, un buen amigo, persona o profesional. Es cumplir, por amor a Dios y a los demás, tus obligaciones familiares, profesionales y sociales. "Cumple el pequeño deber de cada momento. Haz lo que debes y está en lo que haces."

9. **No te desanimes nunca.** La santidad es para todos, no para un grupo de élite. Equivocarse alguna vez es normal, lo importante es recomenzar. Ser santo no es ser perfecto. Dios te quiere como eres, también con tus errores. Pensar en la misericordia de Dios, infinita, te animará.

10. **Ser santo es vivir las Bienaventuranzas.** Hoy, dice el Papa Francisco, en la *Gaudete et exultate*, conviene destacar el aguante, la paciencia, la mansedumbre, la alegría, el sentido del humor, la audacia y el fervor, la comunidad y la oración constante.

11. ¿Cuál es tu vocación? Es tu historia de amor. Jesús te pregunta: ¿me quieres como amigo? Es un regalo personalizado. Descubre por qué Dios te ha hecho como eres y cómo serás feliz, si ayudas a los demás con tus cualidades. No te preguntes: ¿Quién soy? Sino: ¿Para quién soy? Para Dios y los demás.

¿Cómo acertar en esta historia de amor personalizada? Reza. Pide consejo. Pregúntate: 1. ¿Me conozco a mí mismo, más allá de las apariencias

o de mis sensaciones? ¿Conozco lo que alegra o entristece mi corazón? ¿Cuáles son mis fortalezas y mis debilidades? 2. ¿Cómo puedo servir mejor y ser más útil al mundo y a la Iglesia? ¿Cuál es mi lugar en la tierra? ¿Qué podría ofrecer yo a la sociedad? 3. ¿Tengo las capacidades necesarias para prestar ese servicio? ¿o podría adquirirlas y desarrollarlas?

¡Es genial! Estas ideas del Papa Francisco, de la Christus vivit, para los jóvenes, son para todos. De tu respuesta libre depende tu felicidad y la de muchos.

Padres

- ¿Tu amor a Dios te lleva a amar a todos sin distinción?
- ¿Eres sembrador de paz y de alegría?
- Habla con Dios, explícale lo que haces, en todo momento.
- Enseña a tus hijos a ser amigos de Dios.
- Tu matrimonio es un camino de santidad.

Hijos

- Dios y la Virgen te quieren mucho y te querrán siempre.
- Reza, aprende a ver a Dios en los demás.
- Dios está en la iglesia y en casa, en el colegio y en el deporte.
- Tu vocación es lo que te hará feliz y lo que el mundo necesita de ti.

“Los casados están llamados a santificar su matrimonio y a santificarse en esa unión; cometerían por eso un grave error, si edificaran su conducta espiritual a espaldas y al margen de su hogar. La vida familiar, las relaciones conyugales, el cuidado y la educación de los hijos, el esfuerzo por sacar económicamente adelante a la familia y por asegurarla y mejorarla, el trato con las otras personas que constituyen la comunidad social, todo eso son situaciones humanas y corrientes que los esposos cristianos deben sobrenaturalizar”.

San Josemaría, *Es Cristo que pasa*, n 23.

La vida no es fácil, pero si descubres el amor de Dios –en la iglesia, en tu familia, trabajo y relaciones sociales– su alegría y su paz llenarán tu corazón.

Aprender a amar como Jesús es el secreto de tu felicidad. Una aventura para disfrutar. Actúa como lo haría el Señor o la Virgen en tus circunstancias.

Educar es enseñar a amar porque solo el amor da sentido a la vida.



institutió
familiar d'educació

