

# HACIA ADENTRO Y MÁS ALLÁ...

## AUTOENCUENTRO

GABRIEL CALVO

© 2003 Gabriel Calvo

D.L. 1/373-2003

Fotocomposición: Kiviat, S.L. Plaza Ido, 2, 31.192 Píntiva Baja (Navarra)

Impreso en Kiviatex, S.L. Polígono Bermejar, nave 17, 31.192 Bermejar (Navarra)

Printed in Spain - Impreso en España

© 2002. Gabriel Calvo

D.L. 1.272-2002

Fotocomposición: NOVATEX. Plaza Idoi, 5. 31192 Mutilva Baja (Navarra)

Impreso en: NAVEGRAF, S.L., Polígono Berriáinz, nave 17. 31195 Berriozar (Navarra)

Printed in Spain - Impreso en España

# PREFACIO

*“El autor que habla de sus propios libros es casi tan malo como la madre que habla de sus propios hijos”*

Benjamin Disraeli

Aunque considero que no tengo talento de escritor, a lo largo de mis 50 años de ministerio sacerdotal, he escrito varios libros, una serie de manuales y montones de artículos. ¿Por qué? Pues, la verdad, es que me he sentido empujado por las circunstancias y por mis amigos. Me explico.

En 1961, viendo la necesidad de construir un puente espiritual entre los matrimonios felices y los infelices, que yo conocía, escribí mi primer manual: **“Encuentro Conyugal,”** como un servicio del **Movimiento Familiar Cristiano.**

En 1964, motivado por un escritor, amigo mío, y deseando ayudar espiritualmente a los matrimonios, escribí **“Encuentro: Diálogos Para Marido y Mujer.** En 1970, salió a la luz: **“Encuentro: Diálogos Para Novios”.** En 1972, escribí un manual para ayudar a los matrimonios a encontrarse con Dios por medio de las **Sagradas Escrituras: “Retorno Conyugal”** otro servicio del MFC.

Durante las décadas de 1970-90, viviendo ya en Estados Unidos de América, he escrito una serie de manuales, como servicios de **F.I.R.E.S.** –Servicios de Experiencias de Intercomunicación y Relación Familiar– y **tres libros**, traducidos a varias lenguas. Los libros son:

- ◆ “**Cara a Cara: Para Llegar a Ser Un Matrimonio Feliz**”
- ◆ “**Energía Familiar: Como Liberarla** “
- ◆ “**Encuentro: Diálogos Para Parejas de Novios**”

El libro que tienes en tus manos, es mi sexto libro. Sigo pensando que no soy buen escritor, pero hay **algo** dentro de mí, que me empuja a escribir... Ese **algo** es una necesidad personal, en el otoño de mi vida, de compartir **contigo**, lo mejor de mí mismo.

Con una gran esperanza...

# INTRODUCCIÓN

*“Dentro De Ti Llevas  
La Luz Misteriosa  
De Todos Los Secretos”*

Amado Nervo



# ¿PODEMOS SER FELICES?

*“La Felicidad Es Un Quehacer Interior”*

John Powell

Siempre, pero especialmente en esta era de consumo, todos intentamos ser felices, pero no acabamos de lograrlo. Frecuentemente nos sentimos tristes, insatisfechos, frustrados, angustiados o vacíos. ¿Por qué?

Expertos en humanidad nos dan esta importante pista: casi todos buscamos la felicidad fuera de nosotros mismos –principalmente a través de la posesión de bienes materiales, palpables y visibles– pero la verdadera felicidad, está **dentro** de cada uno de nosotros.

Por tanto, si queremos ser felices, tenemos que cambiar nuestro modo de pensar y nuestro estilo de vivir, iniciando la **búsqueda** de nuestros valores interiores, en lo más hondo de nuestro ser, allí donde está **Dios**.

Tenemos que descubrir que nuestro cuerpo es sólo un envoltorio; que lo que vale está **dentro** de cada uno; que en nuestro interior –en nuestra mente, en nuestro corazón, en nuestra voluntad, en nuestra alma– hay todo un universo de maravillosos recursos, todos a nuestra disposición.

Pero nosotros preocupados por nuestra apariencia exterior –higiene, ropa, joyas, modas, corte de pelo, dieta, ejercicio físi-

co y nuestra fama— nos contentamos con cuidar mucho nuestro envoltorio, y mirarnos muchas veces al espejo. Y claro, no tenemos tiempo para leer, reflexionar u orar. Es natural que cuidemos nuestro aspecto exterior, pero, ¿es humano descuidar habitualmente nuestro mundo interior?

¿Cómo realizar esa apasionante aventura hacia el centro de uno mismo? Este es precisamente el intento de éste *medio libro* que tienes en tus manos. ¿Que dónde está el *otro medio libro*? **Dentro de ti**, esperando tu **creatividad**, es decir, la *magia* de sacar de lo más profundo de ti mismo, *lo mejor de ti*.

¿Te Decides?

Si Tú No Lo Haces, Nadie Lo Podrá Hacer Por Ti...

# ¡DESPERTÉMONOS!

*“¡Tarde Te Amé, Belleza Tan Antigua  
y Tan Nueva!  
El Caso Es Que Tú Estabas Dentro de Mí  
y yo fuera. Tú Estabas Conmigo,  
Pero Yo No Estaba Contigo”*

San Agustín

Según antiguas escrituras tibetanas, **Dios** viene muchas veces a visitarnos a cada uno, pero se marcha porque, sencillamente, no nos encuentra. No estamos en casa. Estamos *interiormente ausentes*, fuera de nosotros mismos.

En otras palabras, cuando **Dios** pasa, estamos corporal, física y molecularmente donde está en aquel momento nuestro **cuerpo externo**, pero nuestra **mente**, nuestro **corazón**, nuestra **conciencia** y nuestra **alma**, están como *dormidas*.

Por tanto, nos urge **despertar**, es decir, conectar directamente con nuestra **realidad interior**, para así, podernos enfrentar con la **verdad** y la **mentira** de nosotros mismos, y luego, salir al encuentro de **Dios**.

Y con la necesaria e insustituible ayuda de **Dios**, salir del *círculo vicioso* de nosotros mismos, y empezar así, a ser **felices** de verdad.

Definitivamente,  
El Secreto de la Verdadera Felicidad  
Es Estar Despierto Cuando **DIOS** Pasa...

Despierta,  
y Disponte a Vivir Tus Sueños.  
Si No Sueñas,  
Podría Ser Que Estás Muerto...  
¡Por Dentro!

# ¡PREGUNTEMONOS!

*“Preguntarse a Uno Mismo,  
Es El Principio de Toda Sana Filosofía”*

Michel Eyquem de Montaigne

Observemos qué es lo primero que nos sucede al despertar. Generalmente nos levantamos haciéndonos preguntas tales como:

¿Dónde Estoy?

¿Qué Hora Es?

¿Qué Día Es Hoy?

¿Qué Es Lo Que Me Espera En Este Día?

Entonces, pensando que nuestra vida no es un problema que solucionar sino un misterio que vivir. Hagamos lo mismo, y *despertemos por dentro*. Es decir, **preguntémonos**, sin miedo a enfrentarnos con nuestra realidad.

Si lo hacemos, encontraremos **dentro** de nosotros mismos, las **respuestas** que inútilmente hemos buscado *fuera*.

Efectivamente, las **respuestas** a los **interrogantes** **existentiales** que el **misterio** de la vida diariamente nos plantea, están siempre **dentro**. Pero es necesario hacerse las **adecuadas preguntas**, con valentía y honestidad.

De ésta manera, **dentro** de cada uno, se realiza la **experiencia clave** de todas las experiencias:

**El Encuentro Con Uno Mismo,  
Incondicional Punto de Partida  
Para Todos los Encuentros,  
Incluido el Encuentro...  
Con *DIOS*.**

# **¿CUÁLES SON LOS GRANDES INTERROGANTES DE TODO SER HUMANO?**

A continuación, va un texto muy valioso, que puede ayudarnos a asimilar los **interrogantes existenciales** de los hombres y mujeres de todos los tiempos. Se trata de una página luminosa de uno de los documentos esperanzadores del Concilio Vaticano II:

“En realidad de verdad los desequilibrios que fatigan al mundo moderno, están conectados con ese otro desequilibrio fundamental, que hunde sus raíces en el corazón humano. Son muchos los elementos que se combaten en el propio interior del hombre... Sin embargo, ante la actual evolución del mundo, son cada día más numerosos los que acometen con nueva penetración las cuestiones más fundamentales:

**¿Qué es el hombre?**

**¿Cuál es el sentido del dolor, del mal, de la muerte, que a pesar de tantos progresos hechos, subsisten todavía?  
¿Qué valor tienen las victorias logradas a tan alto precio?**

**¿Qué puede dar el hombre a la sociedad?**

**¿Qué puede esperar de ella?**

**¿Qué hay después de ésta vida temporal?**

“Gaudium et Spes”

Terminemos ésta Introducción con el sabio dicho de Platón:

*“Si a un Hombre se le Hacen las Preguntas Adecuadas Descubrirá la Verdad Por Sí Sólo”.*

## **¿CUÁLES SON LAS PREGUNTAS MÁS ADECUADAS PARA ENCONTRARSE CONSIGO MISMO?**



I

YO,  
¿QUIÉN  
SOY?

*“Conócete A Ti Mismo”*

Oráculo de Delfos



# CONOCERME

*“Conocerse Significa Reconocer  
y Descubrir En Sí Mismo La Imagen de Dios”*

A. Cencini

**Conocerse es punto de partida y meta de autoencuentro.** ¿Te conoces? No te contentes con decir sí, o con dar tu nombre y apellido. Esa sería una respuesta superficial y fácil. Tampoco te limites a decir no, para así quedarte tranquilo. Esto indicaría irresponsabilidad. Sócrates solía decir a sus discípulos:

*“Observar Es Lo Que Te Va A Cambiar”.*

Hay dos maneras de observar, una teórica –observando con la cabeza– y otra **experimental**, es decir, observando desde dentro del propio corazón. Pero el camino de la cabeza al corazón es un camino largo y difícil, es el camino de la **experiencia interior**, que vale la pena recorrerlo.

A partir de este momento, si quieres, tendrás oportunidad de realizar **pequeñas experiencias**, que te ayudarán a pasar de tu cabeza a lo más profundo de tu *corazón*, y de tu *alma*.

Ahora, por favor, busca tu Cuaderno de Notas, y con muy pocas palabras escribe: 1) **Quien eres tú** 2) **Por qué** has escrito lo que has escrito, y 3) **Cómo** te sientes...

Finalmente, puedes escuchar, con tu corazón, lo que **San Agustín** le dice a **Dios** en el libro de sus “Confesiones”:

*“Señor, que yo me conozca como Tú me conoces...  
Nadie de entre los hombres conoce la intimidad  
del hombre sino el espíritu  
del hombre que hay en él...  
Tú, Señor, conoces todas las cosas del hombre  
porque Tú lo has creado.”*

# CONECTANDO CON MIS SENTIDOS CORPORALES

*“Lo Que Experimentamos Con Nuestros Sentidos  
No Puede Expresarse Con Palabras”*

Hanna Arendt

Este es el **Primer Paso** de la **Primera Etapa** de tu apasionante **caminar** hacia lo más profundo de tu persona. ¿Estás dispuesto/a a tomar conciencia de lo que sientes **dentro** de ti mismo, cuando usas tus **cinco sentidos corporales**? Si quieres tener una pequeña y fácil **experiencia**, pregúntate *sinceramente*:

## 1. ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME *GUSTA*...

MIRAR:

ESCUCHAR:

OLFATEAR:

SABOREAR:

TOCAR:

## 2. ¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME *DISGUSTA*...

MIRAR:

ESCUCHAR:

OLFATEAR:

SABOREAR:

TOCAR:

Si contestas *honestamente* a las preguntas anteriores, sabrás cuáles son tus principales *sensaciones corporales*, tanto positivas como negativas. ¡Y darás un *Primer Paso* hacia el conocimiento de *ti mismo*!

# PENETRANDO MI MENTE

*“Descubrir Lo Que Hasta Ahora Ignorábamos  
Es El Principio de la Sabiduría”*

Proverbio Indio

Ahora,  
puedes dar el Segundo Paso.

Es  
un poco más profundo:

**Descubrir**  
que es lo que hay en **Tu MENTE:**

**Tus Memorias**

**Tus Imaginaciones**

**Tus Criterios**

y

**Tus Interrogantes...**

**¡Una Verdadera  
Aventura Espiritual  
que  
Merece la Pena!**

# MIS MEMORIAS

*“El Verdadero Arte de la Memoria  
Es la Atención”*

Samuel Johson

¿Estás dispuesto a recordar con atención?  
Pues... concéntrate y pregúntate acerca de:

- ◆ La mejor experiencia de mi vida...
- ◆ La más triste...
- ◆ La más dolorosa
- ◆ La que más me ha influido...
- ◆ La persona de quien más me he sentido amado/a...
- ◆ La persona a quien yo he amado más...
- ◆ El lugar en donde me he sentido más feliz...
- ◆ Algo que nunca podré olvidar...
- ◆ Lo que nunca quiero recordar...
- ◆ Cuando me he sentido más cerca de la muerte...
- ◆ Cuando me he sentido más cerca de Dios...

# MIS IMAGINACIONES

*“Sin Un Jugar Con la Fantasía  
No Hay Posibilidad de Una Obra Creativa”*

Carlos Gustavo Jung

Aprovecha esta oportunidad, y usa tu fantasía:

- ◆ Me gustaría ser...
- ◆ Quisiera vivir en...
- ◆ Si yo fuera **millonario** emplearía mi dinero en...
- ◆ Si volviera a **nacer**...
- ◆ Sería completamente **feliz** si...
- ◆ Mi peor **desgracia** sería...
- ◆ Si supiera que mañana voy a **morir**...
- ◆ Como me **gustaría** morir...
- ◆ Si yo fuera **Presidente** de la Nación...
- ◆ Si yo fuera **Papa**...
- ◆ Si yo fuera **Dios**...
- ◆ Lo que me gustaría **preguntarle** a Dios...

# MIS CRITERIOS

*“En Donde No Hay Visión la Gente Perece”*

Libro de los Proverbios

Recuerda, las **respuestas están dentro de ti:**

- ◆ Lo mejor de la **vida** es...
- ◆ Lo peor de la **vida** es ..
  
- ◆ Lo mejor de **mí**...
- ◆ Lo peor de **mí**...
  
- ◆ Lo mejor de **mi familia**...
- ◆ Lo peor de **mi familia**...
  
- ◆ Lo mejor de **mi nación**...
- ◆ Lo peor de **mi nación**...
  
- ◆ Lo mejor de **mi religión**...
- ◆ Lo peor de **mi religión**...
  
- ◆ Lo mejor de los **niños**...
- ◆ Lo peor de los **niños**...
  
- ◆ Lo mejor de los **jóvenes**...
- ◆ Lo peor de los **jóvenes**...
  
- ◆ Lo mejor de los **adultos**...
- ◆ Lo peor de los **adultos**...
  
- ◆ Lo mejor de los **ancianos**...
- ◆ Lo peor de los **ancianos**...

# MIS INTERROGANTES

*¿Por Qué Has Venido a la Tierra?  
¿Lo Recuerdas?*

John Astin

Ya sabes el secreto: Concéntrate, pregúntate con valentía y honestidad, y encontrarás las respuestas *dentro* de ti.

Pregúntate sinceramente sobre:

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ◆ LA VIDA...        | ◆ MI FAMILIA...     |
| Y                   | Y                   |
| ◆ LA MUERTE...      | ◆ MI PERSONA...     |
| ◆ EL BIEN...        | ◆ LA VERDAD...      |
| Y                   | Y                   |
| ◆ EL MAL...         | ◆ EL ERROR...       |
| ◆ EL PLACER...      | ◆ LA LIBERTAD...    |
| Y                   | Y                   |
| ◆ EL DOLOR...       | ◆ EL LIBERTINAJE... |
| ◆ EL AMOR...        | ◆ LA NATURALEZA...  |
| Y                   | Y                   |
| ◆ EL SEXO...        | ◆ EL UNIVERSO...    |
| ◆ LA GENEROSIDAD... | ◆ DIOS...           |
| Y                   | Y                   |
| ◆ EL EGOÍSMO...     | ◆ EL MÁS ALLÁ...    |

# BUCEANDO EN MI CORAZÓN

*“No Pretendamos Entender el Mundo Sólo  
con Nuestra Inteligencia;  
Nuestros Sentimientos  
Pueden Ayudanos También a Comprenderlo”*

Carl Gustav Yung

**El Tercer Paso  
Es  
Un Apasionante Viaje  
Hacia el Interior de Tu Corazón.**

**Se Trata de Una Oportunidad Única:  
Identificar  
Algunos de Tus Sentimientos y Emociones Más Profundas:**

- ◆ **Por Tu Persona**
- ◆ **Por Tu Familia**
- ◆ **Por Tus Próimos**
- ◆ **Según las Circunstancias**
- ◆ **Contemplando la Naturaleza**
- ◆ **Frente a la Vida**
- ◆ **Ante la Muerte**
- ◆ **Y el... Más Allá**

# MI PERSONA

*“Presentadme Una Persona Insatisfecha de Sí Misma  
y Os Demostraré Que Es Iracunda”*

Nikki Giovanni

## LO QUE SIENTO POR MÍ

¿Amor?  
¿Admiración?

¿Indiferencia?  
¿Menosprecio?

¿Odio?  
¿Desprecio?

¿Alegría?  
¿Agradecimiento?

¿Tristeza?  
¿Paz?

¿Confusión?  
¿Inquietud?

¿Satisfacción?  
¿Ilusión?

¿Insatisfacción?  
¿Desilusión?

¿Tensión?  
¿Frustración?

¿Orgullo?  
¿Esperanza?

¿Vergüenza?  
¿Preocupación?

¿Humillación?  
¿Desesperanza?

## ¡ATENCIÓN!

**Algunos de los precedentes sentimientos y emociones  
te pertenecen.**

**¿Pasarás de largo, sin identificarlos?**

# MI FAMILIA

*“Desde lo Más Profundo de Mi Ser  
Soy Parte de Mi Familia”*

David H. Lawrence

## LO QUE SIENTO POR MI FAMILIA

### **POR MI PADRE**

¿Respeto? ¿Admiración? ¿Aprecio? ¿Desprecio? ¿Indiferencia?  
¿Amor? ¿Confianza? ¿Miedo? ¿Desconfianza? ¿Odio?

### **POR MI MADRE**

¿Amor? ¿Cariño? ¿Confianza? ¿Desconfianza? ¿Resentimiento?  
¿Protección? ¿Apoyo? ¿Dependencia? ¿Dominio? ¿Desamor?

### **POR MI ESOSO O MI ESOSA**

¿Amor? ¿Cariño? ¿Respeto? ¿Confianza? ¿Desconfianza?  
¿Atracción? ¿Interés? ¿Desinterés? ¿Necesidad? ¿Indiferencia?

### **POR MIS HIJOS E HIJAS**

¿Amor? ¿Cariño? ¿Aceptación? ¿Comprensión? ¿Incomprensión?  
¿Preocupación? ¿Desinterés? ¿Confianza? ¿Desconfianza? ¿Desamor?

### **POR MIS HERMANOS Y HERMANAS**

¿Amor/ Desamor? ¿Cariño/Celos? ¿Confianza/Desconfianza?  
¿Solidaridad/Insolidaridad? ¿Ayuda/ Desinterés? ¿Indiferencia?

### **POR MIS ABUELOS Y ABUELAS**

¿Amor y Respeto? ¿Cariño o Frialdad? ¿Cuidado o Abandono?

**¿PODRÍAS CALIFICARTE EN CADA UNO DE LOS 6 APARTADOS?**

(Del 1 al 10)

# MIS PRÓJIMOS

*“Ama a Tu Próximo Como a Ti Mismo”*

Levítico

## LO QUE SIENTO POR MIS SEMEJANTES

<b>Por mis AMIGOS:</b>	¿Amor/Egoísmo? ¿Confianza/Desconfianza?
<b>Por mis ENEMIGOS:</b>	¿Odio/Enemistad/Indiferencia?
<b>Por mis VECINOS:</b>	¿Amistad/Enemistad/Desinterés?
<b>Por los ENFERMOS:</b>	¿Compasión o Despreocupación?
<b>Por los POBRES:</b>	¿Solidaridad/Insolidaridad?
<b>Por los EMIGRANTES:</b>	Aprecio/Desprecio/Discriminación?
<b>Por los ENCARCELADOS:</b>	¿Compasión/Indiferencia?
<b>Por los JÓVENES:</b>	¿Preocupación/Despreocupación?
<b>Por los ANCIANOS:</b>	¿Respeto/Amor/Comprensión?
<b>Por los ADICTOS:</b>	¿Aceptación/Rechazo/Condenación?
<b>Por los NO CREYENTES:</b>	¿Respeto/Aprecio/Desprecio?

**¿TE ATREVES A CALIFICARTE  
EN CADA UNO DE ESTOS 11 APARTADOS?**

(Del 1 al 10)

## SEGÚN LAS CIRCUNSTANCIAS

*“Los Hombres Dependen de las Circunstancias  
No las Circunstancias del Hombre”*

Herodoto

Me siento alegre cuando...

Soy valiente si...

Me siento triste cuando...

Soy cobarde cuando...

Soy generoso cuando...

Me siento satisfecho si...

Soy egoísta cuando...

Me siento insatisfecho si...

Me siento optimista cuando...

Soy confiado cuando...

Me siento pesimista cuando...

Soy desconfiado...

Me animo cuando...

Estoy contento cuando...

Me desanimo cuando...

Me enojo si...

Me siento seguro cuando...

Soy Soy valiente si...

Me siento inseguro si...

Soy cobarde siempre que...

Soy sensual cuando...

Me siento tranquilo cuando...

Soy espiritual cuando...

Me siento intranquilo si...

Confío si...

Soy feliz si...

Desconfío cuando...

Soy infeliz cuando...

Me angustio si...

Siento paz siempre que...

Me sereno cuando...

Me siento confuso si...

**¿QUÉ TE PARECE,  
ERES UNA PERSONA EQUILIBRADA O DESEQUILIBRADA?**

(Del 1 al 10)

# CONTEMPLANDO LA NATURALEZA

*“La Naturaleza Es el Arte de Dios”*

Dante Alighieri

¿Cómo me siento en invierno?  
¿Y en verano?

¿Qué siento en la primavera?  
¿Y en el otoño?

¿Qué siento cuando llueve?  
¿Y cuando hay tormenta?

¿Qué siento cuando nieva?  
¿Y cuando cae hielo?

¿Cómo me siento cuando hay un terremoto?  
¿Y cuando hay un huracán?

¿Qué siento ante el fuego?  
¿Y ante un incendio?

¿Qué siento cuando subo a una montaña?  
¿Y en la cumbre?

¿Qué siento cuando contemplo el mar?  
¿Y cuando camino por un desierto?

¿Mis sentimientos ante la salida del sol?  
¿Y ante su puesta?  
¿Cómo me siento en una noche estrellada?

## ANTE LA VIDA

*“Cuando Dejes de Luchar Dejarás de Vivir”*

Howard Newton

¿Me fascina vivir? o ¿Me pesa la vida?

¿Acepto la vida  
tal como me viene? o ¿La rechazo?

¿Aprecio y cuido mi vida? o ¿La desprecio y descuido?

¿Respeto la vida? o ¿La destruyo?

¿Quiero vivir más y más? o ¿Estoy cansado de vivir?

¿Vivo para mí? o ¿Vivo para los demás?

¿Vivo en la presencia de Dios? o ¿Vivo sin Dios?

**¿PIENSA!**

*“La Vida Es Una Sucesión de Momentos,  
Vivir Cada Uno de Estos Momentos  
Es El Secreto del Verdadero Triunfo”*

Elisabeth Kenny

# FRENTE A LA MUERTE

*“Lo Opuesto A La Vida No Es La Muerte  
Es La Indiferencia”*

Elie Wiesel

¿Temo la muerte?

¿Me Horroriza?

¿La Rehuyo?

¿La Menosprecio?

¿La Desprecio?

¿La Odio?

O

¿La Acepto?

¿La Espero?

¿Me Estimula?

¿Me Desafía?

¿Es “Mi Hermana”?

**¿PIENSA!**

*“Lo Que Importa No Es Cómo Uno Muere  
Sino Como Uno Vive”*

Samuel Johnson

## Y EL... MÁS ALLÁ

*“Sentimos y Sabemos Que Somos Eternos”*

Baruch Spinoza

Y, yo...

**¿Siento Que Soy Eterno o No Lo Siento?**

**¿Presiento Que Hay Un Más Allá o No Lo Presiento?**

**¿Deseo Vivir Después de Morir o No Me Preocupa?**

**¿Espero Encontrarme allí Con Mis Seres Queridos?**

o

**No Espero Nada?**

**¿Acaso Estoy Lleno de Dudas?**

**¿Quiero Salir de Esas Dudas o No?**

**¿Cómo Puedo Salir de esas Dudas?**

**¿Quién Puede ayudarme?**

**¿Cuándo?**

**¡REFLEXIONA!**

*“El Que Te Ha Creado a Ti Sin Contar Contigo  
No Te Salvará a Ti Sin Contar Contigo”*

San Agustín

# EXPLORANDO MI VOLUNTAD

*“Más Que Nada En El Mundo Salvador Gaviota  
Amaba Volar”*

Richard Bach

**El Cuarto Paso  
hacia  
el interior de ti mismo,  
es  
muy esperanzador.**

**Se trata de que descubras  
dentro de ti:  
una fuente de energía.**

**Para liberar tu energía vital,  
tienes que averiguar  
cuáles son:**

**Tus Grandes Aspiraciones,**

**Tus Actitudes Básicas,  
y  
Tus Decisiones Más Importantes.**

# MIS ASPIRACIONES

*“Las Aspiraciones Son Mitad de la Vida;  
La Indiferencia y Apatía Son Mitad  
de la Muerte”*

Kahlil Gibran

**¿Cuál Es El Sueño de Mi Vida?  
¿Y Mis Tres Grandes Deseos?**

**¿Qué Espero del Matrimonio?  
¿Qué Espero de Mi Familia?**

**¿Qué Espero de Mí Mismo/a?  
¿Quiero Ser “Leader”?**

**¿Cuál Va A Ser Mi Obra Maestra?  
¿Me Gustaría Escribir un Libro Sobre...?**

**¿Aspiro a Ser Rico/a Para...?  
¿En Qué Me Gustaría Emplear Mi Tiempo Libre?**

**¿Qué Podría Hacerse Para Acabar Con el Hambre y la  
Miseria?  
¿Qué Debería Hacerse Para Que Hubiera más Justicia Paz?**

**¿Cuáles Son Mis Aspiraciones Religiosas?  
¿Cómo Me gustaría Fuera Mi Relación Personal con Dios?**

Observa con Oscar Wilde que:

*“Todos Vivimos en un Arroyo,  
Pero Algunos de Nosotros Miran a las Estrellas”*

# MIS ACTITUDES

*“El Gran Descubrimiento de Cada Generación  
Es Verificar Que los Seres Humanos  
Podemos Cambiar Nuestras Vidas  
Cambiando Nuestras Actitudes”*

Albert Schweitzer

En este **Quinto Paso**  
se te invita  
a profundizar en tus **actitudes**,  
es decir,  
en tu **estado de ánimo**  
ante la vida.

Son nuestras **actitudes positivas**  
las que mejoran la calidad  
de  
nuestra existencia y convivencia diaria

En realidad,  
nuestras **actitudes**  
son anteriores a los **hechos**.

Este es un **Paso**  
para  
sincerarte  
contigo mismo.

**PREGÚNTATE:**  
**“¿ESTOY MEJORANDO O EMPEORANDO?”**

# MEJORANDO

*"No Esperes por el Juicio Final,  
Se Realiza Cada Día"*

Albert Camus

	Sí	No	A veces
Soy <b>fiel</b> a mis promesas .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando veo claro <b>actúo</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sufro</b> ante las injusticias .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy <b>puntual</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Escucho</b> cuando me hablan .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doy <b>gracias</b> cuando me ayudan .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando me siento apurado <b>rezo</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si tengo problemas me <b>comunico</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Trabajo</b> con ganas y con gusto .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me tomo las cosas con <b>calma</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ayudo</b> a quien me necesita .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Creo</b> lo que a gente me dice .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cada día procuro ser <b>mejor</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evito pedir <b>dinero prestado</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pago siempre las <b>deudas</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ¡REVISA!

¿Cuántos **Sís**? .....

¿Cuántos **Nos**? .....

¿Cuántos **A veces**? .....

## ¿ESTOY MEJORANDO?

### EMPEORANDO

*“Quien Para de Ser Mejor Para de Ser Bueno”*

Oliver Cronwell

	Sí	No	A veces
Tiendo a ser <b>individualista</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando me ofenden me <b>vengo</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dejo las cosas para <b>mañana</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Decido <b>sin consultar</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me encantan los <b>chismes</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy <b>rencoroso/a</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si no cuentan conmigo me <b>enojo</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando estoy <b>nervioso</b> elevo mi voz ..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Desconfío</b> de la gente .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Desconfío</b> de mí mismo .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy un/a <b>desordenado/a</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy <b>pesimista</b> .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### ¡REVISA!

¿Cuántos Sí? .....

¿Cuántos Nos? .....

¿Cuántos A veces? .....

### ¿ESTOY EMPEORANDO?

# MIS DECISIONES

*“Una Decisión Es Un Riesgo  
Que Uno Quiere Correr Para Ser Libre”*

Paul Tillich

**El Sexto Paso  
Es  
Una Buena Oportunidad  
Para Sincerarte Contigo Mismo  
y  
Verificar  
Tu  
Capacidad de Decisión en La Vida.**

**En Otras Palabras:  
Se Trata de que Tomes Conciencia  
de lo que  
Te resulta Fácil  
o  
Te Resulta Difícil  
Realizar.**

**San Francisco de Asís  
afirma que:**

*“El Tamaño de Una Persona Hay Que Medirlo  
Por Las Obras Que Realiza”*

## ME RESULTA FACIL:

	Sí	No	A veces
Leer .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escribir .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reflexionar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comunicarme .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escuchar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recibir .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Animar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonreír .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayudar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabajar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organizar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser solidario/a .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**¿QUÉ ES LO MÁS FÁCIL PARA MÍ?**

## ME CUESTA

	Sí	No	A veces
Vivir .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser responsable .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Servir .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colaborar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser paciente .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser humilde .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Decir siempre la verdad .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser justo con todos .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No juzgar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No culpar a los demás .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respetar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escuchar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sufrir .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceptar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Confiar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Perdonar .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pedir perdón .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**¿QUÉ ES LO QUE MÁS ME CUESTA?**

# AHONDANDO EN MI ALMA

*“Aunque Nuestra Civilización No Es  
la Primera en Negar la Inmortalidad  
del Alma, Ciertamente Es La Primera  
Para la Que el Alma No Tiene Importancia”*

André Malraux

Y

El Séptimo Paso,

Es

Un Sumergirse

En

Lo Más Profundo de Uno Mismo,

Es decir,

Alí

Donde Los Humanos Somos:

Conciencia,

Espíritu Inmortal

Imágen de Dios...

**¡ALMA!**

*“De Mi Alma En El Más Profundo Centro”*

San Juan de la Cruz

**¿DISPUESTO/A A DAR EL SÉPTIMO PASO?**

## ¡ATENCIÓN!

*“Escondida En lo Más Profundo  
de Nuestros Cuerpos Vive el Alma.  
Nadie la Ha Visto Nunca,  
Pero Todos Sabemos Que Está Allí”*

Michael Snunit

Para Penetrar En Tu alma: Retírate a un lugar tranquilo y silencioso; concéntrate, pregúntate, y respóndete a ti mismo:

¿QUÉ *VEO* CON LOS OJOS DE MI *MENTE*?:  
¿LUZ u OSCURIDAD? ¿UNA MONTAÑA o UN VALLE?  
¿UN CAMINO ESTRECHO o UN CAMINO ANCHO?

¿QUÉ *ESCUCHO* EN MI *CORAZÓN*?:  
¿La Voz del Bien o la Voz del Mal?  
¿La Voz del Amor, del Odio o de la Indiferencia?  
¿La Voz Clara de Mi Conciencia o Unos Ruidos Confusos?

¿QUÉ *SIENTO* DENTRO DE MI *ALMA*?:  
¿Paz y Esperanza o Angustia y Desperación?  
¿Amor, Odio o Indiferencia? ¿Alegría o Tristeza?  
¿Plenitud o Vacío?

Y, ¿QUÉ *PRESIENTO* DESDE EL *CENTRO* DE MI *ALMA*?  
¿El Misterio de la Presencia de Dios o de su Ausencia?  
¿La Venida de un Mundo Mejor o de un Mundo Peor?  
¿Un Más Allá o Nada?

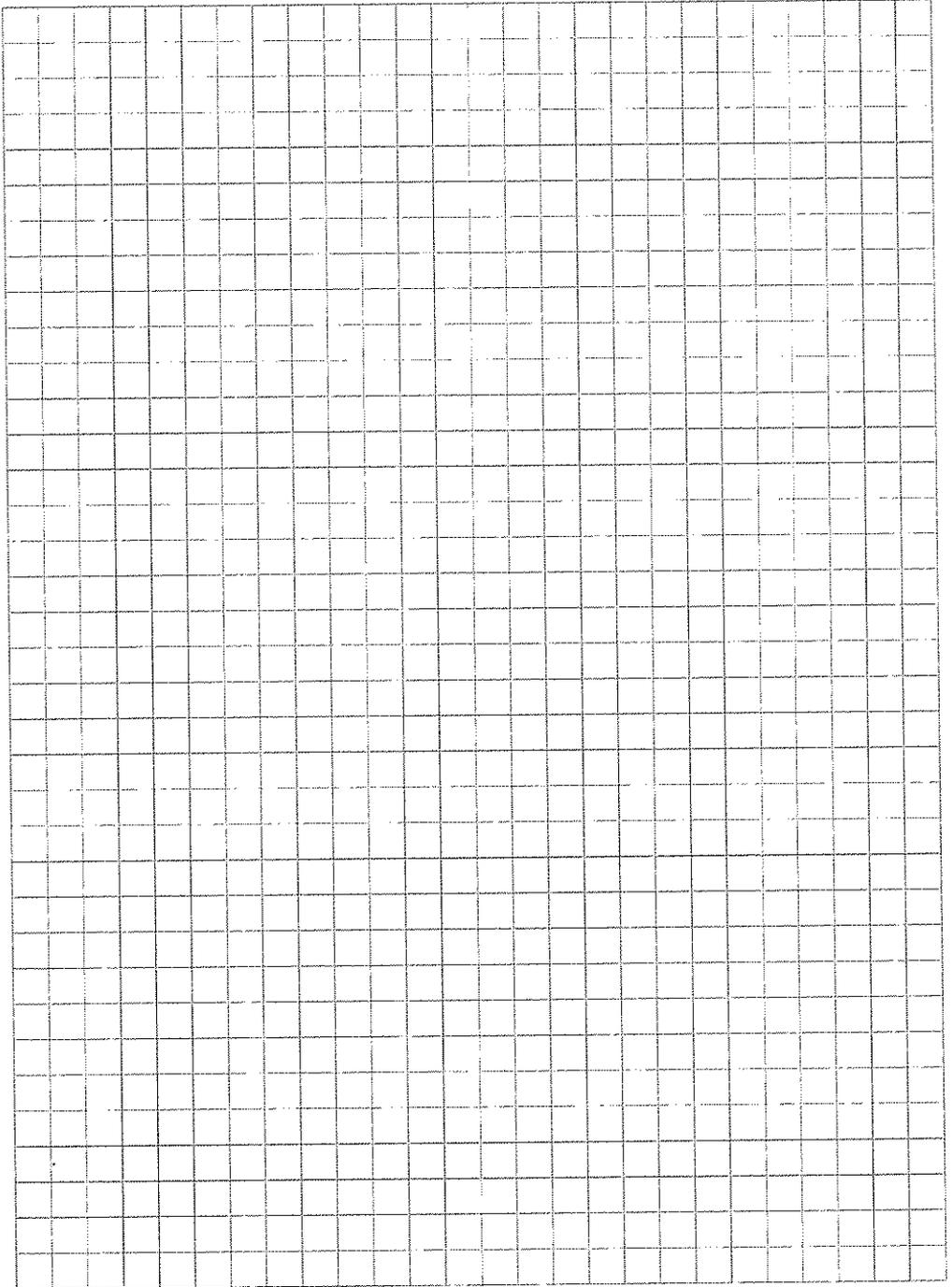
Puedes Terminar Este Séptimo Paso Con el Salmo 62: 2  
“Señor, Mi Alma Está Sedienta de Ti  
Como Tierra Seca, Agostada, Sin Agua...”

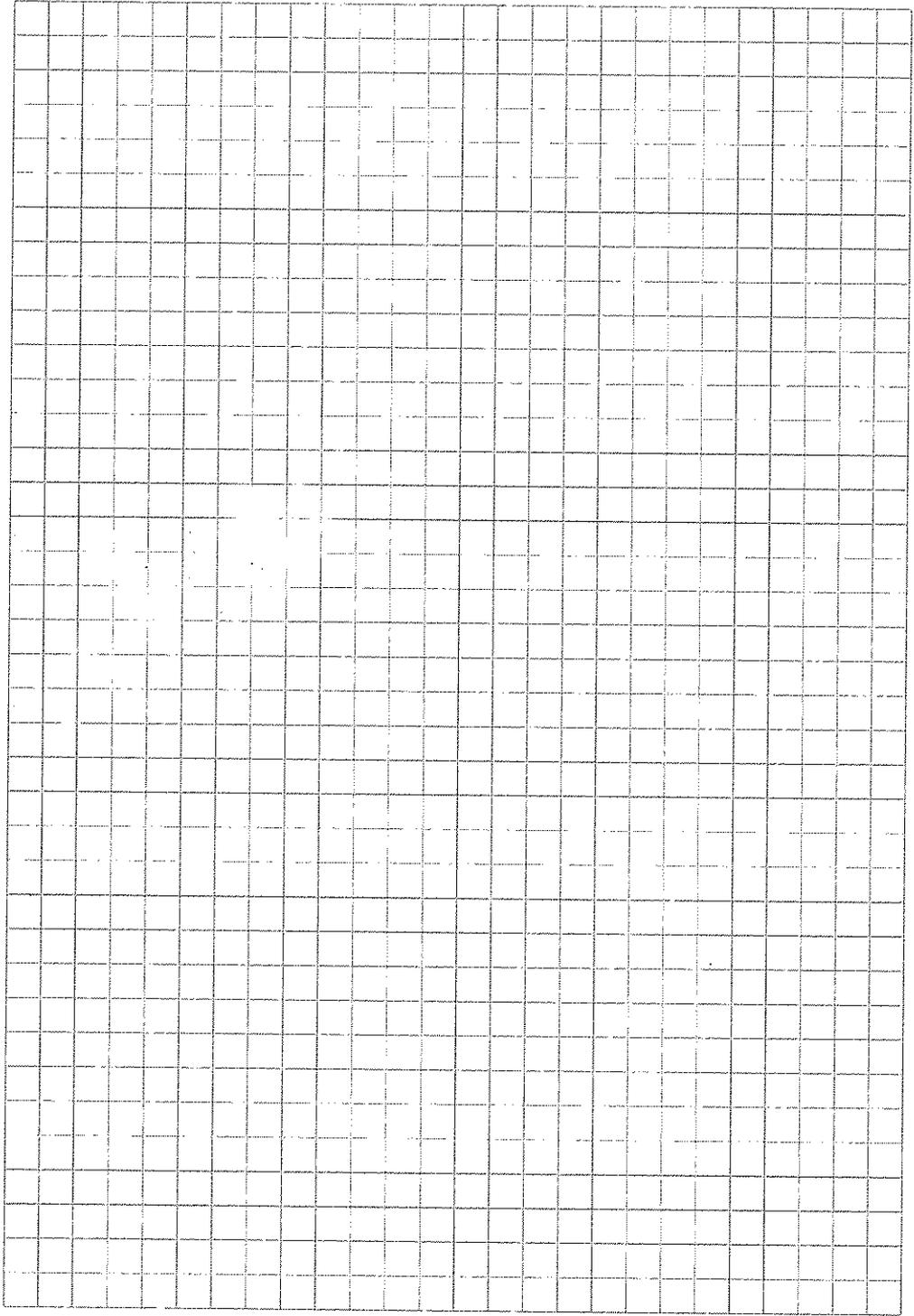
# REVISIÓN de la PRIMERA ETAPA

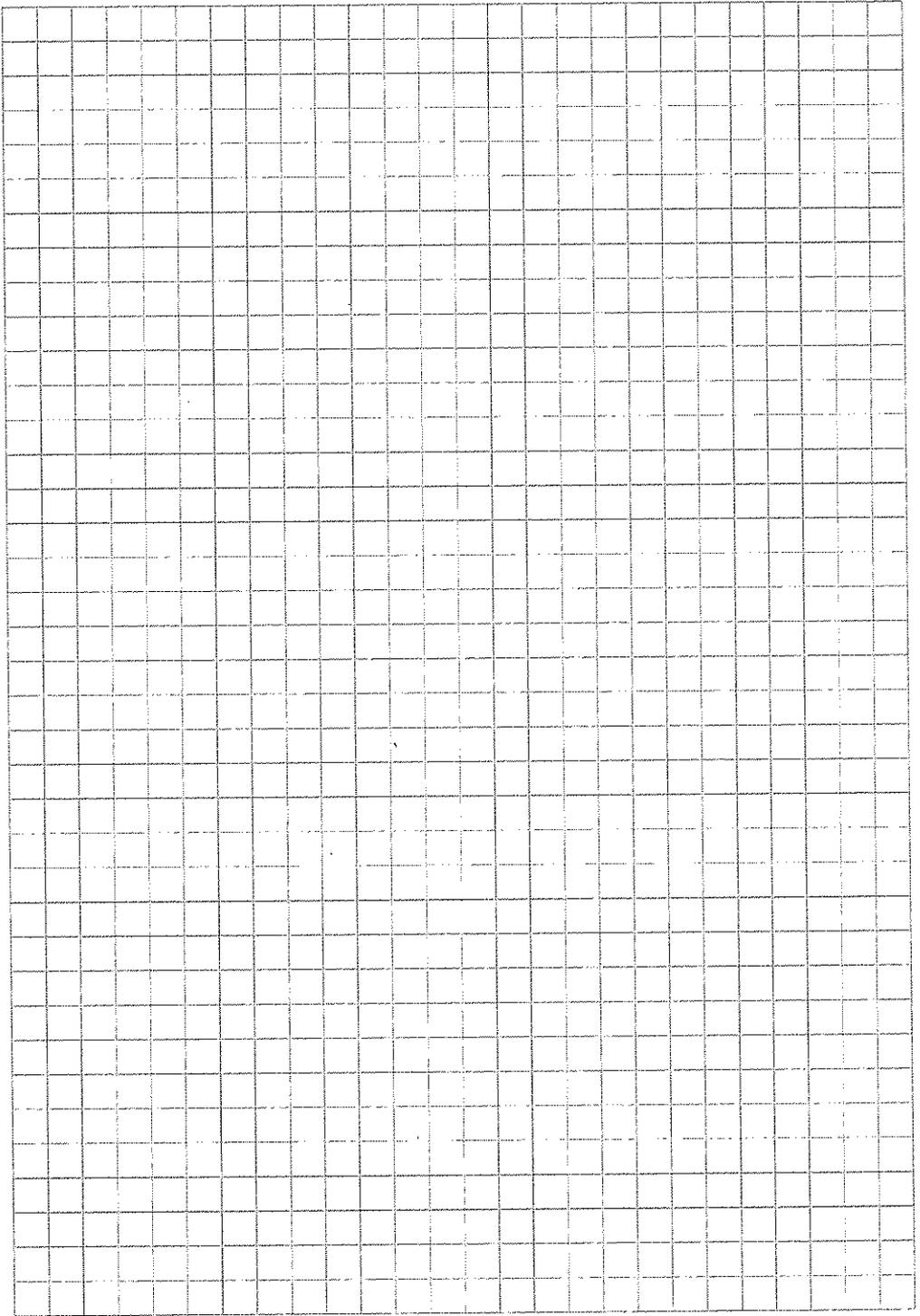
Antes de pasar a la **Segunda Etapa** –si realmente quieres saber **Quién eres tú**– amigablemente te sugiero que te dispongas a responder, por escrito, a las siguientes **preguntas evaluativas**:

1. **Lo Que Más Me Ha Gustado de la Primera Etapa. ¿Por qué?**
2. **Lo Que Menos Me Ha Gustado. ¿Por qué?**
3. **Lo Más Importante Que Yo He Aprendido ¿Por qué?**
4. **¿Qué He Descubierto?**
5. **¿En Qué Puedo Mejorar? ¿Cómo?**

# ANOTACIONES:







## II

# ¿CÓMO SOY EN REALIDAD?

*“La Finalidad de la Vida  
Es Llegar a Ser  
Ese Yo Que Uno Realmente Es”*

Sören Kierkegaard



# COMPRENDERME

*“Todo Aquello Que Nos Disgusta En Los Demás  
Puede Ayudarnos A Comprendernos  
A Nosotros Mismos”*

Carlos G. Jung

¿Cómo soy en realidad? La mayoría de nosotros evitamos enfrentarnos con nosotros mismos para así no tener que contestar a éste importante pero embarazoso interrogante. Y cuando nos sentimos interpelados por alguien, por nuestro modo de ser, nos conformamos con estas o semejantes palabras:

*“Es que yo soy así”.*

Lo que sucede en realidad es que tenemos **miedo** de saber la **verdad** y la **mentira** de nosotros mismos, y huimos de todo **espejo** que pueda reflejar una **imagen** clara de nuestra **identidad**.

Otras veces, para evitar que los demás nos conozcan tal cual somos en realidad, nos ocultamos detrás de esa numerosas máscaras, que nos vamos fabricando, estimulados por el ambiente. Y así vivimos. Engañándonos a nosotros mismos, pretendemos engañar a los demás. Y hasta a **Dios** si pudiéramos...

Pero frecuentemente, los acontecimientos, circunstancias de la vida, y nuestras propias pasiones y tendencias hacen que aparezcamos ante los demás tal cual somos en realidad. Entonces, nos sentimos descubiertos, pero no aceptamos el juicio y la crítica de las personas que nos contemplan en nuestra autenticidad.

Todo este conjunto de actitudes, sentimientos y conductas nos producen sufrimiento e infelicidad, y son la causa de muchos errores en la vida.

## ¿DISPUESTO/A?

A hacerte una **autofotografía**  
y así descubrir la **imagen de Dios** que hay en ti...?

Para responder  
al gran interrogante que encabeza esta **Segunda Etapa**  
te propongo que realices **tres pequeñas experiencias**:

1. Una **autofoto** de tu *temperamento*, es decir, de las disposiciones congénitas que te inclinan a obrar de ésta manera, o de la otra.

2. Una segunda **autofoto** de tu *carácter*, o sea, del conjunto de tus cualidades adquiridas mediante la **educación** y tu **propio esfuerzo**.

3. Y una **autofoto** de tu *personalidad*, es decir, de tu **forma característica de ser**, de **obrar** y de **relacionarte**.

Si tomas **conciencia**  
de éstas **tres dimensiones** de tu **ser personal**  
**conseguirás tu autoimagen**.

Si te parece,  
para facilitarte esta **tarea tan personal y trascendente**  
—nadie puede hacerla por ti—  
vamos a ir —como en la **Primera Etapa**— **Paso por Paso**.

Pero, por favor,  
“*despacio y buena letra*”, que nadie nos empuja.

# MI TEMPERAMENTO

*“Moderar el Propio Temperamento Es Una Virtud”*

Thomas Paine

El Objetivo del **Primer Paso** de esta **Segunda Etapa** es **descubrir** las disposiciones congénitas que te inclinan a obrar de una manera determinada, es decir **temperamental**, que se realiza a partir de tu **constitución física**, y afecta a tu particular modo de **sentir**, de **pensar**, de **querer** y de **actuar**.

Como resultado se este **mecanismo natural**, y de acuerdo con la **psicología perenne**, aparecen varios tipos de **temperamento**, correspondientes a las **tendencias** y **peculiaridades** de cada persona. De hecho, lo tipos temperamentales clásicos son:

**Sanguíneo:** Plenitud de vigor y actividad.

**Flemático:** Calma, indolencia, inconstancia.

**Colérico:** Excitabilidad e impulsos emocionales

**Melancólico:** Tristeza vaga, profunda y permanente

Aunque en cada uno de nosotros **predomina** uno de los cuatro tipos, todos somos una combinación de dos o más.

**TÚ**, ¿Cómo Eres Temperamentalmente?  
¿Te Decides A Hacer Una Pequeña Experiencia  
de Introspección  
Para Averiguarlo?

**¡ÁNIMO!**

**RECUERDA** que la luz está dentro de ti.

Mírate en un espejo: ¿Cómo te ves?

A continuación **Subraya** las palabras que se relacionan contigo.

**SI ERES UNA PERSONA:**

- ◆ Llena de energía, vigor y actividad
- ◆ Ardiente, apasionada, acogedora, afectuosa, cariñosa
- ◆ Fundamentas tus decisiones en emociones más que en tu razón
- ◆ Frecuentemente hablas sin pensar
- ◆ Inquieta e indisciplinada por naturaleza...

Tu temperamento es *Sanguíneo*.

**SI EN CAMBIO ERES UNA PERSONA:**

- ◆ Tranquila, calmosa, lenta
- ◆ Comprensiva, compasiva, simpatizante
- ◆ Inconstante, indolente, apática
- ◆ Necesitada de motivación

Tu temperamento es *flemático*.

**SI ERES UNA PERSONA:**

- ◆ Fácilmente excitable, con predominio de impulsos emocionales
- ◆ Independiente y Difícil para la convivencia
- ◆ Práctica, concluyente, decisivo

Tu temperamento es *colérico*.

**Y SI ERES UNA PERSONA**

- ◆ Muy sensible
- ◆ Frecuentemente triste
- ◆ Brusca, desapacible, áspera, severa, rígida

Tu temperamento es *melancólico*.

**AHORA, JUNTA LAS PALABRAS CON LAS QUE MÁS  
TE IDENTIFICAS Y TENDRÁS TU FOTO TEMPERAMENTAL.**

# MI CARÁCTER

*"El CARÁCTER Se Forja Lentamente  
Pero Puede Debilitarse Rápidamente"*

Faith Baldwin

Si realizas éste **Segundo Paso**, descubrirás la raíz de tus características personales, en tu educación familiar y religiosa.

## MI EDUCACIÓN FAMILIAR

1. El tipo de disciplina usado por mis padres en mi hogar fue **autoritario**: mis padres hacían las reglas y nos la imponían, sin explicárnoslas

Sí  No  A veces

Sí No A veces

- ◆ Cuando yo quebraba una regla mis padres me castigaban y yo no sabía el por qué
- ◆ Sentía **incomprensión e inseguridad**
- ◆ En la escuela tenía **dificultades**

2. El tipo de disciplina usado en mi hogar fue **democrático**: se sentaban conmigo y me escuchaban

Sí  No  A veces

Sí No A veces

- ◆ Mis padres me explicaban las reglas
- ◆ Me castigaban **razonablemente**
- ◆ Me sentía **amado y aceptado**
- ◆ En la escuela me fue muy bien

**LA EDUCACIÓN QUE ESTOY DANDO  
O UN DÍA DARÉ A MIS HIJOS, ES O SERÁ:**

- Una Educación Autoritaria
- o Una Educación Democrática

# MI EDUCACIÓN RELIGIOSA

## MIS ANTEPASADOS FUERON

Muy Religiosos  No Muy Religiosos  Irreligiosos

## MI PADRE

Muy Religioso  No Muy Religioso  Irreligioso

## MI MADRE

Muy Religiosa  No Muy Religiosa  Irreligiosa

MIS PADRES ME ENSEÑARON a **ORAR**

MIS PADRES NO ME ENSEÑARON a **ORAR**

EN MI HOGAR TUVE **EXPERIENCIAS** de **FE**

EN MI HOGAR **NO** TUVE **EXPERIENCIAS** de **FE**

## PERSONALMENTE ME CONSIDERO:

Persona Muy Religiosa

Poco Religiosa

Irreligiosa

# MI PERSONALIDAD

*“Si Tú No Eres Tú Mismo, ¿Quién Lo Va a Ser?”*

Henry de Thoreau

**Tercer Paso:** Ahora, está más preparado para identificarte y descubrir tu auténtica personalidad, es decir, tu forma única de ser, de obrar y de relacionarte. Para tu tarea experimental, pueden ayudarte los 3 siguientes ejercicios prácticos.

## MIS CUALIDADES MENTALES

En Mí Predomina:

- |                          |                          |                       |                          |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| La Sensibilidad          | <input type="checkbox"/> | La Intuición          | <input type="checkbox"/> |
| La Lógica                | <input type="checkbox"/> | Una Visión Técnica    | <input type="checkbox"/> |
| La Reflexión en el Obrar | <input type="checkbox"/> | Una Visión Espiritual | <input type="checkbox"/> |

## MIS CUALIDADES EMOCIONALES

En General:

- |                                |                          |                      |                          |
|--------------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| Creo tener Autoestima          | <input type="checkbox"/> | Soy Compasivo/a      | <input type="checkbox"/> |
| El Amor es el Motor de mi vida | <input type="checkbox"/> | Soy Afectuoso/a      | <input type="checkbox"/> |
| Controlo mis Sentimientos      | <input type="checkbox"/> | Necesito ser Amado/a | <input type="checkbox"/> |

## MIS CUALIDADES MORALES

Personalmente:

- |                              |                          |                        |                          |
|------------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| Sigo la Voz de Mi Conciencia | <input type="checkbox"/> | Soy Servicial          | <input type="checkbox"/> |
| Soy Sincero/a                | <input type="checkbox"/> | Soy Solidario/a        | <input type="checkbox"/> |
| Doy Prioridad a Mi Familia   | <input type="checkbox"/> | Relaciono Moral y Dios | <input type="checkbox"/> |

## ¿QUÉ TAL ES MI PERSONALIDAD?

- Muy Buena  Buena  Regular  Mala  Nula

## MIS PUNTOS FUERTES

Para seguir profundizando en lo positivo de tu personalidad conviene que descubras tus puntos fuertes.

### ME CONSIDERO UNA PERSONA

	Sí	No	A veces
HONESTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MADURA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TRABAJADORA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SERVICIAL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
RESPONSABLE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PACIENTE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GENEROSA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COMUNICATIVA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOLIDARIA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ORGANIZADORA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACOGEDORA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PACIFICADORA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CULTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CREYENTE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FIEL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**¿QUÉ ES LO MEJOR DE MÍ?**

# MIS PUNTOS DÉBILES

Es la otra cara de la moneda, el lado oscuro de tu personalidad: tus debilidades, tus limitaciones, tus fallas características.

## SOY TAMBIÉN UNA PERSONA

	Sí	No	A veces
IRREFLEXIVA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
INSEGURA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TÍMIDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TESTARUDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DESCONFIADA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VIOLENTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EGOÍSTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ORGULLOSA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DOMINANTE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DÉBIL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ALCOHÓLICA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DROGADICTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
REBELDE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VENGATIVA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
AGNÓSTICA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**¿QUÉ ES LO PEOR DE MÍ?**

# MIS MÁSCARAS

En éste **Cuarto Paso**, tienes la **oportunidad** de preguntarte acerca de **tus máscaras**, es decir, de aquellos **comportamientos** que todos adoptamos para **esconder** nuestra verdadera **personalidad**, o para **aparentar**, no lo que somos sino lo que nos gustaría ser. Por ejemplo:

## MÁSCARA de PERSONA

- |             |                          |             |  |
|-------------|--------------------------|-------------|--|
| FELIZ       | <input type="checkbox"/> | VIRTUOSA    | <input type="checkbox"/>   |
| BONDADOSA   | <input type="checkbox"/> | SENCILLA    | <input type="checkbox"/>   |
| SINCERA     | <input type="checkbox"/> | POBRE       | <input type="checkbox"/>   |
| INTELECTUAL | <input type="checkbox"/> | TRABAJADORA | <input type="checkbox"/>   |
| HUMILDE     | <input type="checkbox"/> | PODEROSA    | <input type="checkbox"/>   |
| HONESTA     | <input type="checkbox"/> | CULTA       | <input type="checkbox"/>   |
| RELIGIOSA   | <input type="checkbox"/> | PACÍFICA    | <input type="checkbox"/>   |
| GENEROSA    | <input type="checkbox"/> | OTRAS...    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

**¿CUÁL ES MI MÁSCARA FAVORITA?**

# **MIS PREFERENCIAS**

**Mi Hora Preferida del Día...**  
**El Día Más Esperado de la Semana...**  
**Mi Mes Favorito...**  
**Mi Estación favorita del Año...**

**Mi Ocupación Preferente...**  
**El Deporte que Más Me apasiona...**  
**Mi Música Preferida...**  
**La Canción que Más Me Gusta...**

**Mi libro Favorito...**  
**La Película que Más Me ha Gustado...**  
**El Show de Televisión que Más Veo...**  
**Mi Video Favorito...**

**Mi Comida Preferida...**  
**Mi Bebida Favorita...**  
**El Viaje de mi Vida...**  
**Mi “Hobby”...**

**Las Páginas Preferidas de la Historia de Mi País...**  
**El Evento Clave de la Historia Universal...**  
**Mi Pasaje Favorito de la Biblia...**

**El Sueño de Mi Vida...**  
**El Lema de Mi Vida...**

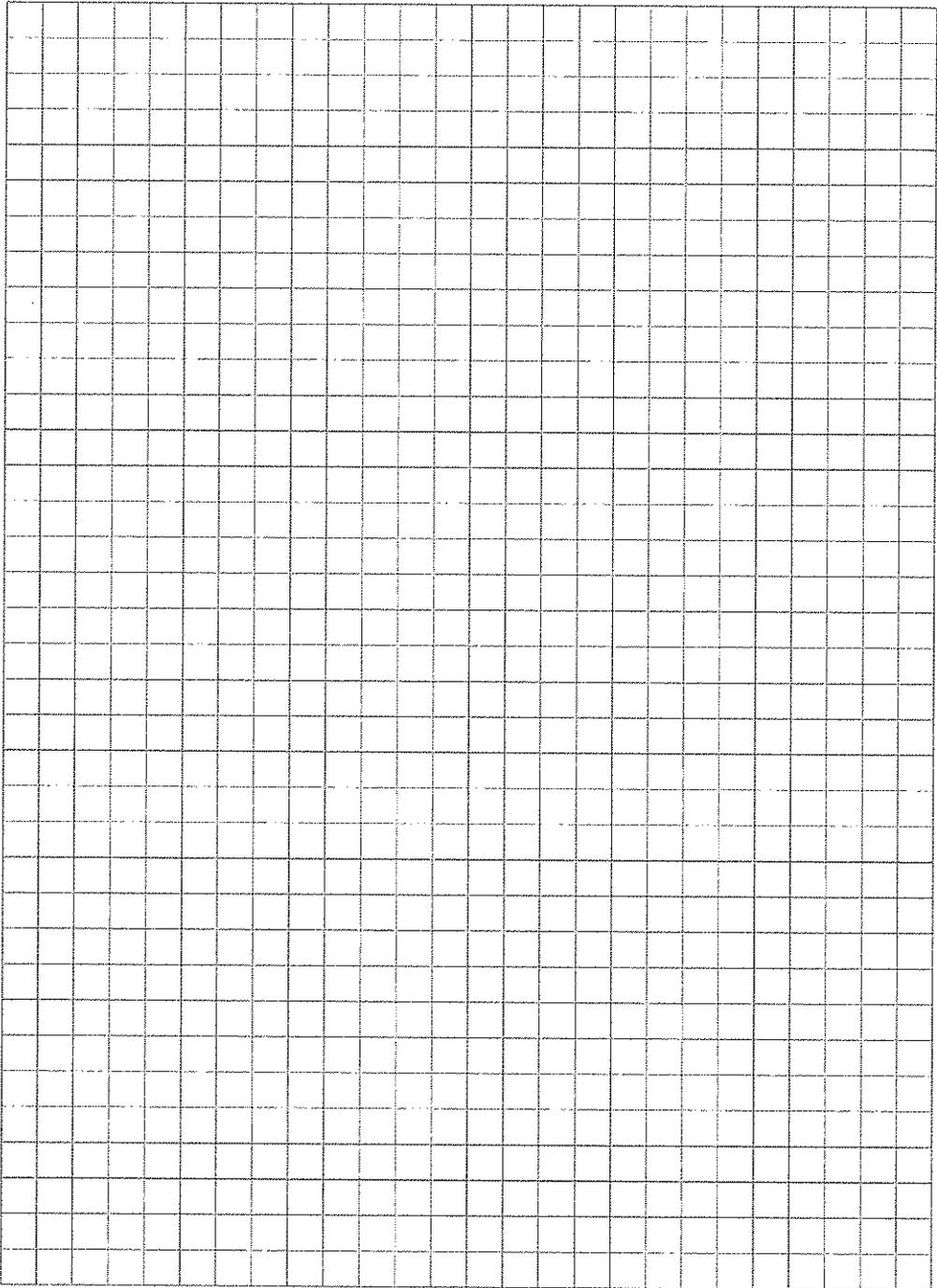
**Mi Epitafio...**

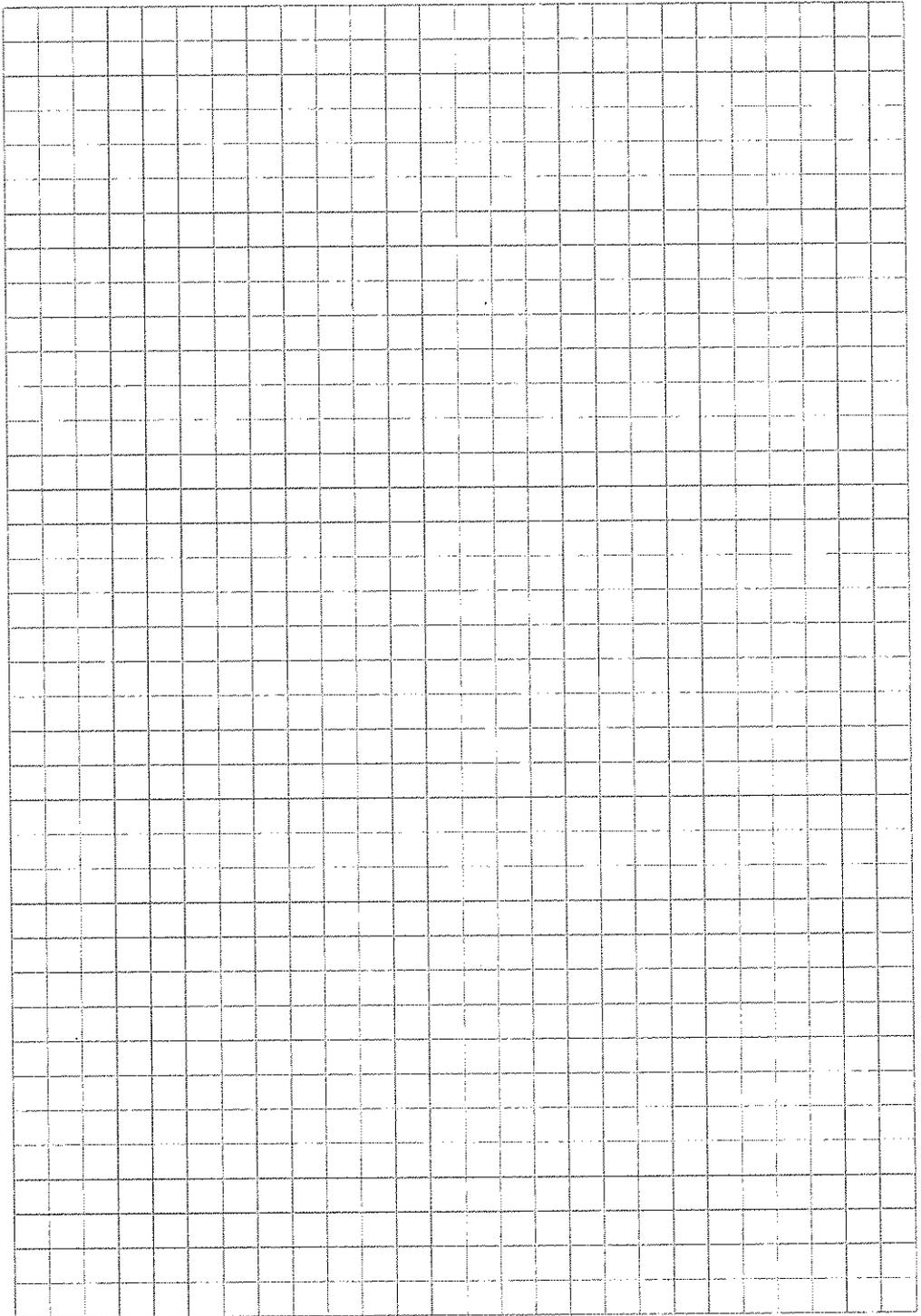
# **REVISIÓN de la SEGUNDA ETAPA**

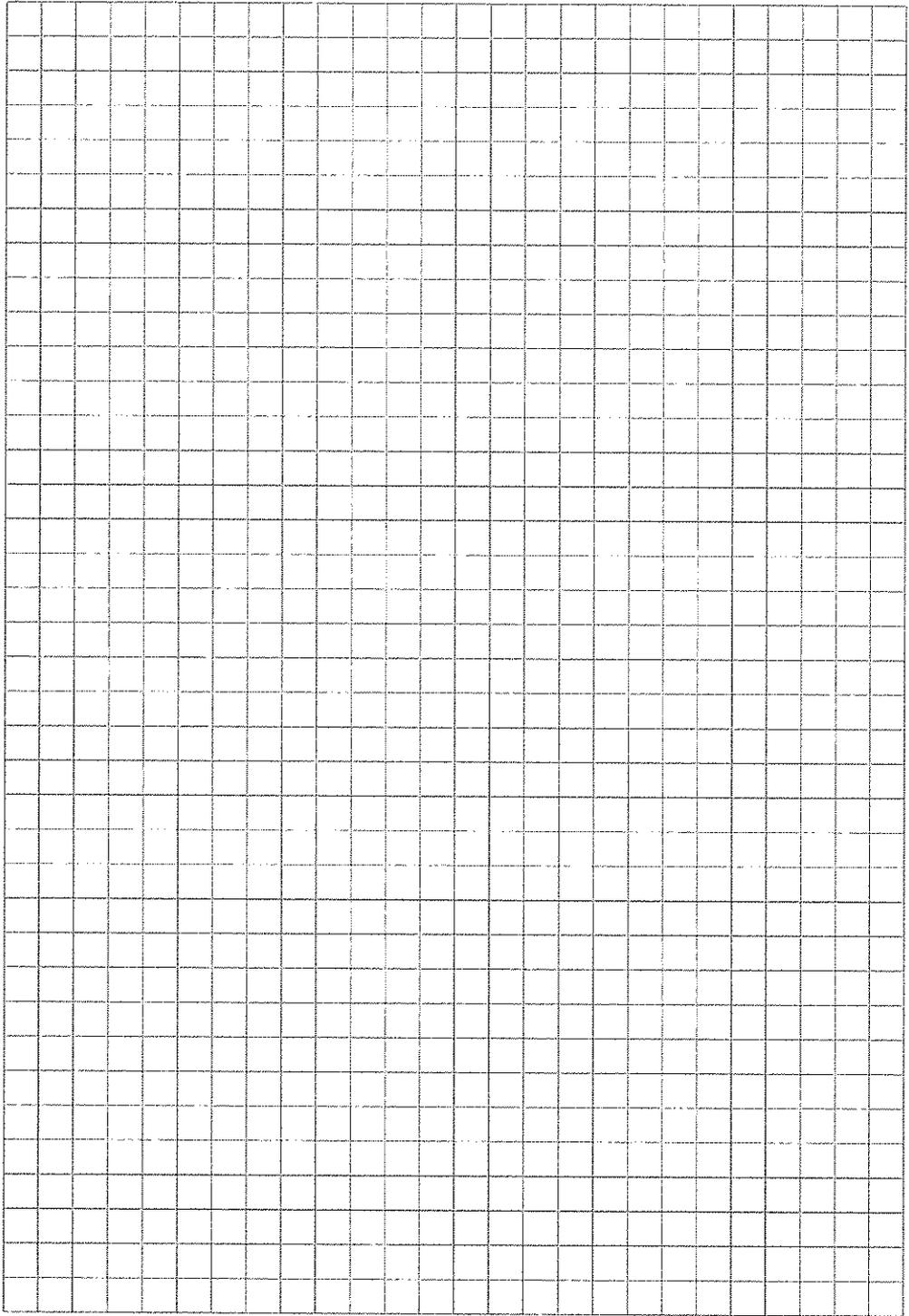
Antes de pasar a la Tercera Etapa de tu viaje al centro de ti mismo, te conviene hacer una **paradita**, para verte interiormente tal cual eres. Para lograr éste importante **objetivo**, a continuación te sugiero **cinco puntos**:

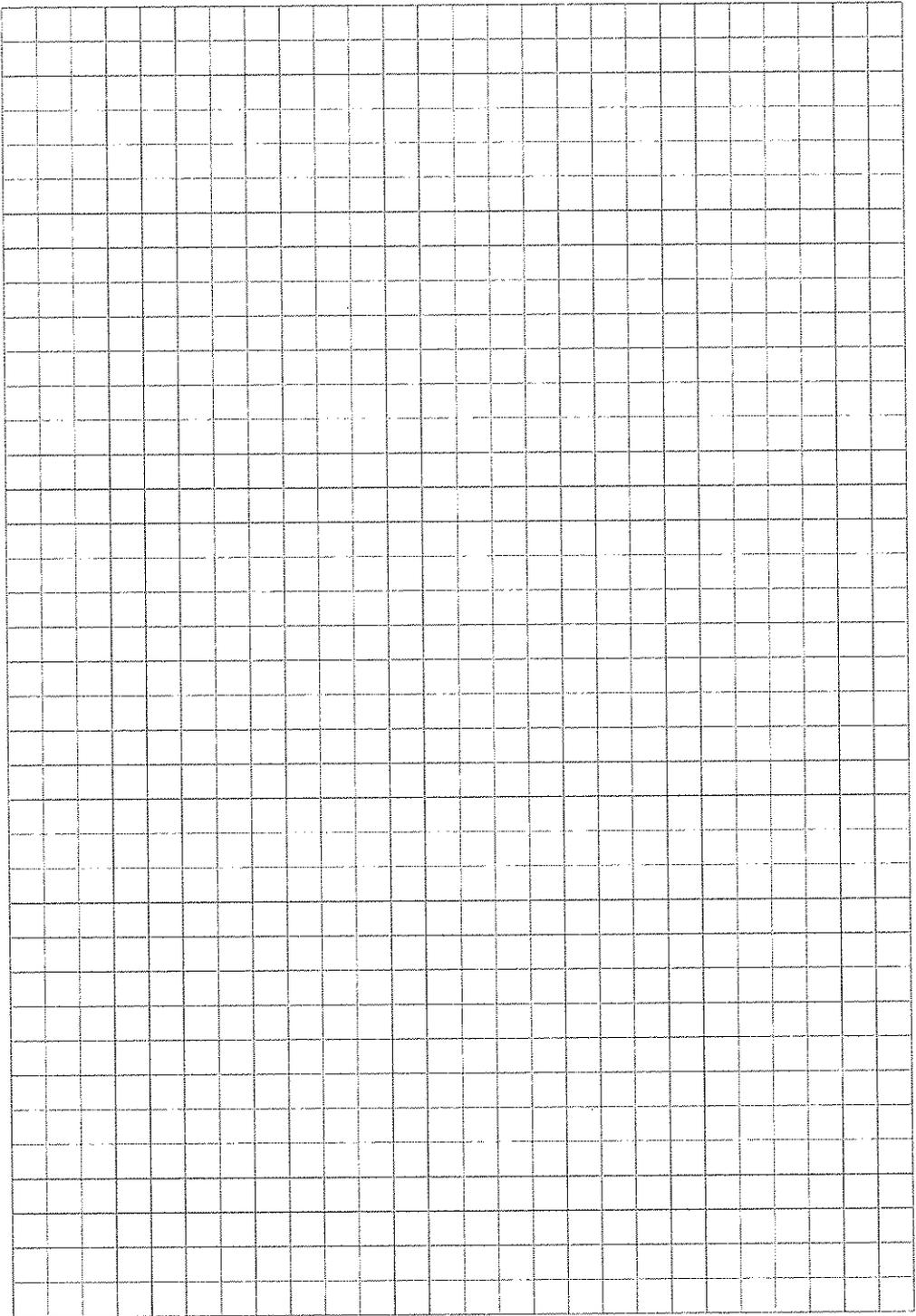
- 1. Lo Que Más Me Ha Gustado de la Segunda Etapa. ¿Por qué?**
- 2. Lo Que Menos Me Ha Gustado. ¿Por qué?**
- 3. Lo Que He Aprendido:**
- 4. Lo Que He Descubierto Acerca de Mi Personalidad:**
- 5. ¿Cómo Puedo Mejorar Mi Personalidad?**

# ANOTACIONES:









# III

## MI VIDA ¿PARA QUÉ?

*“El Hombre Es Un Ser  
En Busca De Significado”*

Platón



# ¿VALE LA PENA VIVIR?

*“Hay Una Razón Para Vivir:  
Podremos Alzarnos Sobre Nuestra Ignorancia,  
Podremos Descubrirnos Como Criaturas  
de Perfección, Inteligencia Y Habilidad.  
¡Podremos Ser Libres! ¡Podremos Aprender a Volar!”*

Richard Back

Hoy,  
Millones de hombres y mujeres  
—de todas las edades, razas y culturas—  
al sentir su *vacío interior*  
se preguntan por el sentido de sus vidas.

El desconcierto de muchos de ellos  
proviene de que por la noche no saben por qué se levantaron,  
ni por qué volverán a comenzar mañana.

Y angustiados, se preguntan:  
¿Para qué vivir? ¿Por qué sufrir? ¿Por qué morir?  
¿Para qué hacer el bien o el mal?

\* \* \*

Esta Tercera Etapa  
es como una *síntesis vital* de lo reflexionado y experimentado  
en la Primera y en la Segunda.

Se trata, por tanto,  
de que descubras el sentido de tu propia vida:

**¿TE INTERESA?**

# ACEPTARME

*“... Como Tú Te Amas A Ti Mismo”*

Levítico

**El Primer Paso de la Tercera Etapa es una importante clave para tu autoencuentro: Averiguar tu grado de autoestima, es decir, de aceptación de ti mismo.**

La propia estima es un amor positivo, sano y maduro a uno mismo. Es una sensación serena de respeto y de confianza en sí mismo. En cambio, el amor desordenado y malsano a uno mismo es egoísmo y narcisismo. Es la **acentuación** excesiva y obsesiva del propio yo.

Pero una pobre estima de sí mismo incapacita para amar a los otros y es la raíz de muchos males. **Expresiones de baja estima de sí mismo:**

“Nadie me quiere” “No valgo ni sirvo para nada”

“Soy un/a fracasado/a” “Yo soy así” “No puedo cambiar”

Para salirse de éste círculo vicioso y obsesivo el ideal es **aceptarse tal cual uno es –con las propias cualidades, defectos y limitaciones– y, así, reconciliarse con uno mismo.**

## ¿CÓMO LOGRARLO?

### ¡SINCERÁNDOTE CONTIGO MISMO!

A Continuación Van Unas Sugerencias

## MI NIVEL de AUTOESTIMA

*“Ama Incondicionalmente a Todos  
Incluyéndote A Ti Mismo”*

Ken Keyes

	Sí	No	A veces
Me Hieren las Críticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soy Tímido/a Pero Agresivo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escondo Mis Sentimientos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fácilmente Me Acomplejo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiendo a Culpar a los Demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Procuro Excusarme Para No Cambiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evito Tener Nuevas Experiencias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me Preocupa Mi Apariencia Física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Silencio Mis Éxitos Personales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando Otros Fallan Me Alegre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si Respondes Con Un Sí a la Mayoría de Estos Puntos,  
Probablemente Necesitarás Mejorar Tu Autoestima.

**¿QUIERES?**

# MEJORANDO MI AUTOESTIMA

*“La Sana Autoestima  
Es Decisivamente Importante Para Tu Felicidad”*

L.S. Barksdale

## PUEDO MEJORAR MI AUTOESTIMA:

1. **MIRANDO** Dentro de Mí, No Fuera de Mí.
2. **DESCUBRIENDO** Lo Que Hay En Mí de Bueno y de Malo.
3. **ACEPTANDOME**, Ahora Mismo, Tal Como Yo Soy.
4. **NO** Jugándome, ni Condenándome A Mí Mismo.
5. **EVITANDO** Compararme Con Otros, Siendo Yo Mismo.
6. **RECONOCIENDO** Mis Esfuerzos Por Mejorar.
7. **NO** Culpando a Otros Por Mis Errores y Problemas.
8. **PONIÉNDOME** en PAZ Conmigo Mismo.
9. **CONFIANDO** En Mi Buena Voluntad y En Mi Carisma.
10. **PIDIÉNDOLE** a DIOS: El Don de la Autoaceptación.

## DE ESTOS 10 PUNTOS, ¿CUÁL ME URGE MÁS?

1     2     3     4     5   
6     7     8     9     10

# VALORARME

*“Dime Lo Que Estimás y Te Diré Quien Eres”*

Spranger

Los **psicólogos** están de acuerdo en que, muy escondido **dentro** de nosotros, existe un **poderoso potencial** de valores **personales** que afecta a nuestra **conducta diaria** y **estilo de vida**.

La mayoría de la gente **desconoce** cuáles son sus verdaderos valores; ni siquiera si existen. Pero tanto si los **conocemos** como si **no**, los valores están **dentro de nosotros**, esperando su *liberación*.

Antes de descubrir cuáles son los propios valores **personales** conviene **reflexionar** sobre los *diversos tipos de valores* en general, a saber,

- ◆ **Valores Materiales:** *Naturaleza, Cosas, Técnicas...*
- ◆ **Valores Básicos:** *Honestidad, Autodisciplina, Familia...*
- ◆ **Valores Morales:** *Verdad, Bondad, Solidaridad, Justicia...*
- ◆ **Valores Espirituales:** *Amor, Comunicación, Amistad, Paz...*
- ◆ **Valores Estéticos:** *Belleza, Arte, Música, Pintura...*
- ◆ **Valores Religiosos:** *Principios, Creencias, Ritos...*
- ◆ **Valores Trascendentales:** *Dios, Revelación, Oración...*

Un claro conocimiento de tus valores **personales** es la clave para el descubrimiento de tu **Vocación** y de tu **Misión**.

Sólo *entonces*,  
encontrarás el **sentido** de tu vida...

# MIS VALORES

*“Mucha Gente Sobrevalora Lo Que No Son  
y Menosprecian Lo Que son”*

Malcom Forbes

El Segundo Paso de esta Tercera Etapa, es tomar conciencia y *liberar* tus auténticos valores personales. Es posible que tus verdaderos valores no sean los que piensas. Muchos confunden sus valores con sus ideales. Tus ideales, que ciertamente afectan a tu vida personal, pueden motivarte en tu búsqueda de tus valores reales, pero tus ideales, en sí mismos, no son tus valores, son sólo indicadores de tus valores. Otros indicadores son las cosas que tú más prefieres, es decir, lo que consideras más importante en tu vida personal. Por ejemplo:

La ALEGRÍA	La COOPERACIÓN	La GRATITUD
La AMABILIDAD	La CORDIALIDAD	Los HIJOS
El AMOR	La DIGNIDAD	La HONRADEZ
La AMISTAD	La DISCIPLINA	La HUMILDAD
El ARTE	La DOCILIDAD	La JUSTICIA
La AUTENTICIDAD	La DOCILIDAD	La LIBERTAD
La BONDAD	La EDUCACIÓN	La MADUREZ
El BUEN HUMOR	El EQUILIBRIO	El MATRIMONIO
La RELACIÓN	El ENTUSIASMO	La MORAL
La VOLUNTAD	La ESPERANZA	La ORACIÓN
La COMUNICACIÓN	La FAMILIA	El PERDON
La COMUNIÓN	La FE	La RELIGIÓN
La COMPRENSIÓN	La FIDELIDAD	El TRABAJO
La CONFIANZA	La GENEROSIDAD	La VIDA

# EJERCICIOS PRÁCTICOS

## PARA DISCERNIR MIS AUTÉNTICOS VALORES

*“Los Valores No Se Inventan Ni se Acuñan;  
Son Simplemente Descubiertos”*

Max Scheler

Efectivamente, los valores  
se descubren,  
se aceptan,  
se encarnan,  
nos comprometen,  
y  
se transmiten.

De hecho,  
la **vivencia** de los valores  
es lo que fortalece a la **persona por dentro**.

Si **quieres** descubrir  
cuáles son los valores  
que **tú llevas dentro** de ti –tus valores reales–  
tienes que **averiguar**:

1. A qué dedicas la mayor parte de tu **tiempo**,
2. En que empleas tus **energías**, y
3. En qué gastas tu **dinero**.

Estos son tres potentes **indicadores** que pueden ayudarte a **identificar** y **discernir** tus auténticos valores personales.

**¡ÁNIMO!**

## ¿A QUÉ DEDICO MI TIEMPO LIBRE?

	Sí	No	A veces
A Mi Persona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A Mi Familia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A Mi Comunidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A Mi Iglesia o Templo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A Obras de Caridad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al Deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la Música	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al Arte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la Diversión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la Televisión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al Ordenador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al Estudio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la Lectura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A Escribir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al Ejercicio Físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la Política	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la Oración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al Apostolado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A mis Amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A mis "Hobbies"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ¿EN QUÉ EMPLEO MIS MEJORES ENERGÍAS?

	Sí	No	A veces
En mi Trabajo Diario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En los Estudios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En mis Obligaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En los Negocios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En la Educación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En la Relación Matrimonial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En la Convivencia Familiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Ayuda a los más necesitados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Actividades Políticas y Cívicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Actividades Religiosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En las Salidas con mis Amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En el Deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En la Lotería, las Apuestas y el Juego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En las Diversiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ¿EN QUÉ GASTO MI DINERO?

	Sí	No	A veces
En Cosas Personales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Libros y Revistas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Videos y CDS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Joyas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Regalos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Necesidades Familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Obras de Caridad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Diversiones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Ropa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Restaurantes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Bebidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Apuestas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Obras Sociales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En Donaciones a la Iglesia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## “STOP”

*“La Tarea Más Importante en la Vida de Un Hombre Consiste en Darse a Luz a Sí Mismo”*

Erich Fromm

Conviene que antes de pasar al siguiente **Paso**, te *detengas*, para **sincerarte** contigo mismo, acerca de tus valores *reales*:

En Realidad, Dedico Mi Tiempo Libre A:

- 1.
- 2.
- 3.

Ciertamente, Empleo Mis Mejores Energías En:

- 1.
- 2.
- 3.

De Hecho, Casi Todo Mi Dinero Lo Gasto En:

- 1.
- 2.
- 3.

**¿CUÁLES SON  
MIS AUTÉNTICOS VALORES?**

# DESCUBRIRME

*“Lo Que Tú Puedes Hacer Es Sólo Una Gota  
En El Océano, Pero Eso Es Lo Que Da Sentido  
A Tu Vida”*

A. Schweitzer

Vivimos en una sociedad materialista y de consumo, en, donde los individuos no son considerados como **alguien** que hay que valorar y liberar sino como **lago** que hay que explotar.

Diariamente, millones de seres humanos, angustiados por el tener y el hacer pierden su ser. Y al reflexionar— sobre todo, con ocasión de la muerte de un ser querido, o ante la desgracia propia y ajena— se preguntan:

“¿Para Qué Estoy Aquí?”

“¿Por qué Quiero Seguir Viviendo?”

“Yo, Para Qué Sirvo?”

Y al no encontrar respuestas claras, motivadoras y estimulantes, la mayoría —especialmente los adolescentes y los jóvenes— se refugian en el alcohol, en las drogas y en los placeres sexuales, terminando muchos de ellos en el infierno de la adicción, en la delincuencia, en el homicidio, y en el suicidio.

## RECUERDA:

El conocimiento de tus valores es la clave para el descubrimiento de tu vocación y de tu misión, de la que dependen tu verdadera felicidad y la felicidad de otros muchos.

**A PROPÓSITO,  
¿QUÉ PIENSAS HACER CON TU VIDA?**

# ¿CUÁL ES MI MISIÓN EN LA VIDA?

*“Para Qué Vale La Vida Sino Es Para Darla?”*

Anónimo

**Tercer Paso de la Tercera Etapa  
de tu  
Aventura Interior:**

**Tiempo Para Descubrir  
Para Qué Has Venido  
a la Tierra...**

Porque  
Vivir Es Caminar,  
y  
Caminar Es Servir.

Al Final de Esta Tercera Etapa, Pues,  
Se Te Invita  
A Que Sinceramente  
Te Preguntes:

“Y YO, ¿PARA QUE SIRVO?”

**¡OJALÁ  
ENCUENTRES  
UNA RESPUESTA CLARA  
DENTRO  
DE  
TI!**

# ¡SERVIR!

*“Tanto Vales Cuanto Sirves”*

Adagio Popular

Efectivamente, servir a los demás es nuestra **vocación común** en la vida. Pero **cada uno** debe encontrar el modo propio de realizar su **vocación fundamental** de una manera concreta.

Para discernir la manera concreta de servir, o sea, la realización de la **vocación y misión personal**, hay que determinar:

- ◆ Las **circunstancias vitales** de cada uno
- ◆ Los **propios talentos y habilidades**
- ◆ Los **valores reales**
- ◆ Los **dones personales** y
- ◆ El **propio carisma**

La **servicialidad** es esa **actitud básica** –diaria y habitual– con la que nos ponemos a disposición de las **necesidades** de nuestros **prójimos**, empezando por los más próximos, o sea, los miembros de nuestra **propia familia**, siguiendo con nuestros compañeros de estudio o de trabajo, continuando con nuestros vecinos, y procurando llegar a los más pobres, a los más necesitados, y a los más marginados.

Naturalmente, para servir se necesita bastante **madurez**, sencillez y confianza en uno mismo. Como afirma **Einstein**:

*Sólo Una Vida Vivida Para Los Demás  
Merece la Pena de Ser Vivida”*

**¡DISPUESTO/A  
A HACER UNA PEQUEÑA EXPERIENCIA!**

# MINI-TEST

## ¿Soy Servicial?

◆ Todos Nacemos Para Servir:

Sí

No

No Sé

◆ Intentar Dominar Se opone radicalmente a la Actitud de Servir:

Sí

No

No Sé

◆ Mis Familiares y amigos Dicen Que Soy Servicial:

Sí

No

No Sé

◆ Cuando Sirvo de Mala Gana, pierdo la paz interior:

Sí

No

No Sé

◆ Cuando Me Sacrifico Para Servir, Siento Una Gran Paz:

Sí

No

No Sé

◆ Creo Que Puedo Mejorar Mi Actitud de Servicio:

Sí

No

No Sé

◆ Mi Ideal Es Servir Con Alegría y Entusiasmo:

Sí

No

No Sé

**¿QUÉ TE PARECE,  
PASAS O NO PASAS ESTE TEST?**

# **REVISIÓN de la TERCERA ETAPA**

Antes de pasar a la **Cuarta Etapa**, conviene que le des una **mirada global** a la **Tercera Etapa**:

1. **Lo Que Más Me Ha Gustado** de la **Tercera Etapa**. ¿Por qué?

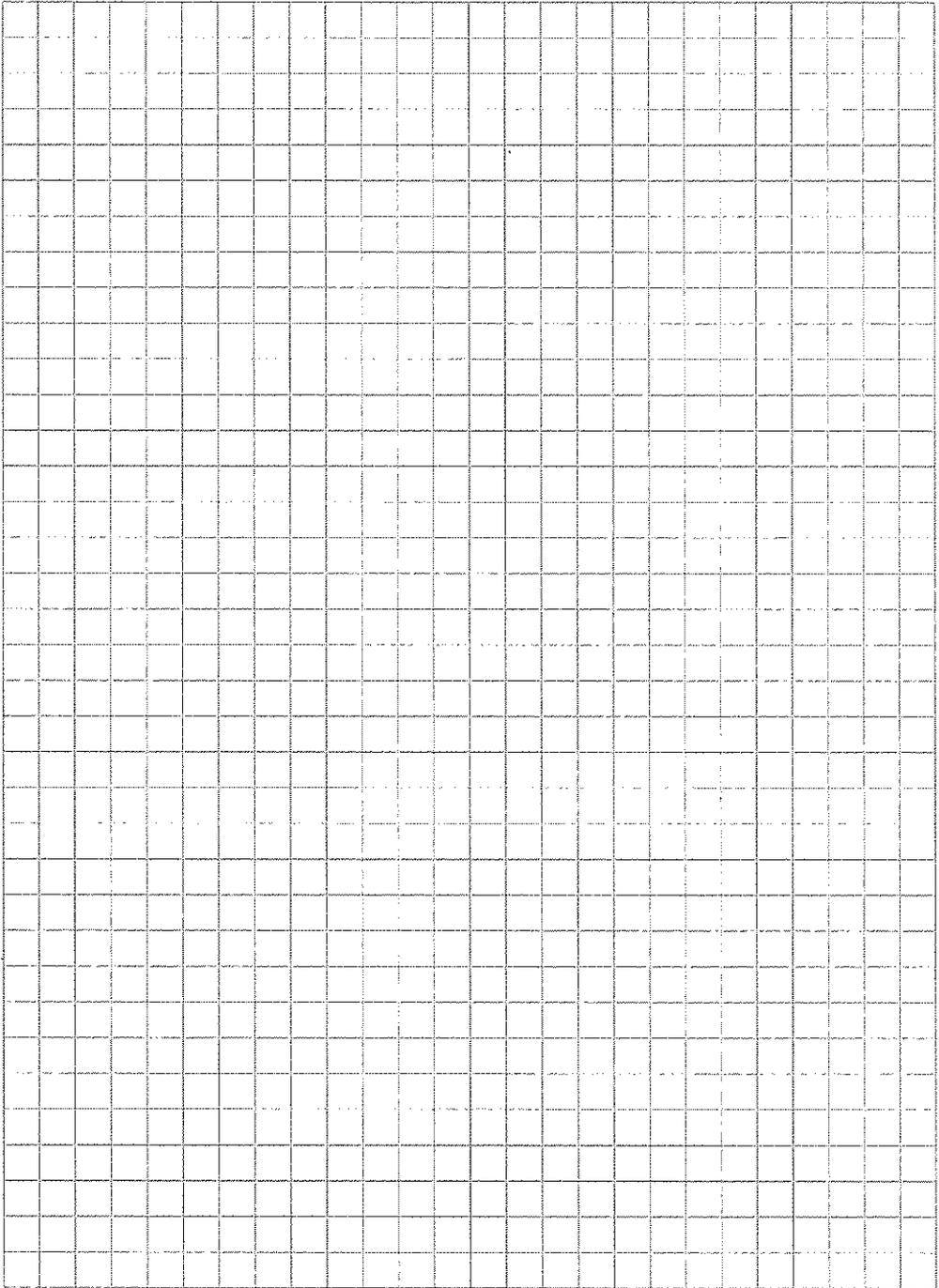
2. **Lo Que Menos Me Ha Gustado**. ¿Por qué?

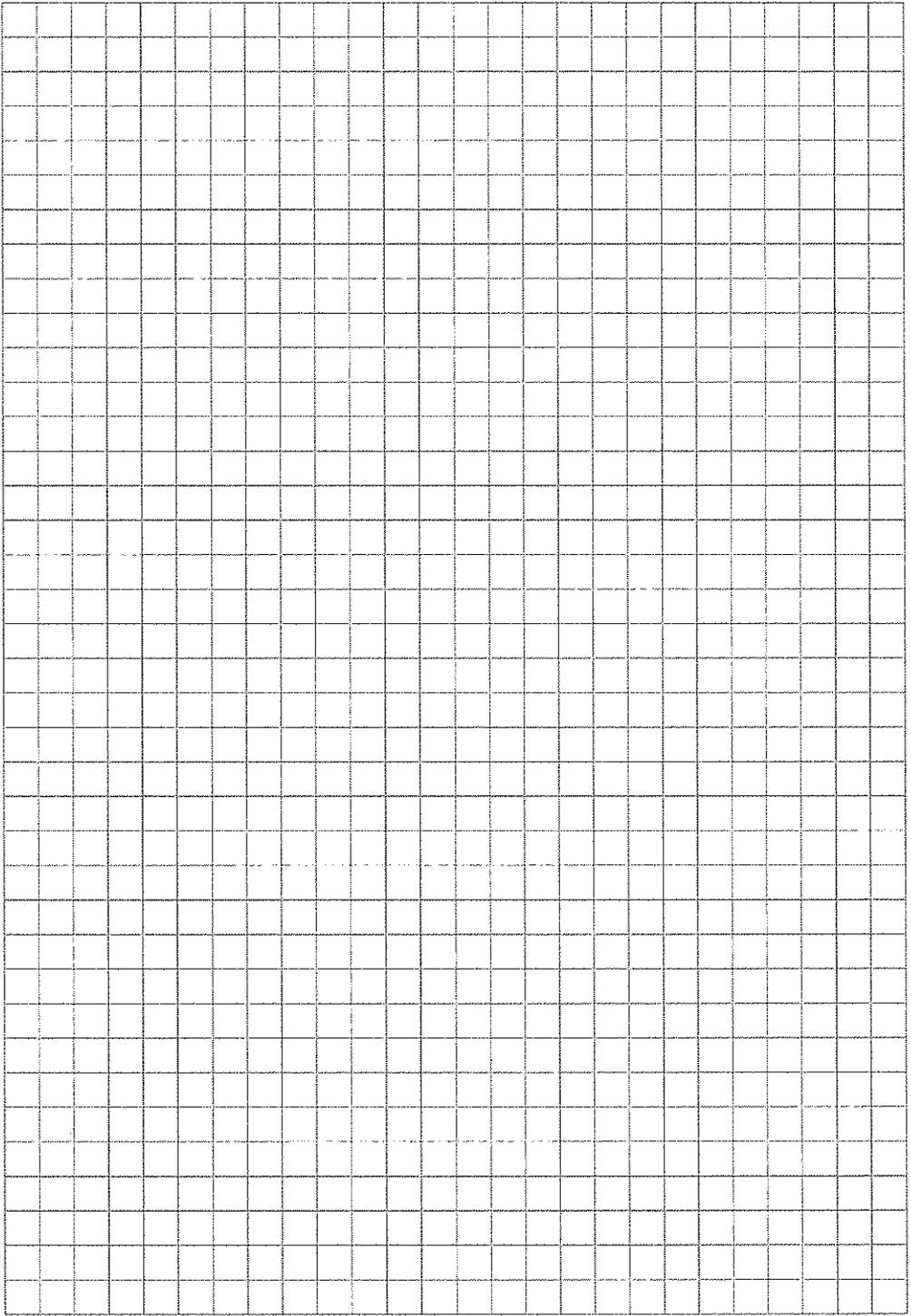
3. **He Aprendido**:

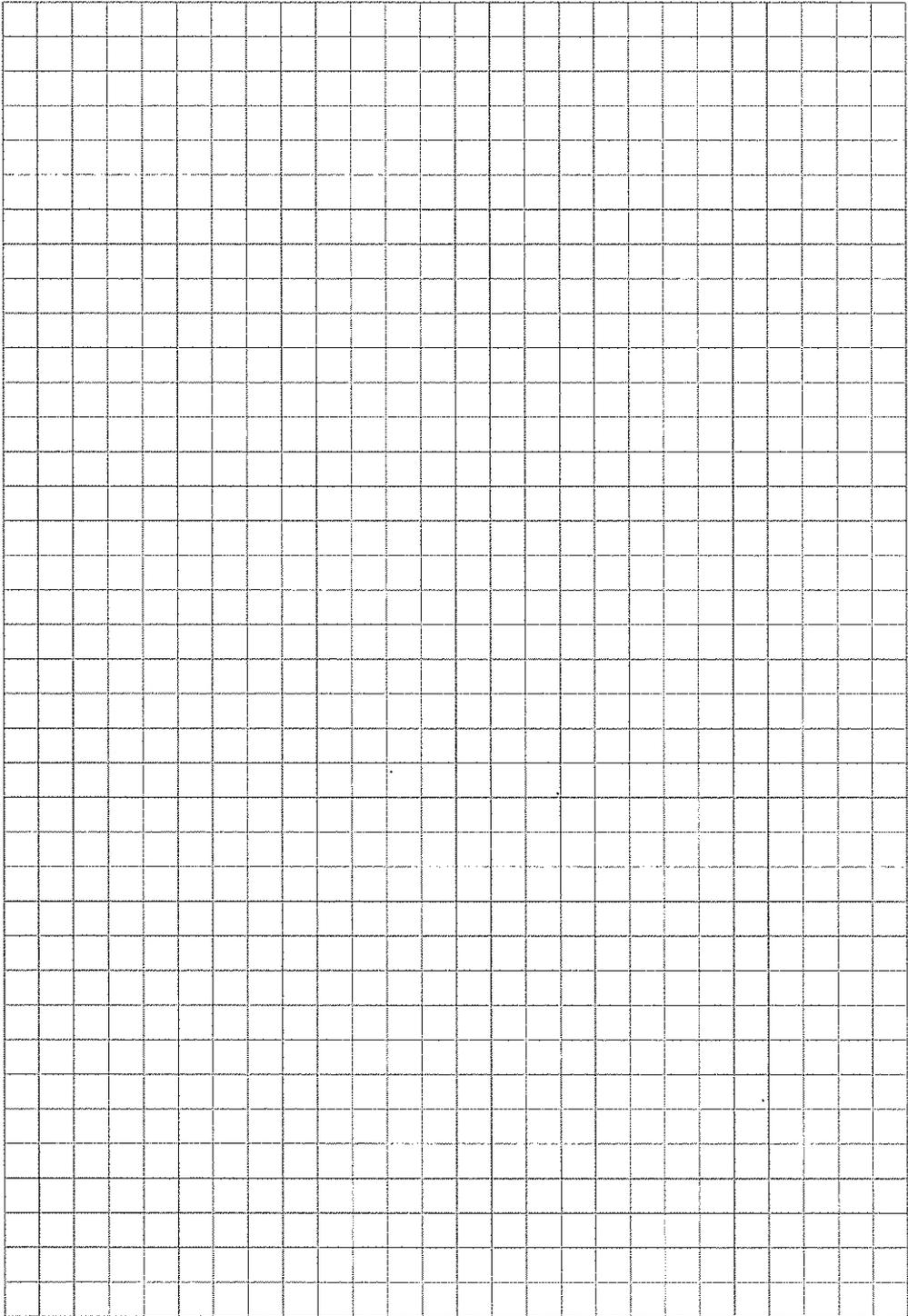
4. **He Descubierto**:

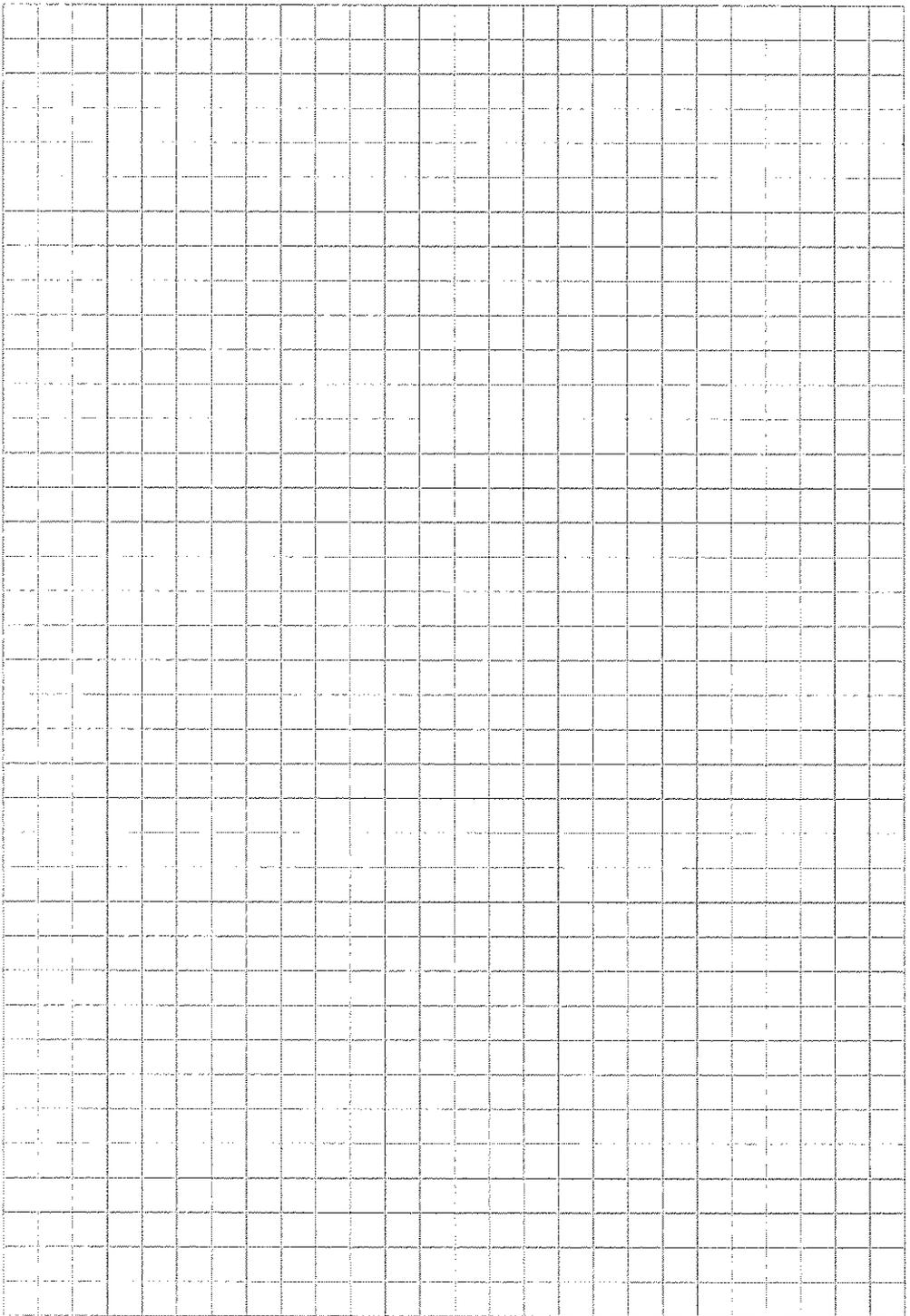
5. **Cómo Puedo y Debo Mejorar**:

# ANOTACIONES:









# IV

# YO, ¿CREO EN DIOS?

*“Es El Corazón  
El Que Experimenta A Dios,  
No La Razón”*

Pascal



# PREGUNTARME POR DIOS

*“El Siglo XXI o Será Místico o No Será Siglo XXI”*

André Malraux

Esta Cuarta Etapa es una invitación a preguntarse por Dios. La pregunta acerca de Dios no es nada arbitraria, brota de lo más profundo de nuestra realidad personal:

¿Existe Dios?

¿Quién es Dios? ¿Cómo es Dios? ¿Dónde está Dios?

¿Por qué Dios permite el sufrimiento, la injusticia y el mal?

¿Es que Dios ha muerto?

Ciertamente, Dios no ha muerto. Él es la Fuente de la Vida. Él es inmortal. Lo que sucede en realidad es que nosotros —¡sus criaturas!— hemos perdido a Dios. Hemos perdido el sentido de lo esencial. Hemos perdido la dimensión de la interioridad, de la profundidad y de la espiritualidad. Hemos perdido la trascendencia.

Nuestro corazón, angustiado por el hacer y el tener se ha materializado, y ha perdido su sensibilidad para percibir lo que es invisible a los ojos. Es nuestro corazón el que ha muerto, al hacerse ateo. Nos sucede lo que a un ciego de nacimiento que negase la existencia de la luz, porque él nunca la ha experimentado.

En realidad, la pregunta acerca de Dios es la más fundamental y radical de todas, porque todas las preguntas de la vida están enraizadas en la pregunta acerca de Dios.

De hecho, y de acuerdo con la revelación de la **Biblia** –como vamos a experimentar en ésta **Etapa**– queriendo o sin querer, consciente o inconscientemente, **siempre** estamos relacionados con **Dios**, porque **Él** es el **Creador del Universo** y de cada uno de nosotros.

Sin embargo, **hoy día**, como todos podemos observar de muchas maneras, pero sobre todo por lo que sucede en los **mass media** –cine, televisión, libros, periódicos, revistas– y en los **sistemas socioeconómicos, técnicos y políticos**, la **cuestión de Dios** no es familiar en absoluto para millones de seres humanos.

	Sí	No	A veces
¿Es <b>Dios</b> real para ti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### **¡PREGÚNTATE!**

¿Quién es **Dios** para mí?  
¿Puedo encontrarme con **Él**?  
¿Cómo?  
¿Qué quiere **Dios** de mí?  
¿Me habla? ¿Me ama?  
¿Cómo puedo responder a **Dios**?

La **finalidad** de ésta **Cuarta Etapa** es precisamente ayudarte a que te **encuentres con Dios**, en lo más profundo de **ti mismo**.

### **CONCÉNTRATE**

en el *testimonio substancial y existencial* de San Agustín:

*“Señor, Nos Has Hecho Para Ti, y Nuestro Corazón No Puede Descansar Hasta Que Reposo En Ti”*

San Agustín

# BUSCAR Y ESCUCHAR A DIOS EN LAS SAGRADAS ESCRITURAS

## PORQUE

- ✦ Dios está presente en la **Biblia** como **Persona** que se revela.
- ✦ La **Biblia** no es un libro para leer. Es una colección de mensajes que hay que escuchar.
- ✦ Dios no es *algo* que poseer, sino **alguien** a quien recibir. Cuando recibimos a **alguien**, nos **sentamos** y **escuchamos**.
- ✦ Es inútil buscar a **Dios** si no nos esforzamos en **escucharle de verdad**; con un corazón de **niño**.
- ✦ La **Biblia** no es un *codigo* para *juzgar* a los demás sino un **espejo** para vernos a **nosotros mismos**.
- ✦ En la **Biblia** estamos todos: reflejados, previstos, retratados, profetizados, llamados, interpelados, invitados...
- ✦ Como escribe el Apóstol Pablo en su carta a los Hebreos:

*“La Palabra de Dios Es Viva, Es Eficaz, y Más Cortante Que Una Espada de Dos Filos. Penetra Hasta la División del Alma y del Espíritu... y Discierne los Pensamientos y las Intenciones del Corazón”*

Hebreos 4: 12-13

**Mi Experiencia Personal de la Palabra de Dios Es:**

Muy Buena

Buena

Nula

# TESTIMONIO de un POETA

*“Anoche cuando dormía  
soñé, ¡bendita ilusión!  
que una fontana fluía  
dentro de mi corazón...  
Dí, ¿por qué acequia escondida,  
agua, vienes hasta mí,  
manantial de nuestra vida  
de donde nunca bebí?*

*Anoche cuando dormía  
soñé, ¡bendita ilusión!  
que una colmena tenía  
dentro de mi corazón,  
y las doradas abejas  
iban fabricando en él  
con las amarguras viejas,  
blanca cera y dulce miel.*

*Anoche cuando dormía  
soñé, ¡bendita ilusión!  
que un ardiente sol nacía  
dentro de mi corazón...  
Anoche cuando dormía  
soñé, ¡bendita ilusión!,  
que era Dios lo que tenía  
dentro de mi corazón*

Antonio Machado

**¿Vive Dios Dentro De Mí?**

Sí

No

No Sé

# PAUTA PARA ESCUCHAR A DIOS DENTRO DE MÍ

En esta **Cuarta Etapa**, si tu actitud es la del pequeño *Samuel*:  
–Abre tu Biblia: 1ª Samuel 3: 9–  
te encontrarás con Dios... ¡DENTRO de TI!

## PAUTA

Para cada una de las páginas siguientes:

### **PRIMER PASO:**

Asimila la Pregunta del Principio de Cada Página.

### **SEGUNDO PASO:**

Lee Despacio Cada Uno de los Textos Bíblicos.

### **TERCER PASO:**

Subraya o Escribe la Palabra Que Más Te Ilumina.

### **CUARTO PASO:**

Escucha esa Palabra en Tu Corazón, Donde Está Dios

### **QUINTO PASO:**

Pregúntale a Dios: “¿Qué Me Estás Diciendo, Señor?”.

### **SEXTO PASO:**

Contesta Sinceramente la *pregunta final* de cada página.

### **SÉPTIMO PASO:**

Agradécele a Dios, De Corazón, Esa Palabra.

# DIOS, ¿HAS MUERTO?

- ◆ “Dice el necio para sí: ‘*Dios no existe!*’  
Todos están pervertidos y practican la maldad,  
no hay quien haga el bien.  
El Señor mira desde los cielos a los hombres,  
para ver si queda alguien juicioso que *busque* a Dios.  
Pero todos se obstinan en su *rebeldía*,  
ninguno hace el bien”

Salmo 14: 1-3

- ◆ “Totalmente insensatos son todos los hombres  
que *no* han conocido a Dios, los que por los bienes  
visibles, no han descubierto al que es,  
ni por la consideración de sus obras  
han reconocido al artífice.  
En cambio *tomaron por dioses*, rectores del mundo,  
al *fuego*, al *viento* y al *aire sutil*; a la *bóveda estrellada*  
al *agua impetuosa* y a los *luceros del cielo*.  
  
Pues, si *embelesados* con su hermosura los tuvieron  
por *dioses*, comprendan cuánto más hermoso  
es el Señor de todo eso,  
pues fue el mismo autor de la belleza el que lo creó.  
Y si tal *poder* y *energía* los llenó de admiración,  
entiendan cuánto más poderoso es quien los formó...  
De todas formas, ni siquiera estos son excusables,  
porque, si fueron capaces de escudriñar el universo,  
¿cómo *no* hallaron primero al que es su Señor?”

Sabiduría 13: 1-9

Dios Ha Muerto... ¿Dentro de Mí?

Sí

No

Acaso

# SI VIVES, TÚ ¿QUIÉN ERES?

◆ “YO Soy El Que Soy”  
Éxodo 3: 14

◆ “YO soy el Señor tu Dios.  
YO te he sacado... de aquel *lugar* de esclavitud.  
No tendrás otros *dioses* fuera de Mi.  
Deuteronomio 5: 6 y 7

◆ “YO soy el único Dios, no hay otro Dios fuera de Mí.  
YO doy la muerte y la vida, yo causo la herida y la curo,  
y no hay quien se libre de mi mano.  
Deuteronomio 32: 39

◆ “YO soy el Señor desde el principio  
y lo seré hasta el final”  
Isaías 41: 6

◆ “YO soy el Señor, vuestro Dios.  
Observaréis, pues, *mis mandamientos* y mis leyes  
que dan vida a quien las cumple. ¡YO soy el Señor!  
Levítico 18: 4 y 5

◆ “YO, el Señor tu Dios, te instruyo por tu bien,  
te marco *el Camino* a seguir”  
Isaías 48: 17

◆ “No tendrás a un *dios extraño*, no adorarás a un *dios*  
*extranjero*. YO soy el Señor, tu Dios”  
Salmo 81: 10-11

El Señor de Cielos y Tierra, ¿Es Mi Señor?  
Sí       No       No Sé

# ¿POR QUÉ PERMITES EL SUFRIMIENTO?

- ◆ “¿Quién es ese que enturbia mi consejo con palabras sin sentido?  
Si eres valiente, prepárate.  
Yo te preguntaré y tú me responderás.  
¿Dónde estabas tú cuando afiancé la tierra?  
Habla, si es que sabes tanto.  
¿Sabes tú quién fijó su tamaño y midió sus dimensiones?  
¿En qué se apoyaron sus columnas?  
¿Quién asentó su *pedra angular*,  
mientras cantaban a coro las *estrellas del alba*,  
y exultaban todos los seres celestes?...”
- Job 38: 1-7

- ◆ “¿Querrá el *sensor* discutir con el **Poderoso**?  
¿Querrá todavía replicar el que *critica a Dios*?”
- Job 40: 1-2

- ◆ “Si eres valiente, prepárate,  
Yo te preguntaré y tú me responderás.  
Intentas decir que soy **injusto**?  
¿Vas a condenarme a **Mí** para darte la razón?  
¿Eres tan fuerte como **Dios**?”
- Job 40: 7-9

## La Respuesta de Job fue:

- ◆ “Te conocía sólo de oídas, pero ahora te han visto mis ojos. Por eso me retracto, y me arrepiento...”
- Job 42: 5-6

Y Yo, ¿Me retracto y Arrepiento de Mi Pregunta?

Sí

No

No sé

# SEÑOR, ¿TÚ ME AMAS?

✦ “YO el Señor me cuido de *ti*”

Éxodo 15: 26

✦ “Antes de formarte en el vientre *te conocí*,  
antes de que salieras del seno, *te consagré*”

Jeremías 1: 5

✦ “No temas, que YO te he rescatado,  
te he *llamado por tu nombre* y eres *mío*.  
Si atraviesas las aguas, YO estaré contigo;  
los ríos no te anegarán.

Si pasas por el fuego, no te quemarás...  
y es que tú *vales mucho* para *Mí*,  
eres valioso y YO te *amo*.”

Isaías 43: 1-4

✦ “¿Acaso olvida una *mujer* a su *hijo*,  
y no se apiada de sus entrañas?

Pues *aunque* ella se olvide, YO no te olvidaré.

Fíjate en *mis manos*: te llevo tatuada en *mis palmas*”

Isaías 49: 15-16

✦ “*Mi Amor* por *ti* es *eterno*”

Isaías 54: 8

✦ “Como un *hijo* al que *su madre* consuela,  
así os consolaré YO a *vosotros*”

Isaías 66: 13

✦ “Os daré un *corazón nuevo*  
y os infundiré un *espíritu nuevo*”.

Ezequiel 36: 26

¿He Experimentado Personalmente el Amor de Dios?

Sí

No

Quisiera Experimentar

# ¿DÓNDE ESTÁS, SEÑOR?

- ◆ “No temas, porque YO estoy contigo” Génesis 26: 24
  - ◆ “YO estoy contigo.  
Te protegeré adondequiera que vayas” Génesis 28: 15
- ◆ “No temas, pues YO estoy contigo” Isaías 41: 10
  - ◆ “No les tengas *miedo*,  
pues YO estoy contigo para librarte” Jeremías 1: 8
- ◆ “YO estaré contigo para librarte y salvarte” Jeremías 15: 20
  - ◆ “Estoy contigo para salvarte” Jeremías 30: 11
- ◆ “No temas... porque YO estoy contigo” Jeremías 46: 28
  - ◆ “Animo... manos a la obra,  
que YO  
estoy con vosotros” Ageo 2: 4
- ◆ “YO estableceré mi alianza  
contigo,  
y sabrás  
que YO soy el **Señor**” Ezequiel 16: 62

¿Vivo En La Presencia De Dios?

Sí

No

A veces

# ¿CÓMO CONOCERTE?

✦ “*Tu maldad te castiga. Tu infidelidad te condena. Experimenta y aprende que doloroso y amargo es abandonar y no honrar al Señor*”

Jeremías 2: 19

✦ “*Mi pueblo es insensato, no me conocen, son hijos necios, que no comprenden; son hábiles para el mal, pero no saben hacer el bien.*

Miro a la **tierra**: un vacío, un caos;  
miro a los **cielos**: han perdido su luz;  
miro a los **montes**: tiemblan, y todas las **colinas** vacilan;  
miro: *no quedan hombres...*”

Jeremías 4: 22-26

✦ “*Tu padre comía y bebía, pero practicaba el derecho y la justicia, y todo le iba bien. Defendía la causa del humilde y del pobre, y todo le iba bien*

**Eso es lo que significa conocerme...** Pero tus ojos y tu corazón sólo buscan *tu provecho...*”

Jeremías 22: 15-17

✦ “Les daré **inteligencia** para que reconozcan que **YO** soy el **Señor**; ellos serán **mi pueblo** y **YO** seré **su Dios**. Ellos volverán a **Mí** de todo corazón.”

Jeremías 24: 7

✦ “Vosotros sois **mis testigos...** y **mis siervos**, a quienes **YO** elegí, para que **Me** conocierais y creyerais, y comprendierais que **YO** soy **Dios**.”

Isaías 43: 10

¿Me Esfuerzo Por Conocer a Dios?

Sí

No

Dudo

# ¿CUÁLES SON TUS MANDAMIENTOS?

- 1 “YO soy el Señor, tu Dios...  
*No tendrás otro Dios fuera de Mí*”.
- 2 “No tomarás en vano el nombre del Señor”.
- 3 “Acuérdate del *sábado* para santificarlo”.
- 4 “*Honra a tu padre y a tu madre*”
- 5 “No matarás”
- 6 “No cometerás adulterio”
- 7 “No robarás”
- 8 “No darás falso testimonio contra *tu prójimo*”  
Éxodo 20: 1-6
- 9 “No codiciarás la *mujer* de tu *prójimo*”
- 10 “Ni *desearás*... nada de lo que le pertenece”  
Deuteronomio 5: 21

***ESCUCHA, Israel, el Señor es Nuestro Dios,  
el Señor es Uno.***

- ◆ “Amarás al Señor Tu Dios,  
Con Todo Tu Corazón, Con Toda Tu Alma y  
Con Todas tus fuerzas”  
Deuteronomio 6: 4-5
- ◆ “Amarás a Tu Prójimo Como a Ti Mismo”  
Levítico 19: 18

**¿Tengo Presentes Los Mandamientos del Señor?**

Sí       No       No Sé

# SEÑOR, ¿QUÉ QUIERES DE MÍ?

◆ “Sed santos,  
porque YO, el Señor, vuestro Dios, soy *santo*”  
“No os vayáis tras los ídolos...”  
“No mentiréis, ni os engañaréis unos a otros”

◆ “No oprimas ni explotes a tu prójimo”  
“No te burlarás del mudo ni pondrás tropiezo al ciego”  
“Juzgarás con justicia a tu prójimo”  
“No odiarás a tu hermano, sino que lo corregirás”  
“No tomarás venganza ni guardarás rencor”  
“Amarás a tu prójimo como a ti mismo”

◆ “No acudáis a nigromantes  
ni consultéis a los adivinos”

◆ “Ponte en pie ante las canas,  
*respetar* al anciano y *honra* a tu Dios.”  
“Si un emigrante se instala en vuestra tierra,  
no le molestaréis;  
será para vosotros como un nativo más y  
*lo amarás como a ti mismo*”  
Levítico 19: 1-37

◆ “Si quieres volver, puedes volver a Mí;  
si apartas de mi vista *tus abominaciones*  
no tendrás que andar errante.”  
Jeremías 4: 1

¿La Voluntad de Dios, Es Lo Más Importante Para Mí?

Sí

No

A veces

# ¿CÓMO RESPONDERTE, SEÑOR?

## CON ALABANZAS:

“¡Aleluya!

¡Alabad al Señor de los cielos, alabadlo en las alturas!  
Alabadlo todos sus ángeles, alabadlo todos sus ejércitos!

¡Alabadlo sol y luna, alabadlo estrellas lucientes!...

¡Alaben todos el nombre del Señor,  
porque sólo su nombre es sublime, Su magestad se alza  
sobre los cielos y la tierra!”

Salmo 148: 1-3 y 13

## CON ACCIONES DE GRACIAS:

“Dad gracias al Señor, porque es bueno,  
porque es eterno su amor.

Dad gracias al Dios de los dioses,  
porque es eterno su amor.

Dad gracias al Señor de los señores,  
porque es eterno su amor...

“¡Dad gracias al Dios del cielo,  
porque es eterno su amor!”

Salmo 136: 1-3 y 26

## CON CONFIANZA TOTAL:

“Señor, mi corazón *no* es altanero *ni* son altivos mis ojos.  
*Nunca* perseguí grandezas ni cosas que me superan.

Aplaco y modero mis deseos;  
estoy como un niño en el regazo de su madre.

¡**Espera**, Israel, en el **Señor**, ahora y siempre!”

Salmo 131: 1-3

**SIENDO HUMILDE Y FIEL:**

“Si me olvido de **Ti**...  
que se me seque la mano derecha  
que se me pegue la lengua al paladar,  
si *no* me acuerdo de **Ti**,  
si *no* te pongo... en la cumbre de mi alegría”

Salmo 137: 5-6

**ACEPTANDO A TU HIJO AMADO,  
COMO A MI ÚNICO SALVADOR Y SEÑOR:**

“Voy a proclamar el **decreto** del **Señor**; **Él** me ha dicho:  
‘**Tú** eres *mi hijo*, **YO** te he engendrado hoy’  
Pídemelo, y te daré en herencia las naciones,  
en posesión los confines del mundo...  
¡Felices los que se acogen a **Él!**”

Salmo 2: 7-8 y 12

“¡Dios mío, Dios mío! **¿Por qué me has abandonado?...**  
Tengo la garganta seca como una teja,  
y la lengua se me pega al paladar;  
me has hundido en el polvo de la muerte...

**Taladrarán** mis manos y mis pies,  
puedo contar todos *mis huesos*,  
me lanzan miradas de triunfo, se reparten *mis vestiduras*,  
echan a suerte *mis ropas...*”

Salmo 22: 2 y 16; 17-19

Actualmente,  
¿Qué Es Lo Que Dios Quiere de Mí?

Lo sé

No lo sé

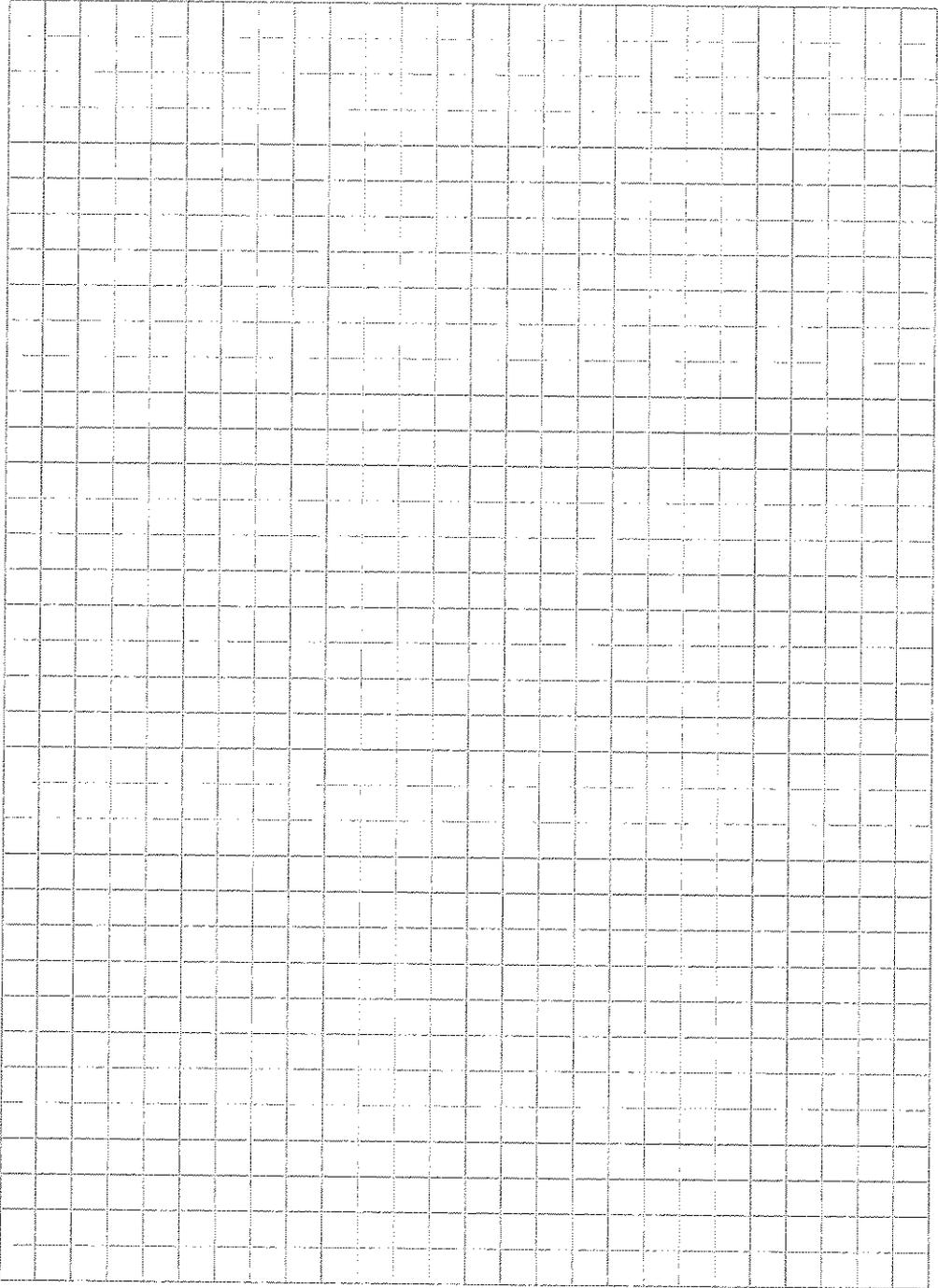
Quisiera saber

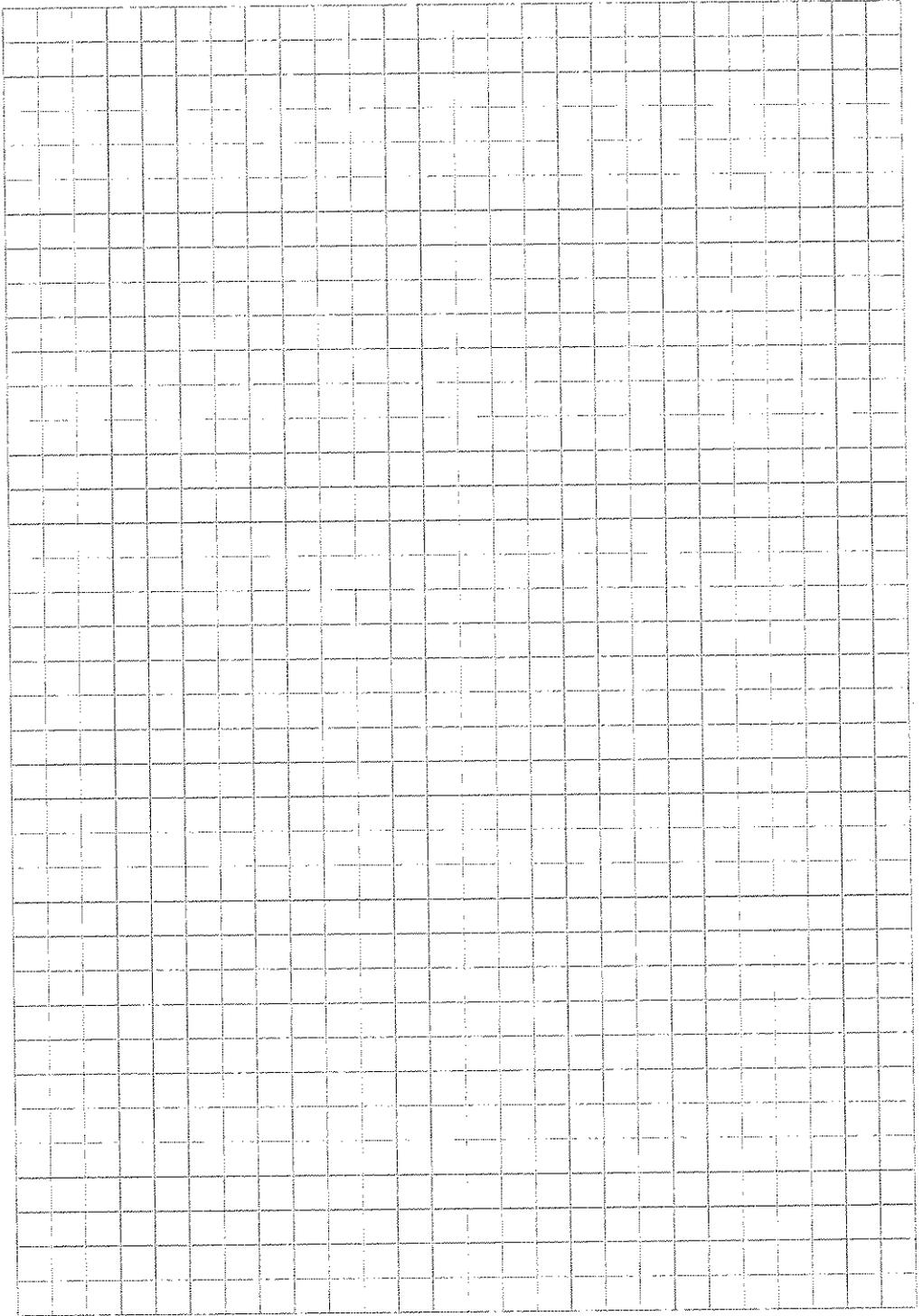
# **REVISIÓN de la CUARTA ETAPA**

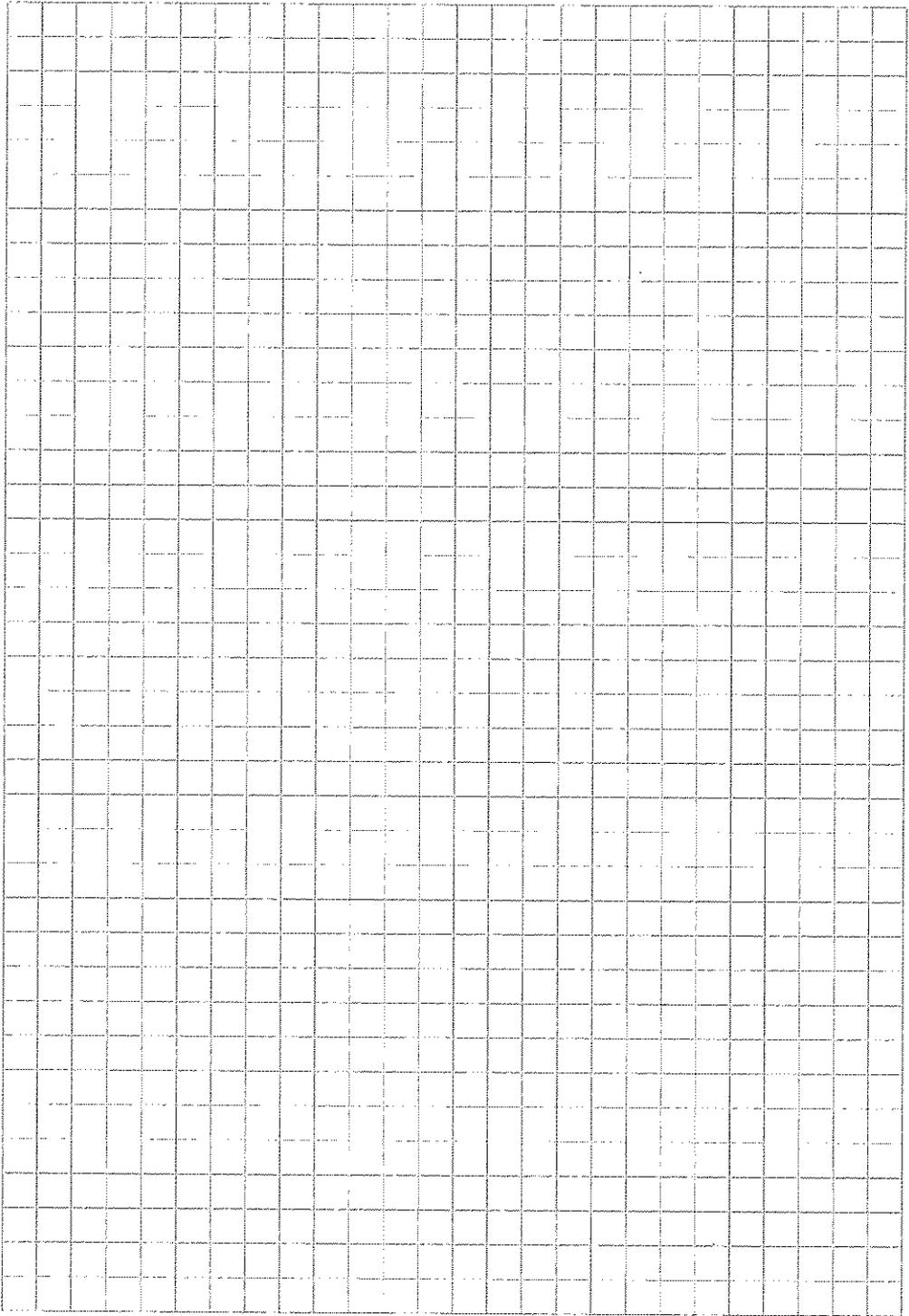
Antes de pasar a la **Quinta Etapa**, conviene que le des una **mirada global** a la **Cuarta**:

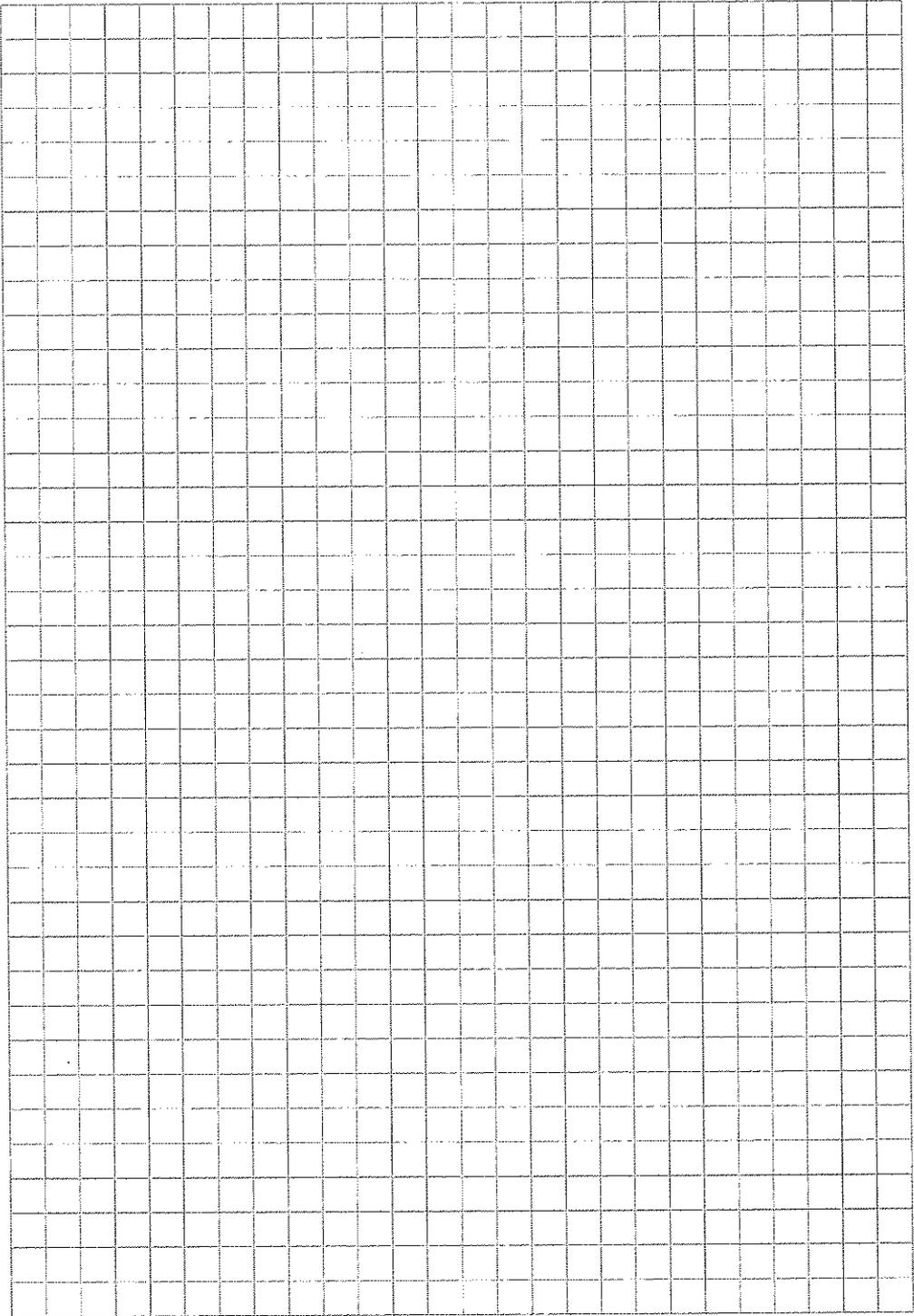
- 1. Lo Que Más Me Ha Gustado de la Cuarta Etapa. ¿Por qué?**
- 2. Lo Que Menos Me Ha Gustado. ¿Por qué?**
- 3. ¿Qué He Aprendido o Descubierto Acerca de Dios?**
- 4. ¿Quién Es Dios Para Mí?**
- 5. ¿Cómo Puedo y Debo Amar más a Dios?**

**ANOTACIONES:**









V

**¿QUIÉN  
ES  
JESUCRISTO  
PARA  
MÍ?**

*“Jesucristo Es El Mismo  
Ayer, Hoy y Siempre”*

Apóstol Pablo  
Carta a los Hebreos 13: 8



# PREGUNTARME POR JESUCRISTO

*“Para los Creyentes, Jesucristo es la Clave de la Historia . Para el Hombre Secular, Jesús, es la Figura Dominante en la Cultura Occidental”*

Kenneth L. Woodward

**La Quinta Etapa**  
es una invitación para preguntarse por  
**JESÚS de NAZARET.**

Desde hace 2000 años,  
millones de hombres y mujeres  
de todas las edades, razas, civilizaciones y condición social,  
con más o menos honestidad,  
se han preguntado, y siguen preguntándose:

*“¿Quién Es Jesucristo?”*

¿Ha existido?

¿Existe en nuestros días?

¿Quién es **ÉL**? ¿Cómo es **ÉL**?

¿Dónde está **Jesucristo**?

¿Es *importante* y *urgente* encontrarse con **ÉL**?

¿Por qué?

¿Cómo encontrarse con **ÉL**?

¿Personalmente, lo deseo?

¿Desde *ahora* mismo?

# LOS PROFETAS DEL A.T. ANUNCIARON QUE EL MESÍAS

◆ Sería Semejante a Un Hijo de Hombre:

“... Mientras yo continuaba observando alguien colocó unos tronos y un **anciano** se sentó.

Sus *vestiduras* eran blancas como la nieve y sus *cabellos* como lana pura; su *trono* eran llamas...

“Seguía yo contemplando estas visiones nocturnas y vi venir sobre las nubes alguien

semejante a un **hijo de hombre**;

se dirigió hacia el anciano y fue conducido por él.

Se le dio **poder, gloria y reino**,

y **todos los pueblos, naciones y lenguas** le **servían**.

**Su poder** es **eterno** y nunca pasará,  
y **Su Reino** jamás será destruido.”

Daniel 7: 1-14

◆ Nacería en Belén, Ciudad de David:

“En cuanto a ti, **Belén** Efrata,

la más pequeña entre los clanes de Judá,

de ti sacaré al que ha de ser soberano de Israel”

Miqueas 5: 1

◆ Nacería de Una Virgen:

“El Señor mismo os dará una señal:

mirad, la **joven** está **encinta** y da a luz un hijo,

a quien pone el nombre de **Enmanuel**”

Isaías 7: 14

❖ Cargaría Sobre Él Todas Nuestras Culpas:

“**Despreciado, rechazado** por los *hombres*,  
abrumado de dolores y familiarizado con el **sufrimiento**;  
como alguien a quien no se quiere mirar,  
lo despreciamos y lo estimamos en nada. Sin embargo,  
llevaba nuestros dolores, soportaba nuestros sufrimientos...  
**Sufrió el castigo para nuestro bien,**  
**con sus llagas nos curó”**

Isaías 53: 3-5

❖ Traería la Salvación:

“Este es **mi siervo** a quien sostengo,  
**mi elegido** en quien me complazco.  
He puesto sobre él **mi espíritu**,  
para que traiga **la salvación** a las naciones...”

Proclamará fielmente **la salvación**, y no desfallecerá ni  
desmayará hasta implantarla en la tierra.  
Los *pueblos* lejanos anhelan su enseñanza.”

Isaías 42: 1

❖ Y Cumpliría Conscientemente Su Misión

“El **Espíritu** del **Señor** está sobre **Mí**, porque el **Señor**  
**me ha ungido. Me ha enviado** para **dar** la **Buena Nueva** a  
los pobres. para **curar** a los corazones desgarrados y  
**anunciar** la **liberación** a los cautivos, a los prisioneros  
la **libertad. Me ha enviado**  
para anunciar un año de Gracia del Señor”

Isaías 61: 1-3

De Estas Seis Profecías ¿Cuál Prefieres?  
¿Por Qué?

# PASARON MILES de AÑOS... Y

**Hacia El Año 1:** “**José**, por ser de la estirpe y familia de David, subió a la ciudad de David que se llama **Belén**, para inscribirse con **María**, su esposa, que estaba **encinta**. Mientras estaban en **Belén** llegó a **María** el tiempo del parto, y dio a luz a su *hijo* primogénito, lo envolvió en pañales, y lo acostó en un pesebre, porque no había sitio para ellos en la posada...”

Lucas 2: 1-21

**Hacia El Año 30:** “**JESÚS**, lleno de la fuerza del Espíritu... llegó a **Nazaret**, donde se había criado. Según su costumbre, entró en la **sinagoga** un sábado, y se levantó para hacer la lectura. Le entregaron el libro del profeta **Isaías** y, al desenrollarlo, encontró el pasaje donde está escrito:

“**Hoy el Espíritu del Señor está sobre Mí**, porque me ha *ungido* para anunciar la Buena Noticia a los *pobres*. Me ha enviado a proclamar la *liberación* a los *cautivos* y dar *vista* a los *ciegos*, a liberar a los *oprimidos* y a proclamar un *año de Gracia* del Señor.

Después enrolló el *libro*, se lo dio al ayudante y se *sentó*. Todos los que estaban en la *sinagoga* tenían sus ojos clavados en **ÉI**. Y comenzó a decirles:

‘*Hoy se ha cumplido ante vosotros esta profecía*’”

Lucas 4: 18-21

“¡Qué torpes sois para comprender, y qué *cerrados* estáis para creer lo que digeron los profetas! ¿No era preciso que el **MESÍAS** *sufriera* todo esto para entrar en su gloria”

Lucas 24: 25-26

Y... hacia el final del Siglo I, Juan, discípulo de Jesús,  
escribe así al principio de su Evangelio (Jn 3: 16)

**“TANTO  
AMO DIOS AL MUNDO  
QUE ENTREGÓ  
A SU HIJO UNICO,  
PARA QUE  
TODO EL QUE CREA EN ÉL  
NO PEREZCA,  
SINO QUE TENGA  
VIDA ETERNA”**

Durante éstos últimos 20 siglos de la Historia de la Humanidad, millones de hombres y mujeres –niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos– pertenecientes a diferentes pueblos, razas, culturas, creencias y condiciones sociales, se han ENCONTRADO PERSONALMENTE con JESÚS de NAZARET, lo han seguido más con obras que con palabras, y con sus vidas transformadas, han transformado el mundo.

**¿ME ANIMO A SALIR  
A SU ENCUENTRO?**

PRIMER PASO:

**JESÚS  
de  
NAZARET,  
TÚ,  
REALMENTE,  
¿QUIÉN  
ERES?**

*“BUSCAD Y ENCONTRARÉIS...  
EL QUE BUSCA ENCUENTRA”*

Jesús de Nazaret

Lucas 11: 9-10

# “El Padre y YO Somos uno”

Juan 10: 30

# “YO Soy El CAMINO La VERDAD y La VIDA”

Juan 14: 6

¿Es JESÚS de N. Mi Camino, Mi Verdad, Mi Vida?

Sí

No

Quiero Que Sea

# **“YO Soy La LUZ del Mundo.**

**El Que ME siga  
No Caminará  
A Oscuras  
Sino Que Tendrá  
la  
LUZ de la VIDA”**

Juan 8: 12

**“Mientras Tenéis Esta  
LUZ  
Caminad**

**Para Que No Os Sorprendan  
Las Tinieblas”**

Juan 12: 35

**¿Es JESÚS la LUZ de Mi Vida?**

Sí

No

Quisiera

# **“YO Soy EI BUEN PASTOR:**

**Conozco a Mis Ovejas  
y  
Ellas ME Conocen a MÍ ...**

**Y, Como BUEN PASTOR,  
Doy MI VIDA  
Por Las Ovejas.**

**Pero  
Tengo a Otras Ovejas  
Que No Están en Este Redil;  
También a Éstas Tengo Que Atraerlas,  
Para Que Escuchen MI VOZ.**

**Entonces Se Formará Un Rebaño Único,  
Bajo la Guía de Un Solo PASTOR”**

Juan 10: 14-16

**¿Cómo Es Mi Relación Personal Con JESÚS?**  
Muy Buena       Regular       Nula

**“YO Soy  
EL PAN de VIDA.**

**El Que Viene a Mí  
No Volverá a Tener Hambre;**

**El Que Cree en Mí  
Nunca Tendrá Sed”**

Juan 6: 35

**“YO  
He Venido  
Para Dar VIDA  
A  
Los Hombres  
y  
Para Que la Tengan  
En  
PLENITUD”**

Juan 10: 10

**¿Es La PALABRA de JESÚS Mi Alimento Espiritual?**

Sí

No

Quiero Que Sea

**“YO Soy  
La VID Verdadera,  
Y  
MI PADRE  
ES  
EI VIÑADOR...”**

**Vosotros Los Sarmientos.**

**El Que Permanece Unído a MÍ  
Como YO Estoy Unído a ÉL  
Produce Mucho Fruto;**

**Sin MÍ  
NO  
Podéis Hacer  
NADA”**

Juan 15: 1-5

**¿Estoy Convencido Que Sin JESÚS Estoy Perdido/a?**

Sí

No

Tengo Dudas

**“YO SOY  
La RESURRECCIÓN  
Y  
La VIDA.**

**El que Cree en *MÍ*,  
Aunque Haya Muerto  
Vivirá;  
Y  
Todo El Que *Esté Vivo*  
y  
Crea en *MÍ*  
JAMÁS MORIRÁ.”**

**“¿CREES ESTO?”**

Juan 11: 25-26

Yo, ¿Cree y Vivo Según Esta Promesa de JESÚS?

Sí

No

Quisiera

**“YO SOY el ALFA y la OMEGA  
El Que Es, El Que Era, y  
El Que Está a Punto de Llegar,  
El Todopoderoso”**

Apocalipsis 1: 8

**“YO SOY el ALFA y la OMEGA  
el Principio y el Fin.**

**Al Que tenga SED,  
Le Daré a Beber Gratis  
de la FUENTE del Agua de la VIDA.**

**El VENCEDOR Recibirá Esta Herencia, Pues  
YO Seré Su DIOS y Él será MI HIJO.  
En Cuanto a Los Cobardes, Los Incrédulos,  
Los Depravados, Los Criminales  
Los Lujuriosos, Los Hechiceros,  
Los Idólatras y Los Embusteros Todos,  
Están Destinados  
al Lago Ardiente de Fuego y Azufre,  
que es la Segunda Muerte.”**

Apocalipsis 21: 6-8

**YO, Actualmente, ¿Me Encuentro Acaso Entre  
Los “Destinados al Lago Ardiente de Fuego...”?**

Sí

No

No Sé

**SEÑOR,  
¿QUÉ NOS DICES DE MARÍA,  
TU MADRE?**

**“¡AHÍ  
TIENES  
A  
TU  
MADRE!”**

Juan 19: 27

**¿Cómo Es Mi Relación Personal Con María?**

Muy Buena

Buena

Nula

**Y TÚ, MADRE,  
¿QUÉ NOS DICES  
DE JESÚS?**

**“HACED  
LO QUE  
ÉL  
OS  
DIGA”**

Juan 2: 5

**¿Hago Lo Que JESÚS Quiere de MÍ?**

Sí

No

No Sé

SEGUNDO PASO:

**¿DÓNDE  
ESTÁS,  
SEÑOR  
JESÚS?**

*“¿HABÉIS VISTO  
AL AMOR DE MI ALMA?”*

Cantar de los Cantares 3: 3

## EN LAS SAGRADAS ESCRITURAS

**“¡Qué Torpes Sois  
Para Comprender**

**y**

**Qué Cerrados Estáis  
Para Creer  
Lo Que Dijeron  
Los Profetas!**

**¿No Era Preciso  
Que *EL MESÍAS***

*Sufriera*

**Para Entrar En Su Gloria?**

**Y**

**Empezando Por Moisés**

**y**

**Siguiendo Por Todos *Los Profetas,*  
**JESÚS****

**Les Explicó Lo Que Decían de *ÉL*  
*Las Escrituras*”**

Lucas 24: 25-27

**¿Creo, Con Los Profetas,  
Que JESÚS es el HIJO de DIOS VIVO?**

Sí

No

Quiero Creer

## EN EL GENERO HUMANO

**“Al Principio  
Ya Existía LA PALABRA.  
La PALABRA estaba junto a DIOS  
y La PALABRA era DIOS...**

**Todo Fue Hecho por Ella...**

**En Ella Estaba La VIDA  
y La VIDA Era La LUZ de Los Hombres...**

Y

**La PALABRA  
Se Hizo CARNE**

Y

**Habitó  
Entre NOSOTROS”**

Juan 1: 1 y 14

*¿Creo Que Jesús de Nazaret  
Es la Palabra Eterna de Dios*

Sí

No

Quiero Creer

## ENTRE MIS DISCÍPULOS

**“Donde Están *Dos o Tres*  
*Reunidos en Mi Nombre,*  
*Allí***

**ESTOY YO  
EN MEDIO de ELLOS”**

Mateo 18: 20

**“Sabed Que YO  
Estoy Con Vosotros  
*Todos Los Días*  
Hasta El Final Del Mundo”**

Mateo 28: 20

Estas Promesas de JESUCRISTO

¿Me Motivan y Mueven?

Sí

No

A veces

## EN LA EUCARISTÍA

**“YO SOY EL PAN VIVO  
BAJADO del CIELO.  
El Que Come de Este PAN,  
Vivirá Siempre.**

**Y EL PAN Que YO Daré  
Es MI CARNE..  
Para La Vida del Mundo.**

**El Que Come MI CARNE  
y Bebe MI SANGRE  
Vive En MÍ y YO En ÉL”**

¿Creo en la Presencia Real de Jesús en la Eucaristía?

Sí

No

No sé

## EN LOS POBRES Y NECESITADOS

“Venid Benditos De **MI PADRE**,  
Tomad Posesión del **REINO**  
Preparado Para Vosotros  
Desde La Creación Del Mundo

Porque  
Tuve *Hambre*, y **ME** Diste de Comer;

Tuve *Sed*, y **ME** Diste de Beber;

Era *Forastero*, y **ME** Alojasteis;

Estaba *Desnudo*, y **ME** Vestisteis;

*Enfermo*, y **ME** Visitasteis;

En La *Cárcel*, y Fuisteis a Ver **ME.**”

Mateo 25: 31-46

Estas Palabras Proféticas de JESÚS,  
¿Están Influyendo En Mi *Vida Diaria*?

Muchísimo

Bastante

Nada

## EN EL PARAÍSO

“¿No Crees Que **YO** Estoy En **MI PADRE**  
y El **PADRE** En **Mí?**”

Juan 14: 9-10

“En La Casa De **MI PADRE**  
Hay **LUGAR**  
Para Todos...

Voy a Prepararos Ese Lugar...

**Volveré**  
y Os Llevaré Conmigo,  
Para Que Podáis Estar  
Donde Voy a Estar **YO.**”

Juan 14: 1-3

“Te Aseguro Que **Hoy**  
Estarás **Conmigo**  
En el **PARAÍSO**”

Lucas 23: 43

¿Espero Estar Con **JESÚS** en el **PARAÍSO**?

Sí

No

Quisiera

**TERCER PASO:**

**SEÑOR JESÚS,  
¿CUÁLES SON  
TUS  
'BUENAS  
NOTICIAS'  
PARA  
EL TERCER  
MILENIO?**

*"Jesucristo Es Señor"*

Apostol Pablo

Carta a los Filipenses 2: 11

## LA BUENA NOTICIA DEL REINO

**“EL REINO de DIOS Está Llegando.  
Convertíos y Creed en el EVANGELIO”**

Marcos 1: 15

**“Buscad Ante Todo El REINO de DIOS  
y lo Que Es Propio de él  
y DIOS Os Dará Lo Demás”**

Mat 6: 33

**“Si no cambiáis y os hacéis como niños,  
no entraréis en el Reino de los Cielos”**

Mat. 18: 3

**“Difícilmente Entrarán en el REINO  
de DIOS Los Que TIENEN Riquezas”**

Marcos 10: 23

**“YO Te Aseguro Que El Que  
No Nazca de Nuevo  
No Puede Ver El Reino de Dios”**

Juan 3: 3

**“El Reino de Dios está dentro de vosotros”**

Lc 17: 21

**“MI REINO No Es de Este Mundo...”**

Juan 18: 36

**¿Estoy Interesado En El REINO de DIOS?**

Muchísimo

Un poco

Nada

## SEGUIMIENTO PERSONAL

**“EL Que Quiera Venir En Pos de MÍ,  
Que Renuncie a Sí Mismo, Que Cargue  
Con Su Cruz de Cada día y ME Siga”**

Lucas 9: 23

**“¿De que le Sirve al Hombre  
Ganar Todo el Mundo,  
Si Se Pierde o Aruina a Sí Mismo?”**

Lucas 9: 24

**“Venid a MI Todos Los Que  
Estáis Fatigados y Agobiados,  
y YO Os Aliviaré.  
Aprended de MÍ Que Soy  
Sencillo y Humilde de Corazón,  
y Hallaréis Descanso  
Para vuestras Vidas”**

Mateo 11: 28-29

**“YO NO HE VENIDO A BUSCAR A LOS JUSTOS  
SINO A LOS PECADORES”**

Mateo 9: 13

**“¡SÍGUEME!”**

Mateo 9: 13

¿Estoy Siguiendo a JESÚS con Mi Cruz de Cada Día?

Sí

No

Quisiera

## MIS CRITERIOS

**“No Sólo de Pan Vive el Hombre,  
Sino de Toda Palabra  
Que Sale de la Boca de DIOS”**

Mateo 4: 4

**“Nadie Puede Servir a Dos Amos...  
No Podéis Servir a DIOS y al Dinero”**

Mateo 6: 24

**“Tratad a Los Demás Como Queráis  
Que Ellos Os traten a Vosotros”**

Mateo 7: 12

**“Sed Astutos Como Serpientes y  
Sencillos Como Palomas”**

Mateo 10: 16

**“EL Que No Está Conmigo  
Está Contra MÍ”**

Luc. 11: 23

**“Lo Que DIOS Ha Unido,  
No Lo Separe el Hombre”**

Mat. 19: 6

**“La Verdad Os Hará Libres”**

Juan 8: 32

**¿Sigo Siempre Estos Criterios de JESÚS?**

Sí

No

A veces

## BIENAVENTURANZAS

- “Dichosos los *POBRES* en el Espíritu,  
Porque Suyo Es *El REINO* de los Cielos.
- “Dichosos Los Que Están *TRISTES*,  
Porque *DIOS* Los Consolará.
- “Dichosos Los *HUMILDES*,  
Porque Heredarán la Tierra.
- “Dichosos Los Que Tienen *HAMBRE* y *SED*  
de Hacer la *VOLUNTAD* de *DIOS*,  
Porque *DIOS* Los Saciará.
- “Dichosos Los *MISERICORDIOSOS*,  
Porque *DIOS* Tendrá Misericordia de Ellos.
- “Dichosos Los Que Tienen Un *CORAZÓN LIMPIO*  
Porque Ellos Verán a *DIOS*.
- “Dichosos Los Que *CONSTRUYEN LA PAZ*  
Porque Serán Llamados Hijos de *DIOS*.
- “Dichosos Los *PERSEGUIDOS*  
Por Hacer la *VOLUNTAD* de *DIOS*,  
Porque de Ellos Es *El REINO* de los *CIELOS*.”

Mateo 5: 1-12

“En Cambio, Hay de  
Los Que Ahora Estáis *SATISFECHOS*,  
Porque Tendréis *HAMBRE*”

Lucas 6: 25

Yo, Actualmente, ¿Soy Feliz?

Sí

No

No Sé

## MIS CONSEJOS

**“Si en el Momento de Llevar Tu Ofrenda al Altar Recuerdas Que Tu Hermano Tiene Algo Contra Ti, Deja Allí Tu Ofrenda Delante del Altar y Vete PRIMERO a reconciliarte Con Tu Hermano. Luego Vuelve, y Presenta Tu Ofrenda;”**

Mateo 5: 23-24

**“Vosotros Sois la LUZ del MUNDO. Brille de Tal Modo Vuestra Luz Delante de los Hombres, Que al ver Vuestras Buenas Obras, Den Gloria a Vuestro PADRE Que Está en los CIELOS”**

Mateo 5: 14-16

**“No Juréis en Modo Alguno. Que Vuestra Palabra Sea SÍ Cuando Es SÍ; y NO Cuando Es NO.”**

Mat 5: 34

**“No Juzguéis, Para Que DIOS No Os Juzgue”**

Mat 7: 1

**“Si Quieres Ser Perfecto, Ve a VENDER Todo Lo Que Tienes, y Dáselo a los POBRES”**

Mat. 19: 21 19

*¿Cuál de Estos Consejos Me Urge Más?*

## MIS PROMESAS

**“Os Aseguro Que Si Dos de Vosotros  
Se Ponen de Acuerdo en la Tierra  
Para Pedir Cualquier Cosa,  
La Obtendrán de  
MI PADRE CELESTIAL.**

**Porque Donde Están  
Dos o Tres REUNIDOS en MI NOMBRE,  
ALLÍ Estoy YO En Medio de Ellos”**

Mat 18: 19-20

**“YO Estoy Con Vosotros Todos Los Días  
Hasta el *Fin del Mundo*”**

Mateo 28: 20

**“El Que Come MI CARNE  
y Bebe MI SANGRE  
Vive en MÍ y YO en ÉL”**

Juan 6: 55-56

**“YO, Una Vez Haya Sido Elevado  
Sobre la Tierra,  
Atraeré a Todos Hacia MÍ”**

Juan 12: 32

**“MIRA que ESTOY LLAMANDO  
a la Puerta. Si Alguno Oye MI VOZ  
y Abre la Puerta,  
Entraré en Su Casa y Cenaré Con ÉL”**

Apoc. 3: 20

**¿Tengo Experiencia de Alguna de Estas Promesas?**

Sí

No

No Sé

## MI MANDAMIENTO NUEVO

“Os Doy Un MANDAMIENTO NUEVO:

# AMAOS

Los *Unos* a los *Otros*,

COMO **YO**  
OS HE AMADO”

Juan 13: 34

**“NADIE TIENE AMOR  
MÁS GRANDE  
que QUIEN DA LA VIDA  
por SUS AMIGOS”**

Juan 15: 13

“HE VENIDO a PRENDER FUEGO  
a la TIERRA  
Y ¡CÓMO DESEARÍA  
QUE YA ESTUVIESE ARDIENDO!”

Lucas 12: 49

¿CÓMO Es Mi Amor Fraterno?

Muy Grande

Regular

Muy Pequeño

**“CUANDO ORÉIS DECID:**

**“PADRE  
NUESTRO,**

**Que Estás En El CIELO,  
Santificado Sea TU NOMBRE;  
Venga TU REINO;  
Hagase TU VOLUNTAD  
en la Tierra Como en el Cielo;**

**Danos Hoy el PAN que Necesitamos;  
Perdónanos NUESTRAS OFENSAS,  
Como TAMBIÉN Nosotros PERDONAMOS  
A Los que Nos Ofenden;  
NO Nos Dejes Caer en la Tentación;**

**Y LÍBRANOS del MAL”**

Mateo 6: 9-13

**¿Me Tomo En Serio  
Las Palabras de Esta Oración?**

Sí

No

Quisiera

**¿CÓMO  
SEGUIRTE  
SEÑOR  
JESÚS?**

*“¿CÓMO ES POSIBLE  
QUE UN HOMBRE VUELVA A NACER  
SIENDO VIEJO?*

JUAN 3: 4

# ESCUCHANDO AL APÓSTOL PABLO:

## LA VIDA NUEVA EN CRISTO:

*“Estoy Crucificado con Cristo, y Ya No Vivo Yo,  
Sino que Es Cristo Quien Vive en Mí”*

Gálatas 2: 19-20

“No os engaños unos a otros;  
despojaos del **HOMBRE VIEJO** y de sus acciones  
y  
revestíos del **HOMBRE NUEVO**  
que en busca de un **conocimiento**  
cada vez más profundo,  
se va renovando a **IMAGEN** de su **CREADOR...**

Sois **elegidos** de **Dios...**  
revestíos, pues, de sentimientos  
de **compasión,**  
de **bondad,**  
de **humildad,**  
de **mansedumbre** y de **paciencia.**

Soportaos mutuamente y **perdonaos...**”

Colosenses 3: 5-17

## SINCERAMENTE:

¿Quién Manda En Mí:

El “Hombre Nuevo”

o el “Hombre Viejo” ?

## VIVIR SEGÚN EL ESPÍRITU:

*“¿O Es Que No Sabíais Que Vuestro Cuerpo Es Templo del Espíritu Santo Que Habéis Recibido de Dios y Que Habita En Vosotros?”*

I Corintios 6: 19-20

“**Caminad según el ESPÍRITU y NO os dejéis Arrastrar** por los *APETITOS DESORDENADOS*. Porque ellos actúan contra el **ESPÍRITU**, y el **ESPÍRITU** contra ellos.

En cuanto a las **CONSECUENCIAS** de esos *DESORDENADOS APETITOS*, son bien conocidas: **fornicación, impureza, desenfreno idolatría, hechicería, enemistades, discordias, rivalidad, ira, egoísmo, disenciones, cismas envidias borracheras, orgías, y cosas semejantes** Los que hacen tales cosas **NO** heredarán el *Reino de Dios*.

En cambio, los **FRUTOS del ESPÍRITU** son; **amor, alegría, paz tolerancia, amabilidad, bondad, fe, mansedumbre y dominio de sí mismo.**

Ahora bien, los que son de **Cristo Jesús** han crucificado sus *apetitos desordenados* junto con sus *pasiones y apetencias*. Si vivimos gracias al **ESPÍRITU** *procedamos también según el ESPÍRITU*”

Gálatas 5: 16-25

### HONESTAMENTE:

¿Quién Manda En Mí:

EL ESPÍRITU  o los APETITOS DESORDENADOS

## DIOS BENDICE LO DÉBIL

*“De Todo Me Siento Capaz,  
Pues Cristo Me Da la Fuerza”*

Filipenses 4: 13

“Considerad quienes habéis sido **LLAMADOS**,  
pues *no* hay entre vosotros muchos *sabios*  
según los *criterios* del *mundo*,  
ni muchos *poderosos*, ni muchos *nobles*.

*Al contrario, DIOS ha escogido lo que el mundo  
considera necio, para confundir a los sabios,  
ha elegido lo que el mundo considera DÉBIL  
para confundir a los fuertes...*

De este modo, nadie puede *presumir* delante de **DIOS...**”

I Corintios 1: 26-29

“En lo que a *mí* toca, hermanos... nunca entre vosotros  
me he apreciado de conocer otra cosa  
sino a **JESUCRISTO**, y a éste **CRUCIFICADO**

Me presenté ante vosotros *débil*, asustado y temblando de *miedo*.

**Mi palabra y mi predicación** *no* consistieron  
en sabios y persuasivos discursos;  
fue más bien una demostración del **PODER** del **ESPÍRITU**,  
para que **VUESTRA FE** se fundara,  
*no* en la *sabiduría humana*, sino en el **PODER** de **DIOS**”

I Cor 1: 26-29

**¿Se Ha Manifestado en Mí El PODER de DIOS?**

Sí

No

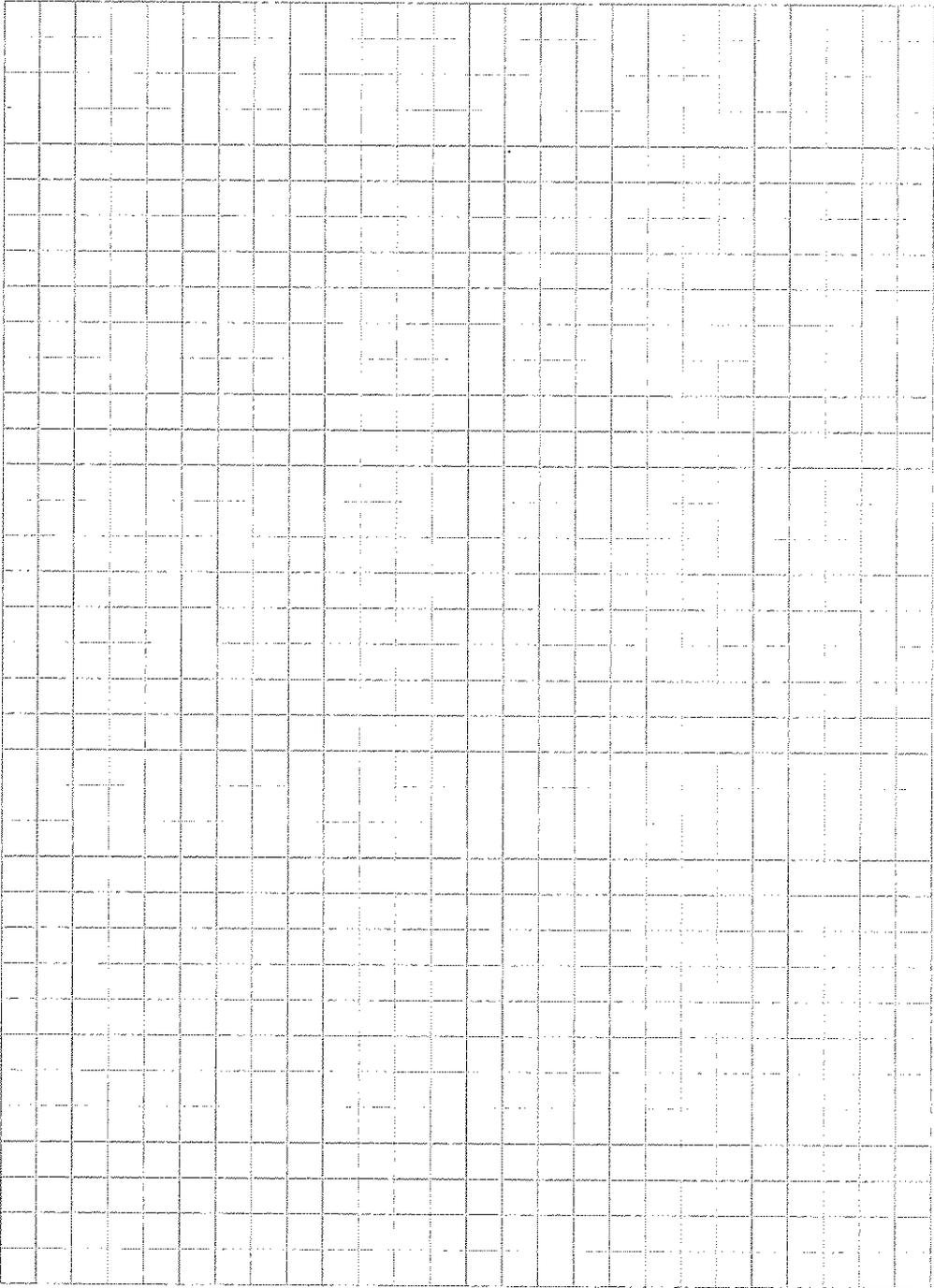
Quisiera

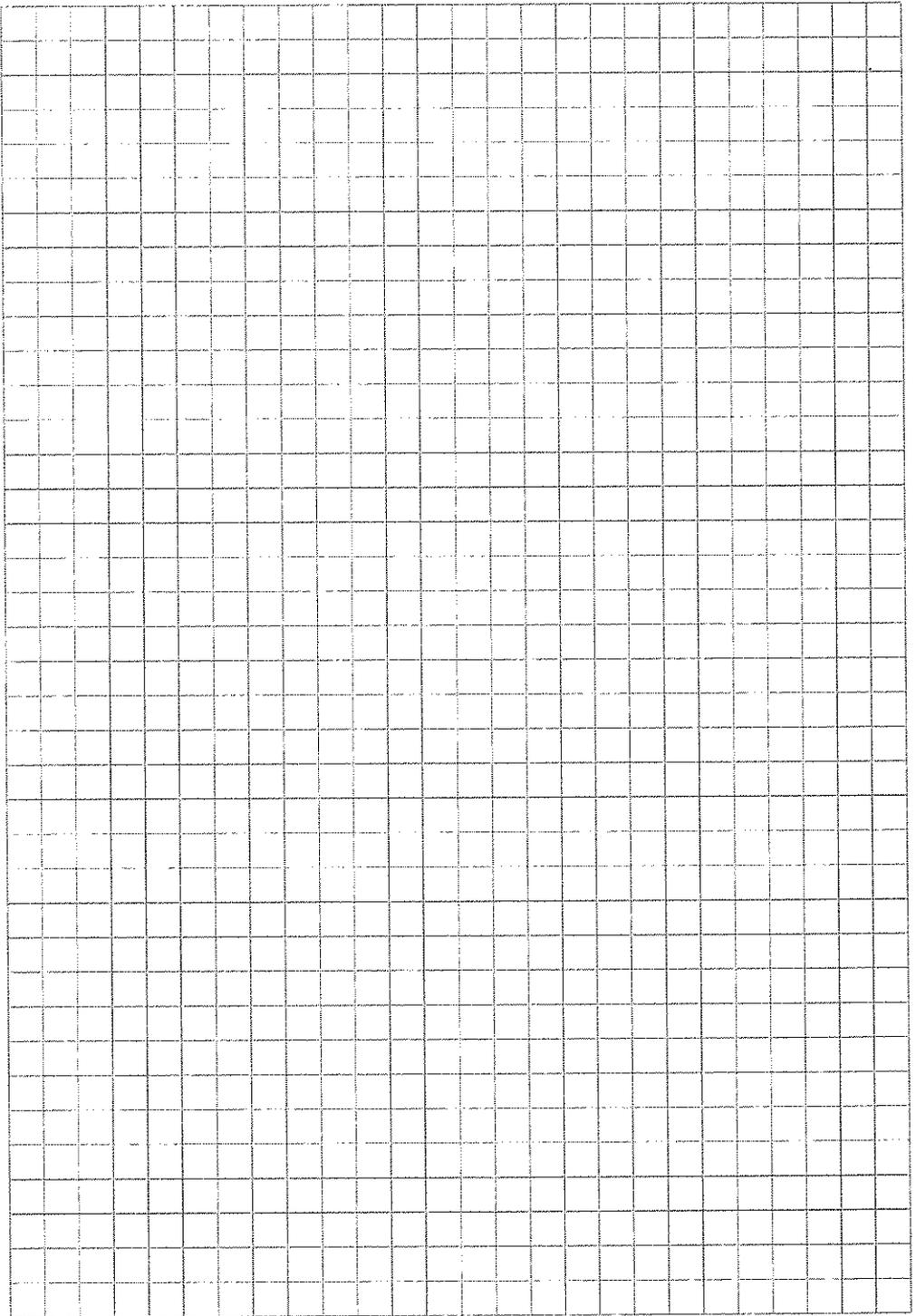
# **REVISIÓN de la QUINTA ETAPA**

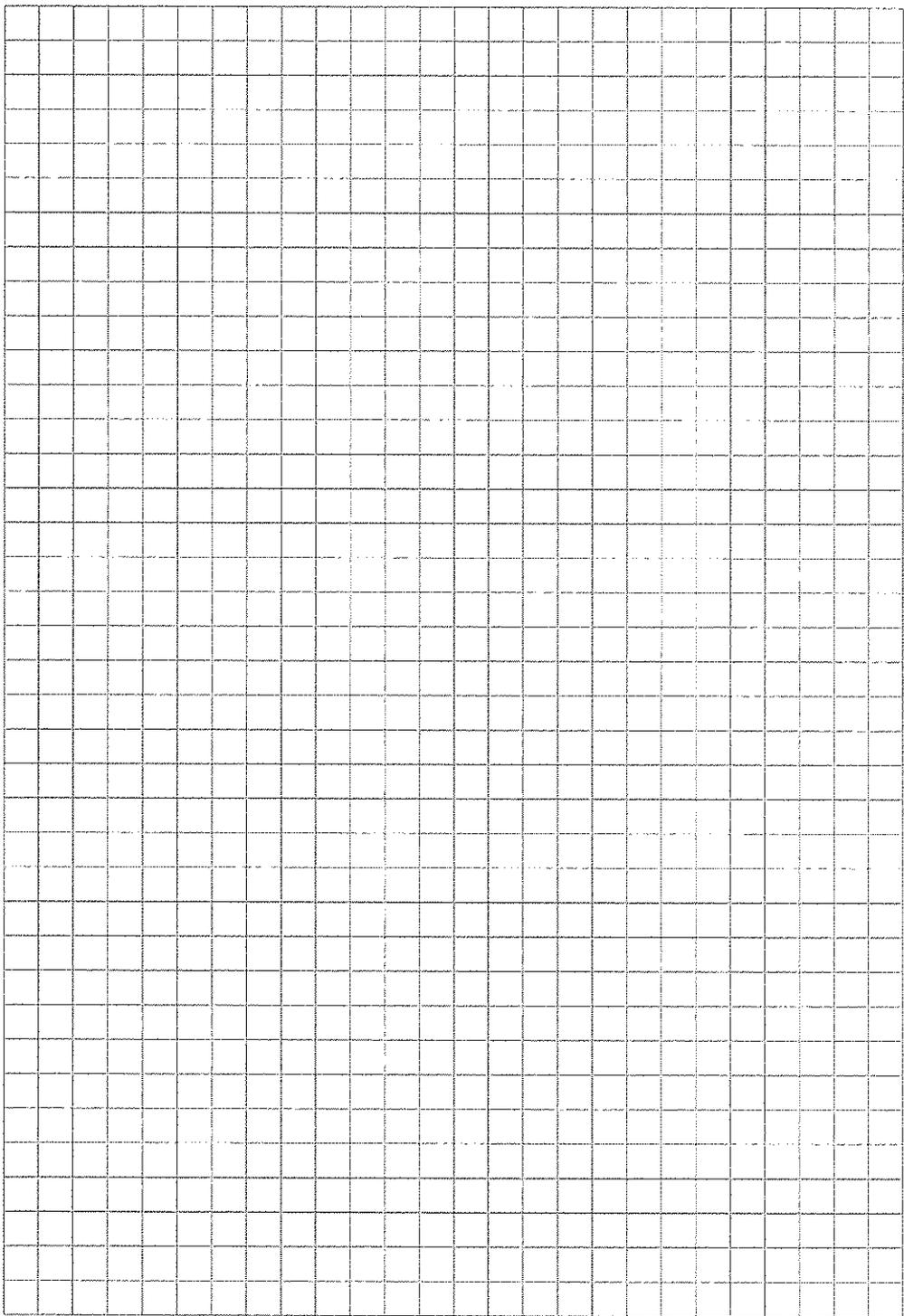
Antes de pasar a la Sexta Etapa, conviene que le des una mirada global a la Quinta:

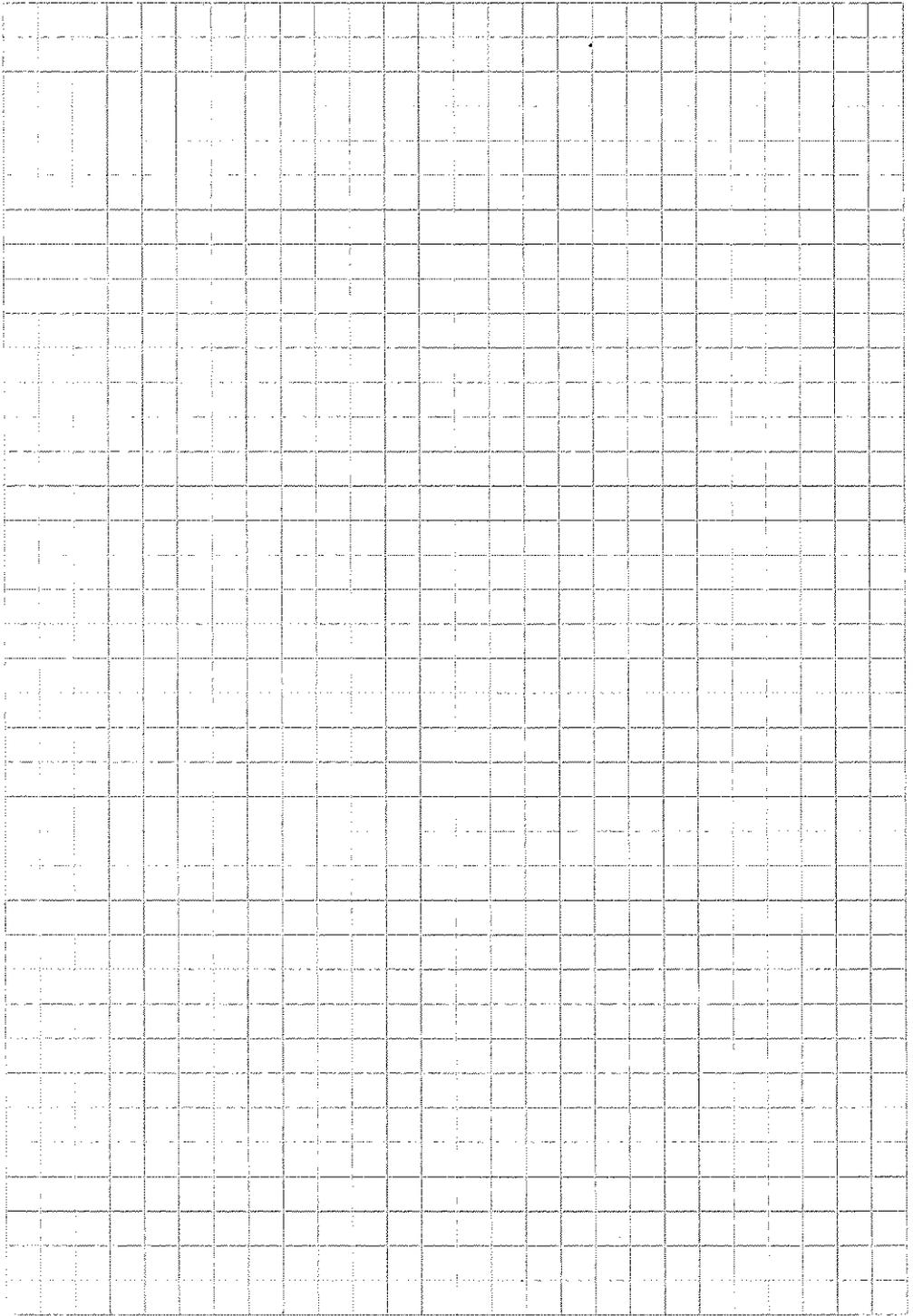
- 1. Lo Que Más Me Ha Gustado de la Quinta Etapa. ¿Por qué?**
- 2. Lo Que Menos Me Ha Gustado. ¿Por qué?**
- 3. ¿Qué He Aprendido o Descubierto Acerca de Jesucristo?**
- 4. ¿Quién Es Jesucristo Para Mí?**
- 5. ¿He decidido, Seguirle? ¿Cómo o de qué manera?**

**ANOTACIONES:**









VI

¿ES  
EL AMOR  
EL MOTOR  
DE  
MI VIDA?

*“El Amor Es La Más Universal,  
Formidable y Misteriosa  
De Las Energías Cósmicas”*

Teilhard de Chardin



# Preguntarme

## ¿CUÁL ES EL MOTOR DE MI VIDA?

*“Siempre Que Haya Un Hueco En Tu Vida  
Llévalo De Amor”*

Amado Nervo

Este es el **Primer Paso** de la **Etapa Sexta** de tu trascendental viaje al centro de ti mismo, a la luz de las 5 etapas anteriores. Aquí hay que plantearse sincera y apasionadamente, la **necesidad** más profunda del ser humano, que se expresa en el deseo existencial, que todos tenemos, de amar y de ser amados.

Hoy, se está llegando a la afirmación **global** de que la vida, la felicidad, la libertad y el crecimiento personales están condicionados a la **capacidad** de amar, y que ésta, es proporcional a la **capacidad** de ponerse en **relación interpersonal**. Por tanto, si el **amor** es la **única** respuesta satisfactoria al problema de la existencia humana, que da **sentido** a la vida, tenemos que hacer un **esfuerzo** para averiguar si estamos viviendo o intentando vivir con amor. En otras palabras, si el amor y la **relación interpersonal** son dimensiones de ese poderoso anhelo que late en lo más hondo de todo **espíritu humano**, **CADA UNO** de nosotros tiene que **DESCUBRIR** cuál es su **EXPERIENCIA PERSONAL**

del **AMOR**, y la **CALIDAD** de las propias **RELACIONES HUMANAS INTERPERSONALES**.

La *finalidad*, de esta Sexta Etapa es, precisamente, realizar un *Cara a Cara* con *uno mismo*, para averiguar cual es la **motivación** más profunda, el **motor** de la propia existencia; cuál es el *secreto resorte interior*, que nos mantiene *despiertos* y nos empuja a **ser** y a **obrar**, a pesar de las dificultades internas y externas. Se trata, pues, de **preguntarse** valientemente:

**YO, ¿Para Qué Vivo?**

**AMAR** es una *experiencia Personal fundamental*. A continuación van unas **pistas**, para descubrir si el **AMOR** es o no es la **NORMA** y el **MOTOR** de la propia vida.

# AUTOTEST

## POSIBLES MOTIVACIONES EGOÍSTAS

	Sí	No	A veces
Sobrevivir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser Más Poderoso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser Más Rico/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser Más Famoso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aumentar el Placer y el Confort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dominar y Ser Servido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener y Poseer Más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vengarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drogarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emanciparme de Todo/de Todos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ¡ATENCIÓN!

Si tienes un “Sí” o varios “A veces”: estás caminado hacia tu *autodestrucción*. Porque en tal caso, el **motor** de tu vida no es el amor sino todo lo contrario, el *egoísmo* –un amor apasionado y exagerado hacia la propia persona. Por tanto, urge te preguntes:

**¿ES ACASO EL EGOÍSMO, EL MOTOR de MI VIDA?**

Sí

No

Algunas veces

## SEGUNDO PASO:

# ¿QUÉ ES EL AMOR?

*“Nadie Tiene Amor Más Grande  
Que Quien Da La Vida Por Sus amigos”*

Jesús de Nazaret

Según Santo Tomás de Aquino en su “Suma Teológica”:

– Todos los **actos** de la vida humana, de un modo o de otro, tienen que ver con el **amor**, ya sea porque lo afirman o porque lo niegan.

– El **amor** es el uso más humano y más profundo de la **voluntad**. Amar es un **acto** de la **persona** y por eso, ante todo, se dirige a las demás **personas**.

– Sin ejercer estos **actos**, y sin sentirlos dentro, o sin reflexionar sobre ellos, la vida humana no merece ser vivida.

– De aquí se sigue que el **amor** no es un sentimiento, sino un **acto** de la **voluntad**, acompañado por un sentimiento, que se siente con mucha o poca intensidad e incluso con ninguna. Puede haber **amor** sin *sentimiento*, y *sentimiento* sin amor voluntario.

– Por tanto, el **verdadero amor** está integrado por **afectos** –obra de lo sentimientos; y **efectos**– obra de la **voluntad**. Si sólo se dan los **afectos**, no hay **verdadero amor** sino puro *sentimentalismo*. Y como solía decir la gran Teresa de Jesús:

*“Obras Son Amores  
Que No Buenas Razones”*

## **POR TANTO,**

**AMAR** es **COMPARTIR** lo que uno es, siente, busca y realiza.

**AMAR** es **ALEGRARSE** del **BIEN** de los otros.

**AMAR** es **HACER FELICES** a los que nos rodean.

**AMAR** es **PERDONAR** de verdad.

**AMAR** es **ACEPTAR** a los otros tal como son.

**AMAR** es **SERVIR** con sencillez y alegría.

**AMAR** es **ESCUCHAR** con el corazón.

**AMAR** es **COMUNICARSE** –desde dentro de uno mismo.

**AMAR** es **CREER** y **CONFIAR** en el otro, **FIARSE** del otro.

**AMAR** es **DAR** y **DARSE** generosamente.

**AMAR** es **RECIBIR** con humildad, para que el otro pueda darse.

**AMAR** es **CREAR**, es decir, hacer que existan cosas nuevas.

**AMAR** es **AYUDAR** desinteresadamente.

**AMAR** es **ENSEÑAR** y **EDUCAR** siempre con respeto.

**AMAR** es **CORREGIR** con delicadeza.

**AMAR** es **AGRADECER** sinceramente.

**AMAR** es **RELACIONARSE** amistosamente.

**AMAR** es **CAMINAR JUNTOS** en una misma dirección.

**AMAR** es **ATENDER**, primero, a los más necesitados.

**AMAR** es **SER VOZ** de los que no tienen voz.

**AMAR** es **CONSTRUIR PUENTES** en lugar de **MURALLAS**.

**AMAR** es... (tu propia descripción):

*“La Vida Consiste En Aprender  
A AMAR”*

Abbé Pierre

## CANTO AL AMOR

“Aunque hablara las lenguas de los ángeles  
si **no** tengo **AMOR**,  
soy como campana que suena o címbalo que retiñe.  
Y aunque tuviera el *don* de hablar en nombre de **DIOS**  
y conociera todos los misterios y toda la ciencia, y aunque  
mi **FE** fuese tan grande como para trasladar montañas,  
si **no** tengo **AMOR**, *nada* soy.

Y aunque repartiera todos mis bienes a los *pobres*  
y entregara mi cuerpo a las *llamas*, si **no** tengo **AMOR**,  
de *nada* me sirve.

El **AMOR** es paciente y bondadoso, no tiene *envidia*,  
ni *orgullo*, ni *jactancia*. No es *grosero*, ni *egoísta*;  
no se *irrita* ni lleva cuentas del mal; no se alegra de la  
*injusticia* sino que encuentra su *alegría* en la verdad.

Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera,  
todo lo aguanta.

El **AMOR** *no* pasa jamás...

Ahora subsisten estas tres cosas:  
la **FE**, la **ESPERANZA**, el **AMOR**,  
pero la *más excelente* de todas es el **AMOR**”

I Cor. 13: 1-13

## SINCERAMENTE

¿ES el **AMOR**, el **MOTOR** de MI **VIDA**?

Sí

No

Algunas veces

## TERCER PASO:

# ¿QUÉ ES LA ENERGÍA AMOROSA?

*“El Amor Es Una Reserva Sagrada de Energía  
y Como la Sangre Misma  
de la Evolución Espiritual”*

Teilhard de Chardin

Vivimos en una Sociedad consciente de la realidad de la **ENERGÍA FÍSICA** –latente en el mundo material– y de su sorprendente capacidad de producir cambios. Todos sabemos que el **mundo material** que nos circunda: las casas en donde vivimos, las mesa y las sillas en donde nos sentamos para comer, lo que comemos, lo que bebemos, el aire que respiramos, los minerales, los animales, las plantas, los árboles, las flores, los astros, y hasta nuestros mismos cuerpos, se componen de billones de diminutos átomos, que sólo poderosos microscopios pueden detectar.

Los expertos en fisicoquímica, explican que hay **dos clases de energía física**: la atómica, que se libera por la *fisión* o división de los átomos; y la **termonuclear**, que se obtiene por la  *fusión* o unión de los átomos. Esta segunda energía es la más poderosa, y se llama, también, **energía en cadena**, por la manera en que se multiplica. Ambas energías pueden ser usadas tanto para construir como para destruir. Todo depende de nuestra **relación con Dios**, el Creador del Universo. Si estamos en comunión con Él, usamos la energía para **construir**. Si nos emancipamos de Él, la usamos para **destruir y destruirnos**. Pero la **energía física** –fuerza motriz que genera *luz, calor, sonido y movimiento*– es sólo **símbolo** de la energía, más poderosa y esperanzadora de la Creación, es decir, de la **ENERGÍA ESPIRITUAL del AMOR**, que **DIOS**, el Amor Fontal, ha creado dentro de cada hombre y cada mujer.

¿Siento Esta Energía del Amor Dentro de Mí?

Muchísimo

Bastante

Confusamente

# ¿CÓMO LIBERAR la ENERGÍA INTERIOR del AMOR?

*“Solamente Se Es Humano, Siendo Con El Otro  
y Para el Otro, Es Decir,  
Trascendiéndose y Adentrándose  
En La Espera del Otro”*

P. Laín Entralgo

Si el amor es un misterio que brota de las profundidades de la libertad humana, amar será DEJAR LIBRE el ALMA hacia los OTROS. Y es aquí donde se nos muestra lo que sin duda es la sustancia de la vida humana: sus relaciones con los demás. Por tanto, para LIBERAR la ENERGÍA AMOROSA, que late dentro de cada uno de nosotros, necesitamos ponernos en relación personal, es decir, necesitamos comunicarnos: *escucharnos, dialogar, reconciliarnos, aceptarnos y compartir unos con otros.*

Si para LIBERAR la ENERGÍA AMOROSA, es necesario *compartir nuestra intimidad* por medio de la *comunicación interpersonal* y el *diálogo*, ¿qué sucedería si no hubiese otro alguien que nos escuchara, nos reconociera, y aceptara el diálogo y el don que le ofrecemos? Sin duda, la vida de la persona sería entonces un fracaso, una tragedia, una soledad completa. Pero los humanos, no estamos hechos para estar solos. Necesitamos de los otros para aprender a reconocernos a nosotros mismos. El otro es siempre un semblante que se nos muestra. Así lo aprende el niño al reconocer a su madre antes que así mismo. Por tanto, si quieres que el amor sea el *motor* de tu vida, tienes que *revisar, cuidar y mejorar* la calidad de tus *relaciones personales.*

**¿ESTAS DISPUESTO/A?**

Las Páginas Que Siguen Están Escritas Para Ayudarte a Moverte del Centro al Más Allá de Ti Mismo/a, *no* en forma circular –narcisismo egoísta– sino en *amorosa* y *creciente espiral*.

**PREGÚNTATE:**

**“¿Qué Estoy Haciendo  
Con La  
ENERGIA AMOROSA  
Que  
DIOS  
Ha Creado  
DENTRO De MI?”**

*“Vosotros, Los Que Veis,  
¿Qué Habéis Hecho De La Luz”*

Paul Claudel

# ¿CÓMO SON MIS RELACIONES PERSONALES?

*“Sólo En La Relación Viviente Con El Tú Se  
Realiza El Hombre Como Lo Que Realmente Es”*

Gabriel Marcel

		Sí	No
<b>CON MI PADRE</b>	Me comunico con él	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON MI MADRE</b>	Confío en ella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON MI ESPOSA</b>	Ella es mi amiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON MI ESPOSO</b>	Él es mi amigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON MIS HIJOS</b>	Me sacrifico por ellos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON MIS HERMANOS</b>	Les ayudo siempre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON MIS ABUELOS</b>	Los cuido con cariño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON MIS PARIENTES</b>	Estoy en paz con todos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON MIS AMIGOS</b>	Soy leal con ellos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON MIS VECINOS</b>	Soy amable y servicial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON MIS ENEMIGOS</b>	Oro por ellos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON LOS INMIGRANTES</b>	Soy Hospitalario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON LOS ENFERMOS</b>	Los atiendo y ánimo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON LOS ENCARCELADOS</b>	Los visito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON LOS MARGINADOS</b>	Me intereso por ellos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>CON DISMINUIDOS FÍSICOS</b>	Me adapto a ellos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# ¿CON QUIÉN TENGO QUE RECONCILIARME?

*“De La Hostilidad A La Hospitalidad”*

E. Nouwen

## **CON MI PADRE**

Pidiendo Perdón                      Sí               No   
Ofreciendo Perdón                      Sí               No

## **CON MI MADRE**

Pidiendo Perdón                      Sí               No   
Ofreciendo Perdón                      Sí               No

## **CON MI ESPOSA**

Pidiendo Perdón                      Sí               No   
Ofreciendo Perdón                      Sí               No

## **CON MI ESPOSO**

Pidiendo Perdón                      Sí               No   
Ofreciendo Perdón                      Sí               No

## **CON MIS HIJOS (CADA UNO)**

Pidiendo Perdón                      Sí               No   
Ofreciendo Perdón                      Sí               No

## **CON MIS HERMANOS/AS**

Pidiendo Perdón                      Sí               No   
Ofreciendo Perdón                      Sí               No

## **CON MIS ABUELOS/AS**

Pidiendo Perdón                      Sí               No   
Ofreciendo Perdón                      Sí               No

**CON MIS PARIENTES**

Pidiendo Perdón Sí  No   
Ofreciendo Perdón Sí  No

**CON MIS AMIGOS**

Pidiendo Perdón Sí  No   
Ofreciendo Perdón Sí  No

**CON MIS VECINOS**

Pidiendo Perdón Sí  No   
Ofreciendo Perdón Sí  No

**CON MIS ENEMIGOS**

Pidiendo Perdón Sí  No   
Ofreciendo Perdón Sí  No

**CON LOS INMIGRANTES**

Pidiendo Perdón Sí  No   
Ofreciendo Perdón Sí  No

**CON LOS ENFERMOS**

Pidiendo Perdón Sí  No   
Ofreciendo Perdón Sí  No

**CON LOS ENCARCELADOS**

Pidiendo Perdón Sí  No   
Ofreciendo Perdón Sí  No

**CON LOS MARGINADOS**

Pidiendo Perdón Sí  No   
Ofreciendo Perdón Sí  No

# RESUMIENDO

1. ¿Cuál es mi mejor relación personal?
2. ¿Y mi relación personal más complicada?
3. ¿Con quiénes aún no me relaciono? ¿Por qué?
4. ¿Con quién me urge reconciliarme?
5. ¿Cuándo y cómo lo voy a hacer?

## SINCERAMENTE

- ◆ ¿Cuál Ha Sido Hasta Hoy el *MOTOR* de MI VIDA?
- ◆ ¿Qué Puedo y Debo Hacer, En Concreto, Para Que, Desde Hoy, El *MOTOR* de MI VIDA Sea el AMOR?

*“Estamos Llamados al Amor  
El Amor No Son Palabras Sino Obras”*

Madre Teresa de Calcuta

## ESCUCHANDO CON MI CORAZÓN:

“Amémonos los unos a los otros,  
porque el **amor** procede de **Dios**.  
Todo el que **ama** ha nacido de **Dios**  
y **conoce** a **Dios**.

Quien **no** ama **no** conoce a **Dios**, porque

**DIOS es AMOR...**

Si alguno dice:  
“**Yo** amo a **Dios**”, y **odia** a su *hermano*,  
es un *mentiroso*  
pues quien **no** ama a su **hermano**  
a quien **ve**,  
**no** puede amar a **Dios**  
a quien **no ve**”

I Juan 4: 7-21

## MI RELACIÓN PERSONAL Con DIOS-AMOR

¿Se Refleja En Mi Relación Con Mis Próimos?

Sí

No

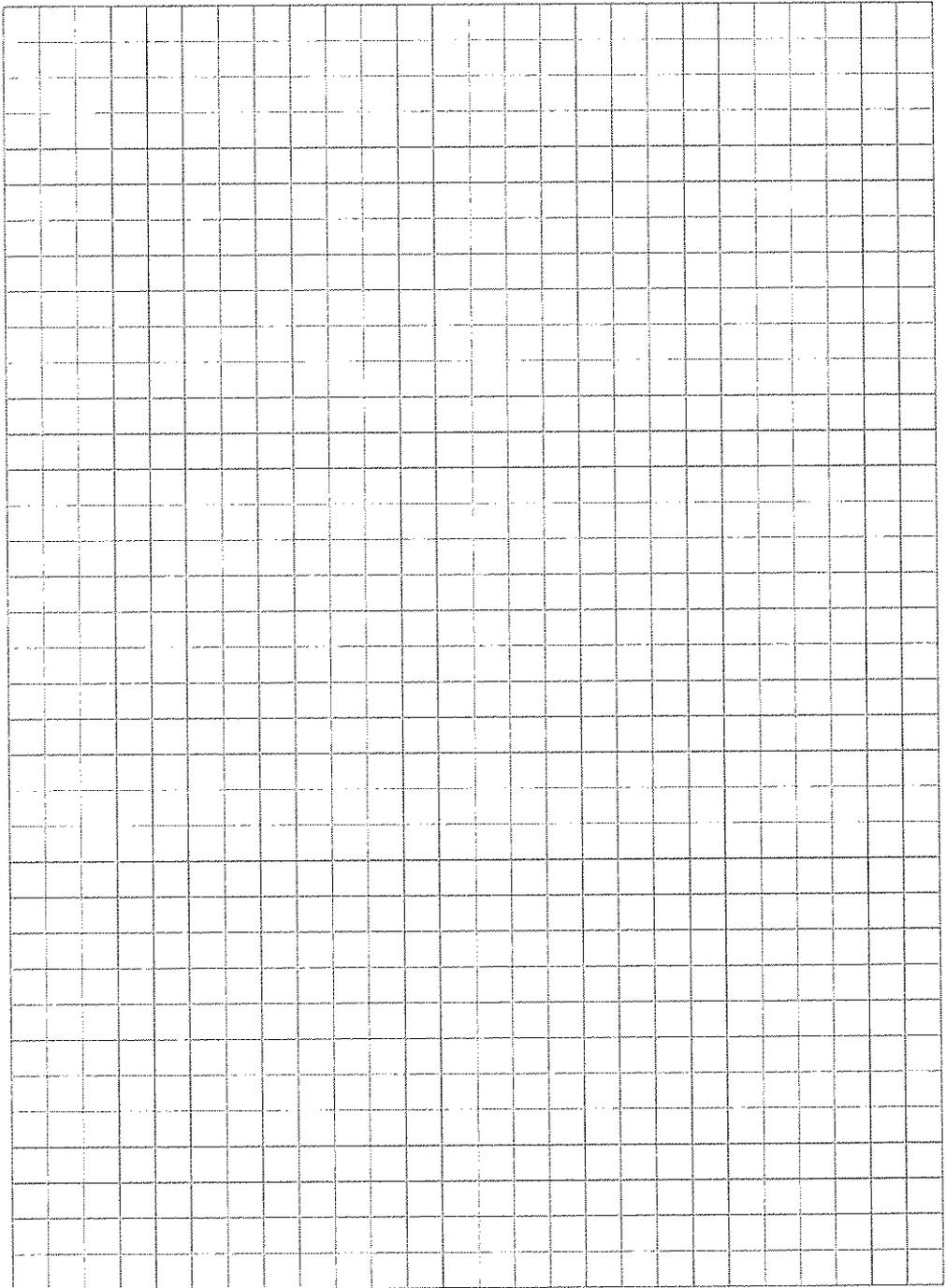
A veces

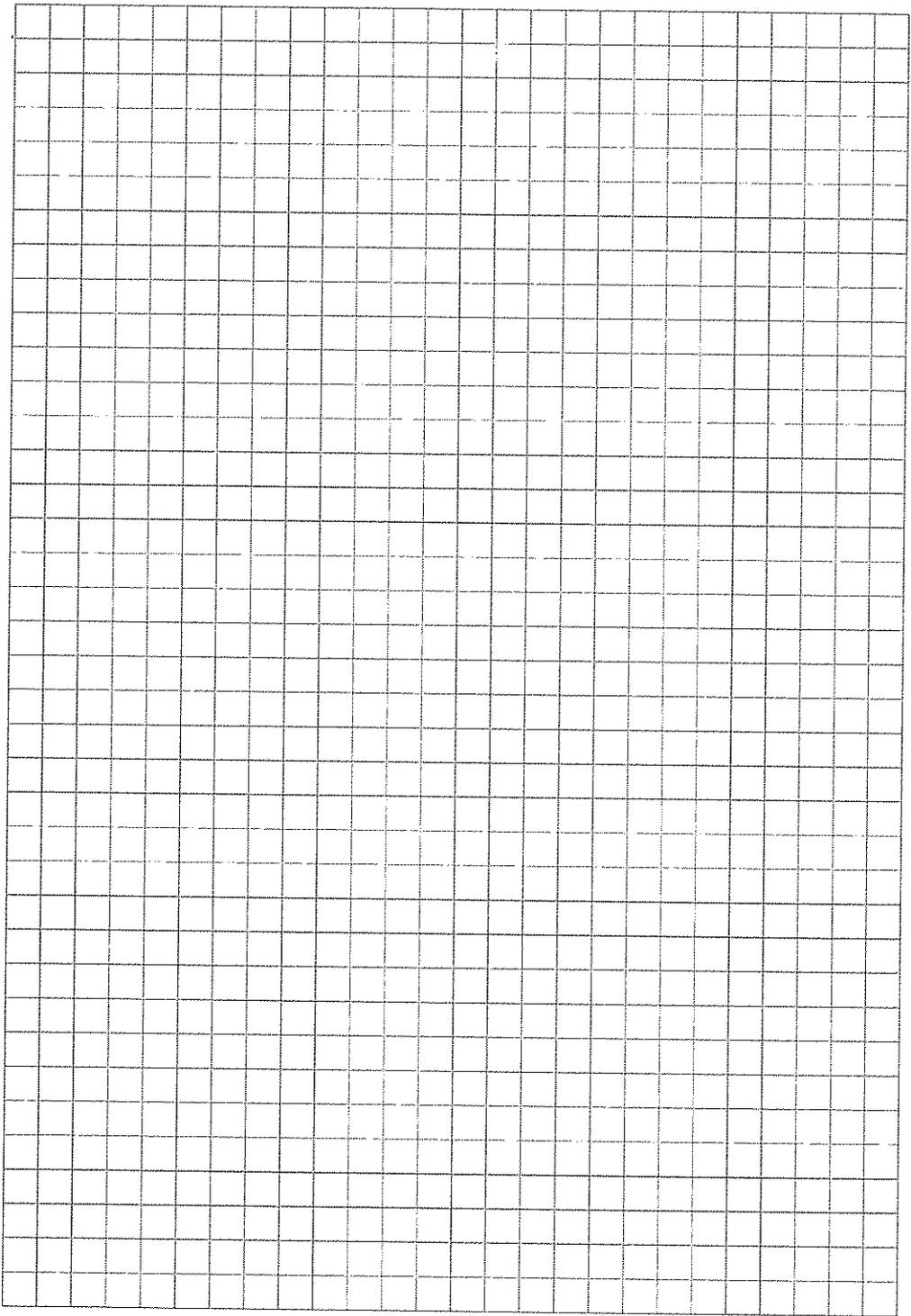
# REVISIÓN de la SEXTA ETAPA

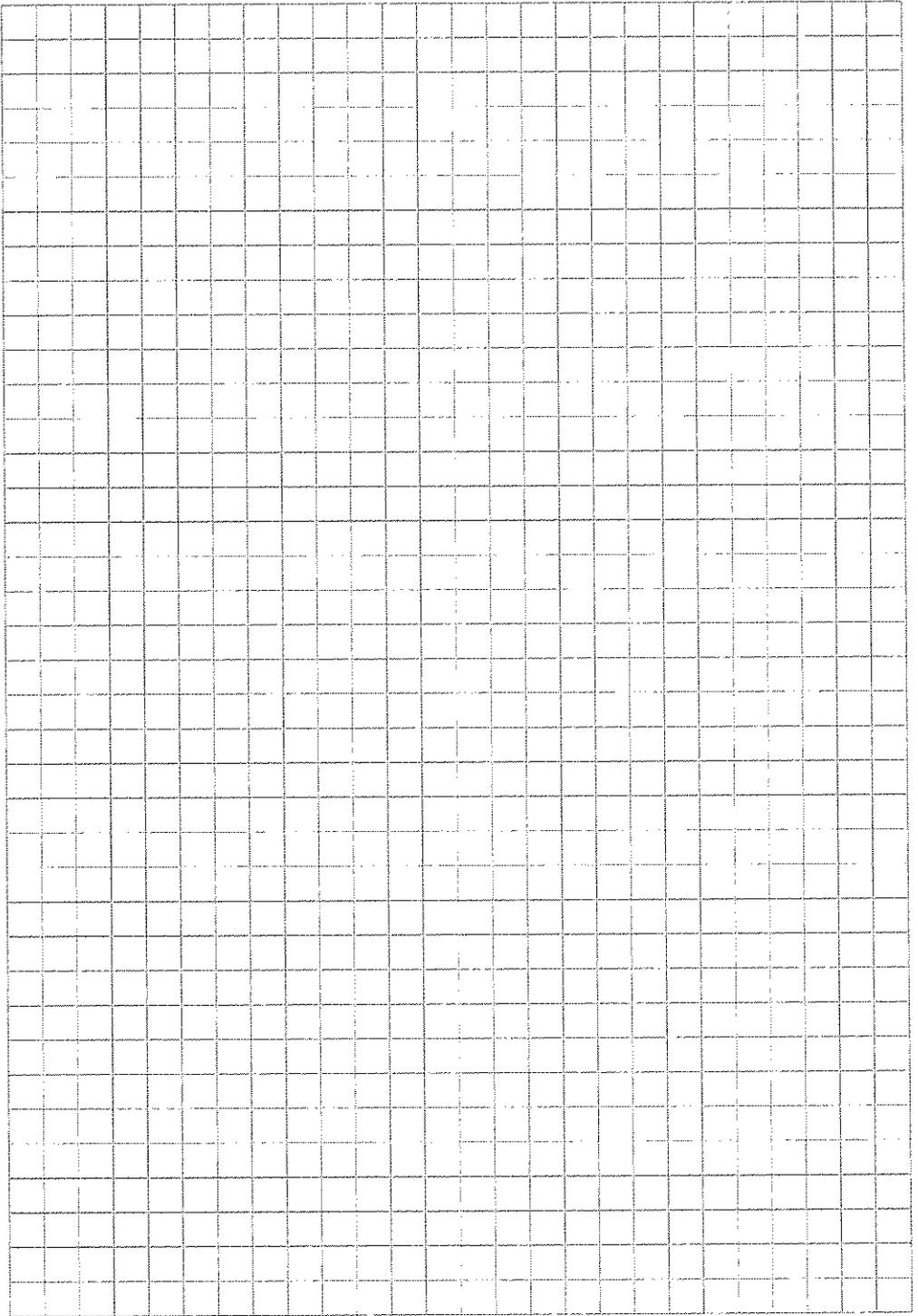
Antes de pasar a la Séptima Etapa, conviene que le des una mirada global a la Sexta Etapa:

1. Lo Que Más Me Ha Gustado de la Sexta Etapa. ¿Por qué?
2. Lo Que Menos Me Ha Gustado. ¿Por qué?
3. ¿Qué He Aprendido o Descubierto?
4. ¿Cuál Es Realmente el Motor de Mi vida?
5. ¿Qué Necesito Hacer o Dejar de Hacer Para que el Amor sea el verdadero Motor de Mi vida?

# ANOTACIONES:







# VII

## YO, ¿NECESITO ORAR?

*“Velad y Orad,  
Para Que Podais  
Hacer Frente a la Prueba.  
El Espíritu Está Bien Dispuesto  
Pero la Carne Es Débil”*

Jesús de Nazaret



# Cuestionarme

## ¿ES NECESARIA LA ORACIÓN?

*“Somos Sólo El Alambre,  
Dios Es La Corriente Eléctrica,  
Nuestro Único Poder Consiste En Permitir  
Que La Corriente Pase A Través Nuestro”*

Carlo Carreto

Éste es el **Primer Paso** de la Séptima Etapa de tu *experiencia* al interior de tu espíritu, a la luz de la Palabra de *Dios*. Partimos del supuesto que en la etapa anterior, tú has decidido mejorar, renovar y potenciar tus relaciones personales para así, hacer del verdadero amor, el motor de tu vida.

Posiblemente, te habrás preguntado ya, o te estarás preguntando: “¿no será todo esto una quimera, una utopía, o un sueño imposible? Las páginas que siguen, quieren ayudarte a plantearte muy dentro de ti las preguntas clave que todo hombre y toda mujer de buena voluntad se hacen acerca de la oración, para que así encuentres, también dentro de ti, las respuestas correspondientes.

## ¡PREGÚNTATE!

¿Necesito Orar? ¿Qué Es la Oración? ¿Cómo Orar?  
¿Dónde Orar? ¿Cuándo Orar?  
¿Algún Compromiso Personal Concreto Sobre la Oración?

La Madre Teresa de Calcuta, en su valioso librito “Un Camino de Sencillez” comparte con nosotros su experiencia:

*“El Fruto del Silencio Es la Oración.  
El Fruto de la Oración Es la Fe.  
El Fruto de la Fe Es el Amor.  
El Fruto del Amor Es el Servicio”*

Aquí aparece claro, que si quieres que el verdadero amor –amor servicio– sea el motor de tu vida, tienes que orar en el silencio de tu propio corazón...

## SEGUNDO PASO:

# ¿QUÉ ES LA ORACIÓN?

ES:

- ◆ **BUSCAR** a DIOS con sinceridad y por encima de todo.
- ◆ **VIVIR** en SU PRESENCIA día y noche.
- ◆ **ESCUCHAR** la PALABRA de DIOS con el corazón.
  
- ◆ **TOMAR CONCIENCIA** de la LLAMADA de DIOS.
- ◆ **DESCUBRIR** que DIOS me/nos AMA.
- ◆ **EXPERIMENTAR** que SOY/SOMOS TEMPLO de DIOS.
  
- ◆ **DIALOGAR** con DIOS, en silencio.
- ◆ **REDESCUBRIR** el ROSTRO de DIOS en el Prójimo.
- ◆ **PEDIR** a DIOS con la CONFIANZA de un NIÑO.
  
- ◆ **PONERSE** a DISPOSICIÓN de DIOS.
- ◆ **PERDER GRATUITAMENTE** el TIEMPO ante EL.
- ◆ **DEJARSE PENETRAR** de SU MIRADA AMOROSA.
  
- ◆ **DAR GRACIAS** a DIOS por todas sus MISERICORDIAS.
- ◆ **ALABAR** a DIOS con todas SUS CRIATURAS.
- ◆ **ADORAR** a DIOS con SUS ANGELES y con sus SANTOS.
  
- ◆ **CONTEMPLAR** a DIOS en la NATURALEZA.
- ◆ **CONVERSAR** con las 3 PERSONAS de la SMA. TRINIDAD.
- ◆ **PONERSE** Bajo el AMPARO y GUÍA de la MADRE de DIOS

**ORAR ES...**

(tu propia descripción...)

## SIN ORACIÓN...

- ◆ NO HAY PLENITUD de VIDA.
- ◆ NO HAY FE VIVA.
- ◆ NO HAY ESPIRITU de SERVICIO.
  
- ◆ NO HAY ni VISION PLENA, ni SENTIDO de MISION.
- ◆ NO HAY LUZ para VER lo que DIOS QUIERE.
- ◆ NO HAY FUERZAS para SUFRIR en la PAZ de DIOS.
  
- ◆ NO HAY EXPERIENCIA del AMOR de DIOS.
- ◆ NO HAY GOZO PROFUNDO ante la PERSECUCIÓN.
- ◆ NO HAY SERENIDAD ni EQUILIBRIO en las CRISIS.
  
- ◆ NO HAY TEMOR de DIOS, ni PAZ, ni ESPERANZA.
- ◆ NO SE ENTIENDE la PALABRA de DIOS.
- ◆ NO HAY ENCUENTRO con DIOS.
  
- ◆ NO HAY RETORNO al PADRE.
- ◆ NO HAY ENCUENTRO con el HIJO.
- ◆ NO HAY CONCIENCIA del PODER del ESPIRITU SANTO.
  
- ◆ NO HAY HUMILDAD.
- ◆ NO HAY SINCERIDAD.
- ◆ NO HAY HONESTIDAD.
  
- ◆ NO HAY RESPETO de SÍ MISMO ni de los DEMAS.
- ◆ NO HAY FUERZA de VOLUNTAD.
- ◆ NO HAY SALVACIÓN.
  
- ◆ No Hay...

(completar)

## TERCER PASO:

# ¿CÓMO INICIARSE EN LA ORACIÓN?

*“Cuando Tú Vayas a Orar, Entra En Tu Cuarto, Cierra la Puerta y Reza a Tu Padre, que Está En Lo Escondido, y Tu Padre, que Ve En lo Escondido, te Premiará”*

Jesús de Nazaret

Sí, la **ORACIÓN** es **DON** de **DIOS**, pero como en todo lo relacionado con **Él** y nuestra libertad, hay que *disponerse* a recibir el don *voluntariamente*. ¿Cómo *disponerse*?

## SILENCIAMIENTO INTERIOR

*“El Silencio es el Lenguaje que Dios Habla Dentro de Cada Uno”*

Anónimo

En la iniciación a la vida de **Oración**, cuando no hay hábito de vivir en la presencia de **Dios**, hace falta, de alguna manera, el trabajo ascético del **silencio interior**. Y, ¿qué es el silencio?

- ◆ El silencio *no* es huida, aguante, represión, repliegue, angustia, depresión, aislamiento, ensimismamiento o enfado.
- ◆ El silencio es preludio, antesala, actitud previa, anticipo, puerta, paz, belleza, calma, escucha, vaciamiento, acogida, apertura.
- ◆ Sin silencio, no hay palabra, reflexión, música, respeto, escucha, encuentro, conocimiento de sí y del otro, liturgia, amistad, apertura interior, éxtasis, abrazo, oración, contemplación.

**¿Hay En Mi Vida Espacios de Silencio?**

Sí

No

Quisiera

# LIMPIEZA DE CORAZÓN

*“No Se Puede Acudir a La Oración  
Con Ira y Animo Alterado”*

Orígenes

La **oración** –acercamiento sincero a quién es la Verdad y la Santidad, exige **limpieza de corazón**. Es cierto que por encima de todas nuestras contingencias se derrama la **misericordia divina**, mas no se puede mezclar a **Dios** con nuestro *pecado*.

El trato con **Él** exige al menos humildad, sencillez, deseos de conversión. **Dios** resiste a los soberbios y derriba a los poderosos. En cambio, **escucha** a los humildes, al pobre y a la viuda.

Una **actitud indispensable** es la **reconciliación** y el **perdón**, tanto en relación con **Dios**, con uno mismo, con los demás y hasta con la naturaleza, y toda la creación.

**Jesucristo** nos advierte (Mt 5: 23-24) que nadie debe acercarse al **altar** si antes no se ha reconciliado con sus hermanos. Y es que la **oración** no admite el pacto con la *mediocridad*. Ni permite la *dualidad*. **Sta. Teresa** lo expresa así: *“No Se Puede Sentar a la Misma Mesa a Dos Contrarios: a Dios y al Pecado”*.

En otras palabras, la **oración** parte de la **INICIATIVA** de **DIOS**, de un saberse barro en manos del alfarero, de la **fe**, de la búsqueda de la **verdad**, del deseo por adentrarse en el **misterio** de **Dios**, de la llamada y vocación a estar con **Dios**, de la acogida del Absoluto, de la amistad con **Jesús**, de la confianza en la intercesión de **María**, Madre de **Dios**.

**¿Vivo En Actitud de Constante Conversión?**

Sí

No

Quisiera

# CUESTIONES PRÁCTICAS

## ¿CÓMO ACERCARSE A LA ORACIÓN?

Acallando la mente, y con el ánimo confiado.

## ¿UN CAUCE PARA LA ORACIÓN?

Lo tienes a tu alcance.

Acércate a la SAGRADAS ESCRITURAS,  
tal como se presentan en la Liturgia.

Y te encontrarás de tú a tú con la revelación divina.

## ¿UNA MEDIACIÓN ADECUADA PARA ORAR?

La que Dios mismo ha escogido para hablarte,  
la humanísima humanidad del Hombre Perfecto: JESU-  
CRISTO, ¡SÍGUELE!

## ¿QUIERES PERMANECER RELACIONADO CON DIOS?

Levántate cada mañana y  
*toma conciencia* de que la vida  
es un don de Dios, que tú vas a *valorar*.

## ¿CÓMO LOGRAR LA ORACIÓN CONTINUA?

Procurando vivir en la *presencia* de Dios.

Él es tu Padre, y te mira *desde* el Cielo,

Él es tu Salvador y está *junto a* ti,

Él es Espíritu y está *dentro* de ti.

¿Tienes Un Plan Concreto de Oración Personal?

Sí

No

Quisiera

# ¿QUÉ CONEXION HAY ENTRE ORACIÓN Y FE?

La relación entre orar y creer, según la experiencia diaria de los que oran y de los que no oran, es directa y profunda. Podríamos formularla así:

## Cuanto Más Ores Más Querras Orar

Es lo que Jesús de Nazaret le dice a la Samaritana:  
*"Si conocieras el DON de DIOS y Quien Es  
El Que Te Pide de Beber, Sin Duda Que Tú Misma  
ME pedirías a MÍ, y YO te daría AGUA VIVA"*

Juan 4: 10

## Cuanto Menos Ores, Menos Ganas Tendrás de Orar

Es el estado de *tibieza espiritual*, expresado dramáticamente en el Libro del Apocalipsis:

*"Conozco Tus Obras  
y Que No Eres Ni Frío Ni Caliente.  
¡Ojalá Fueras Frío o Caliente! Pero Eres Sólo Tibio,  
Por eso Voy a Vomitarte de MI BOCA"*

Apoc 3: 13

## Cuanto Más Ores, Dios, Será Más Dios En Ti

Es el testimonio fascinante de los Santos:  
*"Estoy Crucificado Con CRISTO, y Ya No Vivo Yo,  
Sino Que Es CRISTO Quien Vive en Mí"*

Gál 2: 19-20

## Si Dejas de Orar, DIOS Será Nadie Para Ti

Es el eclipse de **DIOS**... El *ateísmo vital* contemporáneo:  
*"Dios Ha Muerto"*

F. Nietzsche

## SINCERAMENTE

¿Cuál Es Mi Situación Espiritual Actual?

Buena

En Crisis

Mala

## SUGERENCIAS

- ◆ Siéntete amado por **Dios**. Tu existencia, tu fe, tu vocación, tu historia son pruebas de ese amor.
- ◆ A la hora de querer comprender el **sentido** de la **oración**, compárala con la **relación** más amorosa y gratuita de tu vida.
- ◆ Para *discernir* si en tu oración te buscas a ti o a **Dios**, examina el lugar que en ella ocupa la **adoración**, la **alabanza**, la **bendición**, en vez de la súplica interesada, o el deseo mismo de sentir y gustar la paz, la armonía y la unidad interior.
- ◆ La Escritura, los santos, los sencillos, los monjes y monjas suelen ser ejemplos de oración amorosa y gratuita, por **Dios** mismo
- ◆ Lo más importante es que la **oración** sea la *respiración* de tu existencia creyente.
- ◆ Recuerda que **Dios** tiene la iniciativa, pero que es importante que nos encuentre *esperando*.
- ◆ Y cuando, por lo que sea, te encuentres en situación de necesidad y de crisis, no te inquietes. Recuerda el consejo de **Santa Teresa de Jesús**:

*“Nada Te Turbe, Nada Te Espante,  
la Paciencia Todo lo Alcanza,  
Quien a Dios Tiene Nada le Falta.  
¡Sólo Dios Basta!”*

## CUARTO PASO:

# ¿CÓMO ORAR?

*“El Espíritu Viene en Ayuda de Nuestra Flaqueza, pues, Nosotros No Sabemos Orar Como es Debido, y Es el Mismo Espíritu el que Intercede por Nosotros con Gemidos Inefables”*

Romanos 8: 26

**Todos** estamos llamados a la **oración**. La *oración* no es llamada exclusiva para espíritus selectos, iniciados en métodos costosos y sistemas complicados que aparten al orante del común de sus contemporáneos.

El *Maestro interior* –el **Espíritu de Dios**– habita en todos, y en cada uno levanta sus **gemidos** de modo permanente, simultáneos a tantos *ruidos* que sofocan el tono susurrante de sus ruegos.

**Jesús de Nazaret, el Hijo de Dios Vivo**, nos revela que para orar con sabiduría es condición indispensable tener el alma de los **niños**.

Mateo 11: 25-28.

*“Yo Te Alabo Padre,  
Señor del Cielo y de la Tierra  
Porque Has Escondido Estas Cosas  
a los Sabios y Prudentes.  
y Se las Has Dado a Conocer a los Sencillos...”  
Venid a Mí  
Todos los que Estáis Fatigados y Agobiados,  
y Yo Os Aliviaré”*

## FORMAS de ORACIÓN

Según santa *Teresa de Jesús*, cada persona tiene que descubrir su manera de *experimentar* a **Dios** en su vida. No hay reglas rígidas, pero hay *caminos*, y cada uno tiene que *reconocer* el suyo. Hacer la *experiencia* de *saberse amado* por **Dios**, es lo *fundamental en la vida de las personas*. Según los expertos podríamos reducir esas maneras a siete:

- ❖ **Oración Vocal** o sea, las *oraciones* y *rezos*, que solemos hacer moviendo nuestros **labios**, tales como recitar salmos, letanías, jaculatorias y oraciones formuladas para adorar a **Dios**, alabarle, darle **gracias**, **hacerle ofrecimientos**, **suplicar** su ayuda, **confiar** en **Él**. Son una buena manera de iniciarse en la **oración**.
- ❖ **Oración Mental**, la que hacemos leyendo, reflexionando o *meditando* la **Palabra de Dios**, contenida en las Sagradas Escrituras, en la Liturgia y en los acontecimientos de la vida. Entonces, la **Palabra de Dios** se convierte en **Fuente de Luz**.
- ❖ **Oración Contemplativa**: cuando escuchamos la **Palabra de Dios** con nuestro **corazón**, *contemplandole* en la *naturalidad*, en nuestros **PRÓJIMOS**, en los *acontecimientos ordinarios* y *extraordinarios*, en nuestro *trabajo*, en nuestras *relaciones*, y sobre todo, **dentro** de nosotros mismos. Y la **Palabra de Dios** se convierte en **Fuente de Vida**.
- ❖ **Oración de Simplicidad**, propia de los **orantes** que le dicen siempre “**Sí**” a **Dios**, con un *corazón* de *niños*. Entonces, la **Palabra de Dios** es **Fuente de Amor** y de **Esperanza**. El modelo admirable de entrega incondicional a **Dios**, propio de la **oración de simplicidad**, es **María de Nazaret**:

Lucas 1: 38

- ❖ **Oración de Recogimiento:** cuando Dios se apodera de la *mente* del orante por medio de la *purificación* de sus facultades físicas. Es la *noche* de los *sentidos*. En la Biblia, tenemos dos ejemplos impresionantes: en el Antiguo Testamento, el paciente **Job**. Y en el Nuevo: **Jesús de Nazaret** en el Huerto de los Olivos: sudando *sangre*, mientras le dice “**SÍ**” al Padre.
- ❖ **Oración de Quietud:** cuando Dios toma la voluntad del orante, sometiéndolo a profundas *pruebas interiores*, incluido el *desamparo*. Es la *noche* del *espíritu*, por la que pasan todos los elegidos de Dios. Un misterioso ejemplo de esta oración, es la oración de Jesús de Nazaret en la Cruz: “*Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?*”  
Mateo 27: 46
- ❖ **Oración de Unión Plena** –extática y transformante– cuando alma del orante está totalmente vacía de sí misma, y llena del Espíritu de Dios.

Y es entonces, cuando Dios y el alma están totalmente *unidos*, como Jesús de Nazaret le pide al Padre la víspera de su Pasión y Muerte:

Juan 17: 19.

*“Padre... No Te Ruego Solamente por Ellos  
Sino También por Todos los que Creerán en Mí  
por Medio de Su Palabra.  
Te Pido Que Todos Sean Uno, Padre,  
lo Mismo que Tú Estás en Mí y Yo en Ti,  
Que También Ellos Estén Unidos a Nosotros.”*

**¿Cuál Es Mi Forma Favorita de Oración?**

(Descríbela...)

## SUGERENCIAS

- ◆ Si deseas **orar** hazlo de la *forma* que te venga a los **labios** o al **corazón**. No dejes de hacerlo por pensar que es manera inadecuada.
- ◆ En el momento de **orar** de manera personal y espontánea, no te sujetes en exclusiva a maneras estereotipadas, mitificándolas. **Orar** es **vivir** y, como la **vida** misma, tiene muchas expresiones posibles. ¡*Vive!*
- ◆ Los acontecimientos diarios, las noticias y sucesos, trascendidos, son **fuentes de oración**. Es la posibilidad permanente de vivir tu fe con suplicas, a labanzas y bendiciones a **Dios** en cada caso.
- ◆ **No** te ensimismes ni entretengas valorando tu **oración** por ella misma. La conocerás por sus **frutos** de paz, buenas obras, firmeza y fidelidad en la adhesión creyente.
- ◆ **No** te compares a nadie en tu **oración**. **Dios** te ha hecho a ti una persona única en su único Hijo. **Tú** puedes y debes **orar** desde lo más profundo de tu ser personal.
- ◆ **No** mitifiques nada. No hagas fórmulas mecánicas. **No** te apegues a prácticas con afán justificativo. La **oración** no es algo mágico, sino la expresión amorosa de la **relación** más fascinante, el trato de todas las maneras posibles con **Dios**.
- ◆ **Y recuerda** siempre que quien **realmente** ora en nosotros es el...

# ¡ESPÍRITU SANTO!

## QUINTO PASO:

# ¿DÓNDE ORAR?

*“Ha Llegado la Hora en Que Los que Rinden Verdadero Culto al Padre, lo Adorarán en Espíritu y en Verdad”*

Juan 4: 23

Después de reflexionar sobre lo que es la **oración** y cómo disponerte a **orar**, si deseas que tu **relación** de amistad con **Dios** pase a ser una **experiencia** de fe, conviene que concretes el **espacio** donde se celebre tu **encuentro** personal con **Dios**. Es decir, un *lugar* silencioso, acogedor, con suficiente armonía, que invite a **orar** o, por circunstancias favorables apoye.

El *ambiente* es importante para la **oración**. Según sus condiciones, puede impulsar a mantenerla o abandonarla. Los enclaves monásticos –lugares donde viven los que se han *consagrado* a la **oración**– son la mejor demostración de lo importante que es el *habitat* a la hora de averiguar las condiciones más propicias para la *vida interior*.

Entre los **espacios simbólicos** más acreditados está el *espacio bíblico* del **desierto**, tanto el físico, en descampado, como el espiritual, en el interior de la persona, ámbitos donde “a solas con **Él sólo**”, por opción personal o por providencia de acontecimientos, somos conducidos por el **Espíritu** para relacionarnos con **Él**, aunque sea en medio de crisis, luchas y tentaciones.

**Santa Teresa**, describe su **experiencia** de **oración** como un *viaje interior* por las *moradas* del *castillo* de su alma.

# SUGERENCIAS PRACTICAS

**Dios** sale al encuentro de su criatura:

- ✦ En medio de la *naturaleza*
- ✦ En un accidente
- ✦ En la enfermedad,
- ✦ Junto a los *pobres*
- ✦ En la *Eucaristía*
- ✦ En el *propio interior*

## ¿Cuál Es el Mejor Espacio Para la Oración?

- ✦ **Dios** conduce y acompaña, sé fiel y permanece dispuesto/a a recorrer un *itinerario*.
- ✦ **Cuida** el *santuario* de tu **cuerpo**, respétalo, y hazlo espacio donde vivas la presencia permanente de **Dios**.
- ✦ Lo más fácil y lo más Difícil de la **oración** es hacerla. La *constancia* y la *paciencia* son dos apoyos necesarios.
- ✦ **Consagra** en tu casa un rincón, al menos que te sirva de apoyo en tu **oración**.
- ✦ **Acércate** de vez en cuando a los lugares consagrados a la **oración**, en ellos sentirás acompañamiento y estímulo.
- ✦ Si no sientes nada en la **oración**, examina primero si *convives* con el *pecado*, y si no es así, ten paciencia y no temas, estás a las puertas del jardín y pronto oirás tu nombre pronunciado

## ¿Dónde Suelo Orar Con más Fervor?

(Sincérate...)

## SEXTO PASO:

# ¿CUÁNDO ORAR?

*“Dios También Anda Entre los Pucheros”*

Santa Teresa de Jesús

Otro punto vital es concretar la **práctica de la oración**, es decir, *¿cuándo orar?* Según la mayoría de las *tradiciones* religiosas hay distintas épocas del año, jornadas de la semana y horas del día en las que se recomienda más explícitamente la **oración**. Existen también los *años jubilaes y de gracia*.

Para el que cree, toda circunstancia está abierta a la *trascendencia y comunicación con Dios*. El **contemplativo** queda permanente vinculado a la *relación con Dios*.

Los *verdaderos creyentes* no separan la **vida de la oración**, ni el trabajo de la **plegaria**. *¿Cómo lo logran?* Procurando *vivir siempre en la presencia de Dios*.

Para los **amigos de Dios**, la **oración** es como el *aliento y la respiración*. Ellos oran al *ritmo del corazón*.

Si vivimos de cara a **Dios**, en cada **amanecer** nos encontraremos con una *posibilidad divina y creadora*. Se nos entrega un **tiempo precioso**.

El **nuevo día**, a la *luz de la Fe*, se convierte en llamada de **Dios**, para vivirlo movidos por el amor.

**Mi Tiempo Favorito Para Orar Es...**

(Completar)

## SUGERENCIAS PRACTICAS

- ◆ Acoge en tu corazón el *misterio* de *Dios*, cuando lo presentas.
- ◆ Siempre que desees orar, ponte en la *presencia* de *Dios*.
- ◆ Ya sea que trabajes, que comas, que sufras o goces, piensa que estás *siempre* bajo la mirada amorosa de *Dios*.
- ◆ Si quieres que tu *trabajo* sea *oración*, no lo veas como un mal necesario; o algo que sólo sirve para ocupar tu tiempo, o para ganar dinero. Míralo como algo *creativo*, porque el trabajo nos ofrece la oportunidad de imitar la *creatividad* de *Dios*.
- ◆ Si cada mañana, al levantarte, le das a *Dios* *gracias* por ese *nuevo día* de *vida*, que Él te regala, y le pides con humildad que te dé su santa *bendición*, vivirás el día en su presencia.
- ◆ Durante el día –y durante la noche si te despiertas– acóstumbrate a invocar el nombre de *Dios* con cortas jaculatorias, tales como: “¡*Dios* mío te amo!” o “*Señor*, en *Ti* confío”...
- ◆ Antes de acostarte, puedes abrir tu *Biblia*, leer un par o tres de líneas, y acaso, escribirlas en tu cuaderno de notas.
- ◆ Respetar el *día* del *Señor*. Que este día sea para ti, un día dedicado al *descanso*, a la vida de familia y a la *celebración* y *participación comunitaria* en los *misterios* de *Dios*.
- ◆ Sé *sensible* a las continuas *Gracias* de *Dios*, diciéndole:

# ¡GRACIAS, SEÑOR!

# **¿QUÉ PUEDO HACER CUANDO NECESITO INSPIRACIÓN PARA ORAR?**

***¡Abrir las Sagradas Escrituras!***

## **AGRADECIMIENTO**

SALMOS 29, 33, 57, 67, 92,  
100, 102, 103, 104, 107, 11, 118, 136, 138, 148;  
LUCAS 1: 46-55 y 67-79.

## **AMOR**

SALMO 100: 5; PROVERBIOS 3: 28;  
SABIDURÍA 3: 9; OSEAS 2: 21-22;  
ISAÍAS 49: 15 y 54: 8; MATEO 9: 13;  
LUCAS 10: 33-34;  
JUAN 3: 16; 13: 1, 34 y 15: 13;  
HECHOS 2: 42; ROMANOS 5: 5 y 8: 35;  
I CORINTIOS 8: 2; 13: 1-13;  
I JUAN 4: 7-21

**ARMONÍA, HUMILDAD y SANTIDAD**  
FILIPENSES 2: 1-18

## **ARREPENTIMIENTO:**

SALMOS 51 y 106;  
LUCAS 15: 11-32

## **CONFIANZA**

SALMO 13, 22, 23, 25, 31, 38, 39, 43, 46, 55, 56, 62, 77, 84,  
86, 108, 115, 116, 121, 125, 127, 131, 136, 146, 147;  
Mateo 7: 7-12

## **CONTROL de la LENGUA** SANTIAGO 1: 3-12

**CONVERSION**  
EZEQUIEL 18: 21-32;  
MATEO 3: 2-3;  
HECHOS 3: 17-21;

**CRECIMIENTO INTERIOR**  
Salmo 139;  
EFESIOS 4: 14-16;  
1ª CORINTIOS 3: 1-15;

**DISCERNIMIENTO de ESPIRITUS**  
1ª TESALONICENSES 5: 5-22;

**DONES ESPIRITUALES**  
SALMO 127; Isaías 11: 1-4;  
I CORINTIOS 12: 1-30;

**FELICIDAD VERDADERA**  
MATEO 5: 1-11;  
LUCAS 6: 20-25

## **FIDELIDAD**

SALMOS 1, 119, 123, 128

## **NECESIDAD de ORAR**

SALMOS 7,19, 27, 28, 40, 42, 54, 61, 63, 65, 70, 73, 95, 98,  
100, 102, 113, 121, 127, 130, 141, 143, 146, 150;  
MATEO 6: 5-15; EFESIOS 6: 18-20;

## **PACIENCIA**

JOB 1: 1-22 y 42: 1-6; COLOSENSES 1: 9-14;  
ROMANOS 12: 12 1ª TESALONICENSES 5: 14;  
2ª TIMOTEO 2: 24 SANTIAGO 5: 7-8;

## **PLAN SALVADOR de DIOS**

EFESIOS 1: 3-14; ROMANOS 8: 18-30;  
COLOSENSES 1: 15-29

## **VIDA NUEVA**

EFESIOS 4: 1-6 y 17-32; COLOSENSES 3: 1-17;  
ROMANOS 8: 4-11 ROMANOS 6: 2-11

## **VIVIR SEGÚN EL ESPIRITU**

Gálatas 5: 16-26; ROMANOS 8: 1-17; 1ª CORINTIOS 3: 16

## **VOLUNTAD de DIOS**

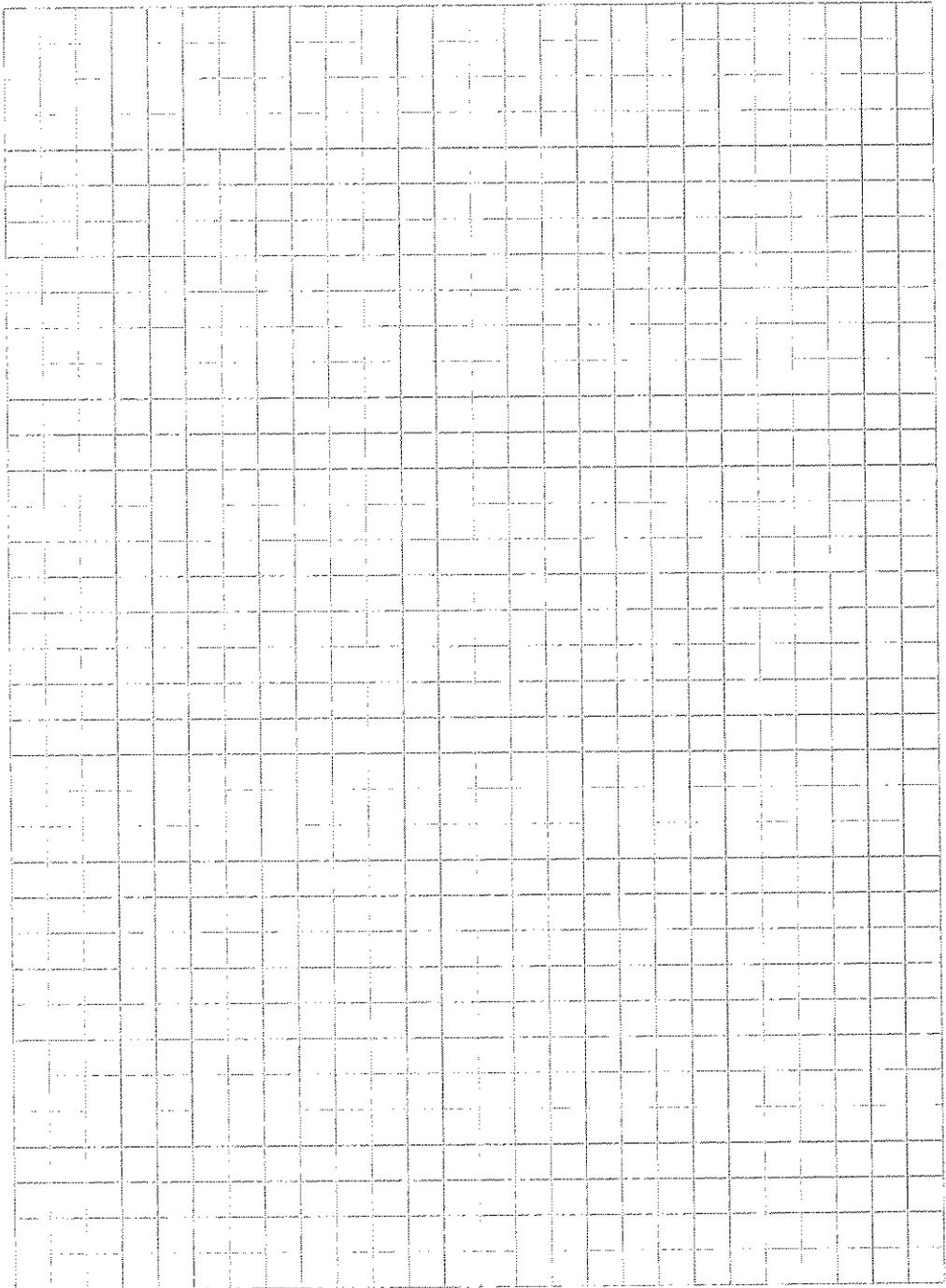
MATEO 5: 10; MATEO 7: 21; 12: 50; 26: 42;  
LUCAS 10: 21; JUAN 6: 40; JUAN 15: 10;  
ROMANOS 12: 2; Gálatas 1: 4; 1ª PEDRO 2: 15 y 3: 17

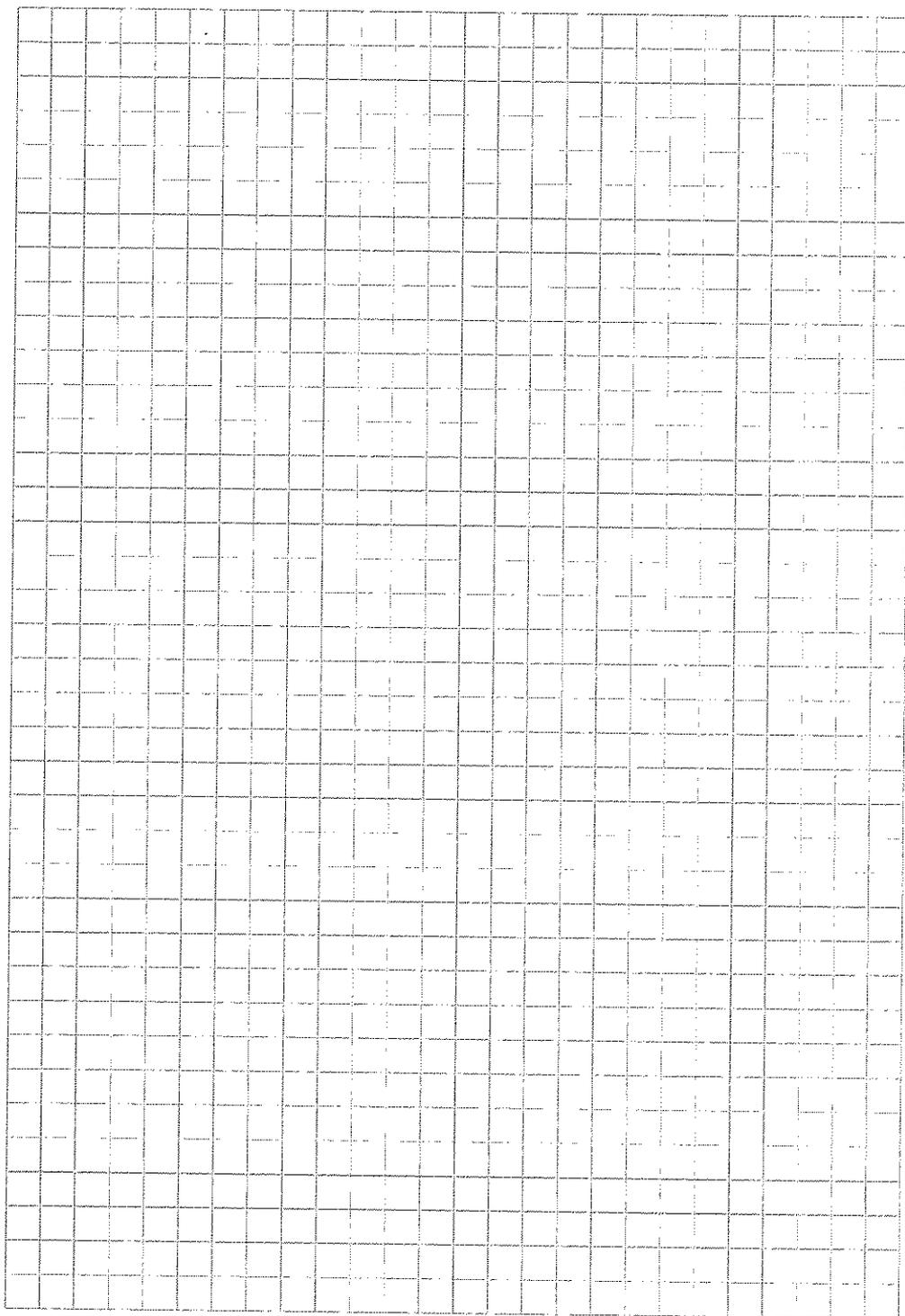
# **REVISIÓN de la SÉPTIMA ETAPA**

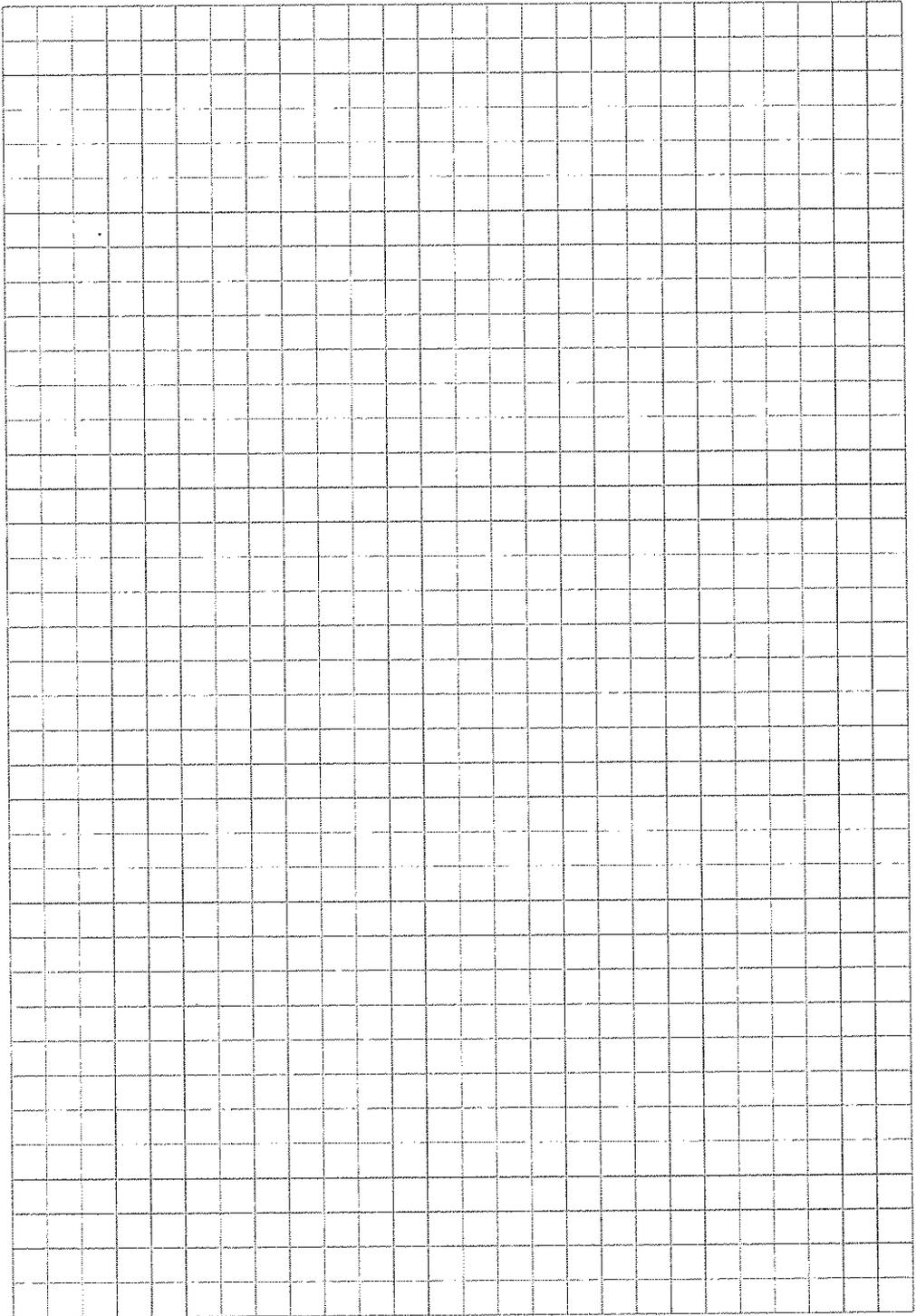
Antes de pasar a la **Octava Etapa**, conviene que le des una **mirada global** a la **Séptima**:

- 1. Lo Que Más Me Ha Gustado de la Séptima Etapa. ¿Por qué?**
- 2. Lo Que Menos Me Ha Gustado. ¿Por qué?**
- 3. ¿Qué He Aprendido o Descubierto Acerca de la Oración?**
- 4. ¿Cómo Es Mi Oración?**
- 5. ¿Cuál Va a Ser, Desde hoy, Mi Compromiso de Oración?**

# ANOTACIONES:







# VIII

## ¿TEMO A LA MUERTE?

*“No Es Que Tenga Miedo a Morir  
Simplemente, No Quiero Estar Allí  
Cuando Esto Suceda”*

Woody Allen



## PRIMER PASO

# ¿TEMO ENFRENTARME CON LA MUERTE?

*“Todo Tiene Su Momento: Tiempo de Nacer  
y Tiempo de Morir”*

Eclesiastés 3: 1

Preguntarme *sinceramente* a mí mismo: ‘¿tengo miedo de enfrentarme con la *muerte*?’ es el **Primer Paso** de la **Octava Etapa** de nuestro **autoencuentro**.

Afrontémoslo decididamente, **morir** es una fase inevitable de toda vida humana. Todos y cada uno de nosotros, querámoslo o no, moriremos un día. Esta *condena de muerte* suscita muchas veces, una cierta indignación: ¿por qué este *final inaludible*?

La *muerte* nos indigna y suscita en nosotros miedo y angustia porque es sinónimo de sufrimiento y de finitud. Nos indigna igualmente porque rompe los *lazos del amor humano* y hace que desaparezcan seres Queridos. La percibimos como algo *absurdo*, indignante e incomprensible.

Frente a estos sentimientos, *algunos* responden que simplemente se trata de un fenómeno puramente natural. Desde este punto de vista, la *muerte* no es más que una ley de evolución natural. Una *fase inevitable* de la vida humana. No se puede concebir la vida sin la *muerte*.

La postura frente a esta **realidad inevitable** sería, pues, la de **aceptarla** con toda naturalidad. Pero ésta es únicamente una cara de la realidad.

La **conciencia** de la *muerte* hace algo más que poner ante nuestro ojos la *vanidad* de la *vida*; nos descubre también la riqueza de su significado y nos impulsa a vivirla más intensamente.

Sí, la *vida* es limitada, pero por lo mismo, cobra valor el **tiempo** que nos ha sido dado para vivir. Hay que aprovecharlo. Cada hora puede ser la última. Ningún instante retorna; por tanto hay que actuar mientras todavía se nos da **tiempo**.

De esta manera, la *muerte* hace de la *vida* un **desafío**, una constante decisión. Por consiguiente, tomar en serio la muerte, es precisamente lo que le otorga *sentido* a la *vida*.

*Vida* y *muerte* se compenetran. Cuando se oculta y silencia la *muerte* como si fuera *un tabú*, se ataca directamente la auténtica *vida humana*.

Definitivamente, sólo viviremos una *vida* verdaderamente humana, si miramos **cara a cara**, y la aceptamos. Pero *algunos* se preguntan:

## ¡PREGÚNTATE!

- ◆ ¿Cómo enfrentame con la *muerte* y aceptarla de verdad?
- ◆ ¿Cuál es el **sentido** de mi *vida* desde la perspectiva de la *muerte*?
- ◆ Después de la *degradación* de mi **cuerpo**, ¿subsistirá algo de mi **mismo**?
- ◆ Realmente, ¿terminará todo con mi *muerte*?

“*¡Voy Hacia Aquel Que Viene!*”

Theilhard de Chardin,  
pocos días antes de morir

## SEGUNDO PASO:

# ¿QUÉ ES LA MUERTE?

*“No Comas del Arbol del Conocimiento  
del Bien y del Mal,  
Porque Si Comes de él,  
Morirás Sin Remedio”*

Gén. 2: 16-17

## NO ES OBRA de DIOS

“No os busquéis la *muerte* viviendo torcidamente, ni os atraigáis la ruina con las obras de vuestras manos. Pues **Dios** no ha hecho la *muerte*, ni se complace en el exterminio de los vivos. **Él** lo creó todo para que subsistiese y las criaturas del mundo son saludables... Porque la **justicia** es **inmortal**.

Pero los *impíos* llaman a la *muerte* con gestos y palabras... han hecho un pacto con ella, pues merecen compartir su suerte. Discurriendo equivocadamente dicen:

‘Corta y triste es nuestra vida, no hay remedio para el hombre cuando llega su fin; de nadie sabemos que haya vuelto del abismo. Vinimos al mundo por obra del azar, y después será como si no hubiesemos existido...

Como rastro de nubes pasará nuestra vida, se esfumará como niebla, perseguida por los rayos del sol y abatida por su calor. Nuestra vida es como una sombra que pasa, y nuestro fin no se puede retrasar; pues está sellado, y nadie puede volver.”

Libro de la Sabiduría 1: 13-15 y 2: 1-5

Actualmente, ¿Soy Yo Uno de Esos Impíos?

Sí

No

Quizás

## ES UN SECRETO

“Queréis conocer el secreto de la *muerte*.  
Pero ¿cómo lo hallaréis si no lo buscáis  
en el corazón de la *vida*?

El *buho*  
cuyos ojos atados a la noche son ciegos en el día,  
no puede descubrir el *misterio* de la *luz*.

Si en verdad queréis contemplar el *espíritu* de la *muerte*,  
abrid de par en par vuestro *corazón*  
en el cuerpo de la *vida*.

Porque la *vida* y la *muerte* son una,  
así como son uno el *río* y el *mar*.

En lo profundo de vuestras esperanzas y deseos,  
descansa el conocimiento del *más allá*.

Y como las *semillas* soñando bajo la nieve,  
así vuestro *corazón* sueña con la *primavera*.

Confiad en vuestros *sueños*  
porque en ellos está escondido  
el *camino* de la *eternidad*”

K. Gibran. El Profeta

¿Conozco el Secreto de la Muerte?

Sí

No

Paso

## ES UN MISTERIO

“El máximo *enigma* de la vida humana  
es la *muerte*.

El *hombre* sufre con el dolor y  
con la disolución progresiva del cuerpo.

Pero su máximo tormento es  
el *temor* por la desaparición perpetua.

Juzga con *instinto certero*  
cuando se resiste a aceptar la perspectiva de la ruina total  
y del adiós definitivo.

La *semilla de eternidad* que en sí lleva,  
por ser irreducible a la sola materia,  
se levanta contra la *muerte*.

Todos los esfuerzos de la *técnica moderna*,  
por muy útiles que sean,  
no pueden calmar la *ansiedad* del *hombre*.

La prórroga de la *longevidad* que hoy proporciona la biología  
no puede satisfacer el deseo del *más allá*  
que surge ineluctablemente  
del **corazón humano.**”

Vaticano II:  
Constitución Pastoral “Gaudium and Spes” N°18

**¿Tengo Deseos de Eternidad?**

Sí

No

Paso

ES UN ENCUENTRO

“MORIR  
SÓLO ES MORIR.

MORIR SE ACABA.

MORIR  
ES  
CRUZAR  
UNA PUERTA A LA DERIVA  
Y  
ENCONTRAR  
LO QUE TANTO  
SE BUSCABA

José L. Martín Descalzo

¿Qué Es Lo Que Yo Busco En la Vida  
y No Acabo de Encontrar?

## ES UNA GRAN ESPERANZA

*“¡Cristo Ha Resucitado de Entre los Muertos!”*

(1 Cor 15: 12)

Esta proclamación del apóstol **Pablo** recogiendo el grito jubiloso de los primeros discípulos al constatar este hecho increíble del que nos hablan las *Sagradas Escrituras*, se sitúa en el corazón de la **fe cristiana**. Se trata de algo tan sorprendente que **Pablo** añade: *“Si CRISTO No Ha Resucitado, Vuestra Fe Carece de Sentido”*

(I Cor 15: 17)

Efectivamente, **Jesús de Nazaret**, fue el primero que venció a la *muerte*. Él murió. Su *muerte* fue escandalosa, en una **cruz**. Sí, **Cristo** vivió hasta el límite su existencia humana: conoció la angustia y la soledad ante la *muerte*. Pero confió totalmente en su **Padre** que volvió a darle la *vida* para siempre. Por eso, en **Cristo**, la *muerte* ha sido transformada en un *paso* hacia una *vida nueva*. De esta forma **Él** ha vencido a la *muerte* y conduce a todos los hombres, en su seguimiento, hacia el camino de la **resurrección**.

La **resurrección** de **Jesús de Nazaret** es un acontecimiento único en la historia de los hombres. Ningún hombre, salvo **Jesús**, volvió vivo después de su *muerte*. El apóstol **Pablo**, escribe jubiloso:

*“Por el Bautismo Hemos Sido Sepultados  
Con CRISTO, Quedando vinculados a su muerte,  
Para Que Así Como CRISTO Ha Resucitado  
de Entre los Muertos,  
Así TAMBIÉN Nosotros Llevemos Una Vida Nueva.  
Por Tanto Si Hemos Muerto Con CRISTO,  
Confiemos Que TAMBIÉN Viviremos Con Él”*

Romanos 6: 4 y 8

**¿Creo en la Resurrección?**

Sí

No

Paso

## TERCER PASO:

# CARA A CARA CON LA MUERTE

“NO ESTOY MURIENDO, ESTOY ENTRANDO EN LA VIDA”

SANTA TERESITA de LISIEUX

Poco antes de morir

### ¡PREGÚNTATE!

*¿Soy consciente de que mi vida es frágil,  
que no es para siempre en esta tierra?*

Sí

No

A veces

*¿Cuál es mi reacción ante la muerte de un ser querido?*

- ◆ Me siento deprimido/a mental y espiritualmente
- ◆ Trato de vivir como si no hubiera pasado nada
- ◆ Busco razones para seguir viviendo
- ◆ Busco consuelo en las páginas de la Biblia

*¿Soy capaz de mirar a mi propia muerte como una amiga  
que al final me llevará a mi hogar definitivo con Dios?*

Sí

No

A veces

*¿Cómo cuido de mi vida?*

Muy bien

Regular

Mal

*¿Cómo cuido de la vida de los demás a mi alrededor?*

Muy bien

Regular

Mal

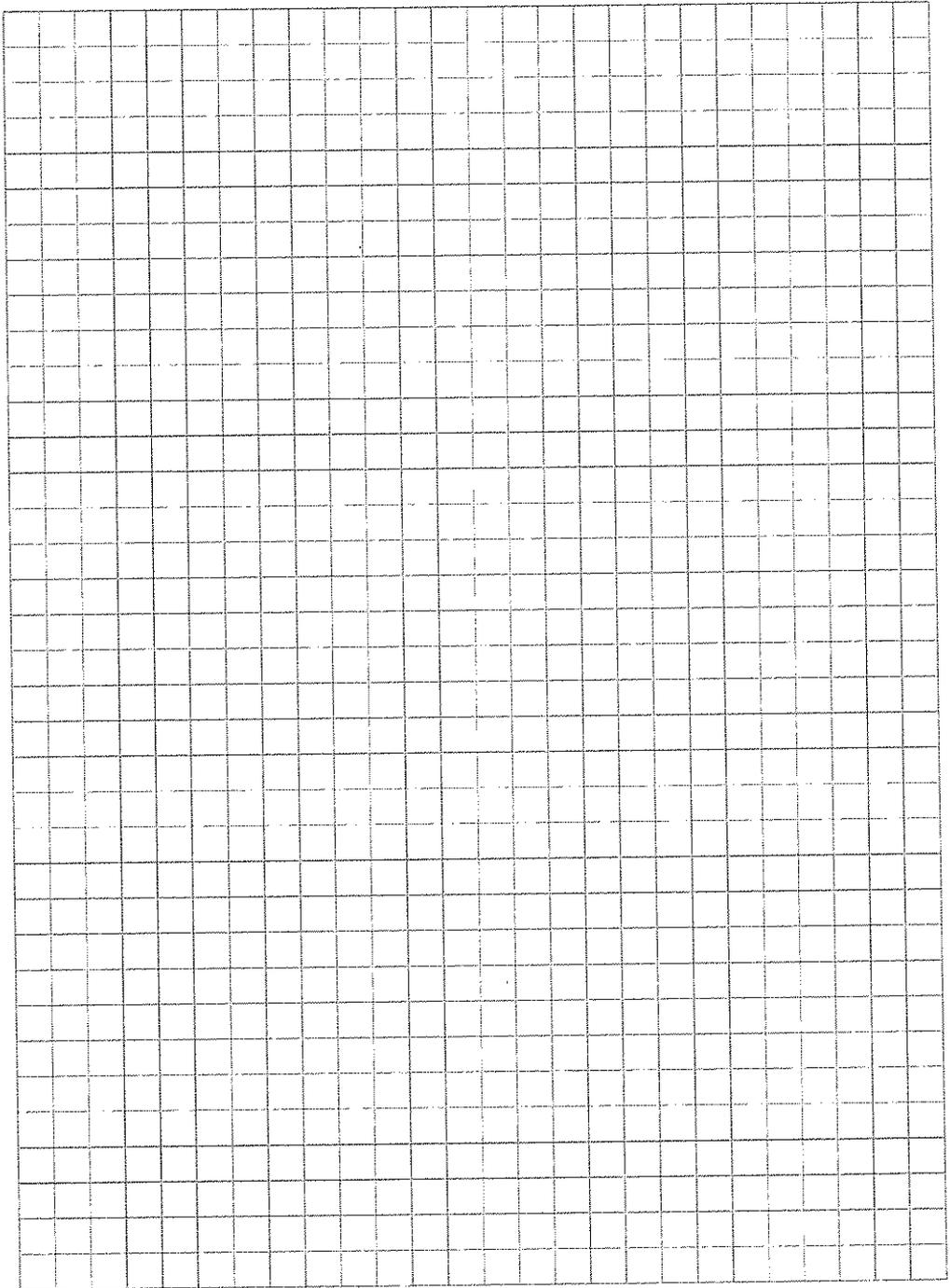
*¿Qué me propongo, en concreto?*

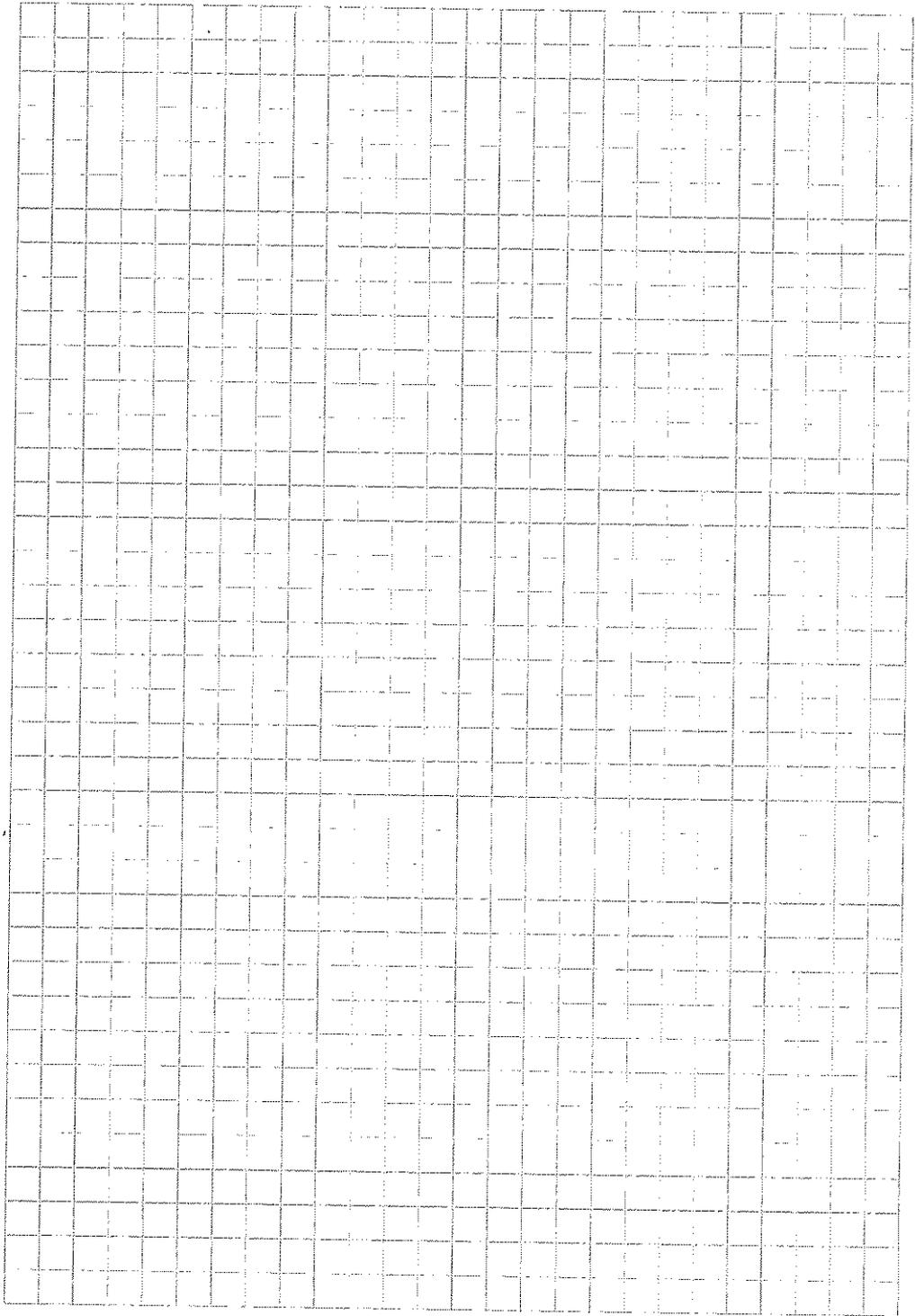
# **REVISIÓN de la OCTAVA ETAPA**

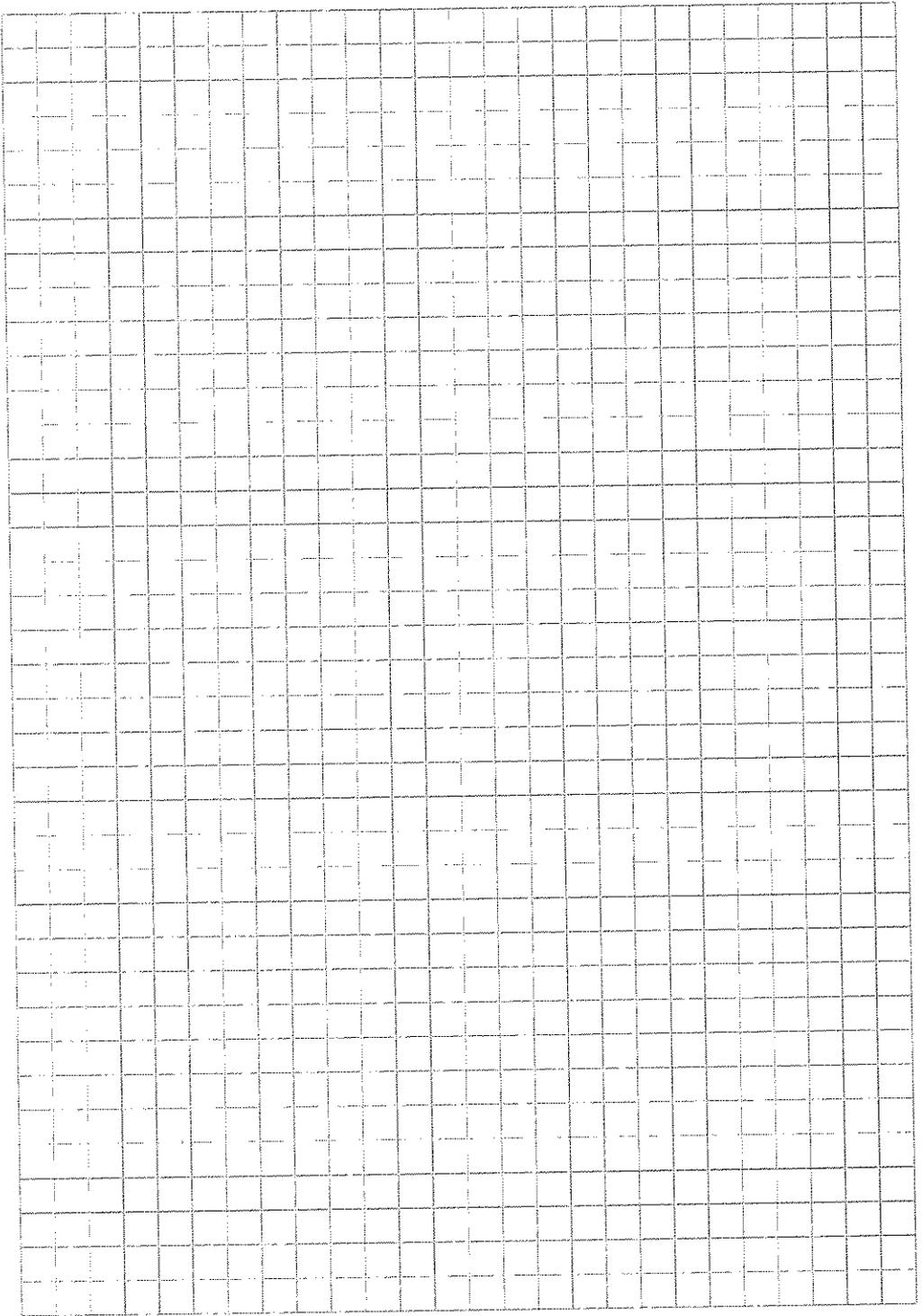
Antes de pasar a la **Novena Etapa**, conviene que le des una **mirada global** a la **Octava**:

- 1. Lo Que Más Me Ha Gustado de la Octava Etapa. ¿Por qué?**
- 2. Lo Que Menos Me Ha Gustado. ¿Por qué?**
- 3. ¿Qué He Aprendido o Descubierto Acerca de la Muerte?**
- 4. Definitivamente, ¿Qué Es Para Mí la Muerte?**
- 5. ¿Alguna Resolución Práctica?**

# ANOTACIONES:







IX  
Y  
DESPUÉS  
DE  
ESTA VIDA,  
¿QUÉ?

*“Creemos y Presentimos  
Que Somos Eternos”*

Baruch Spinoza



# Asegurarme

## PRIMER PASO:

### ¿CREO EN EL “MAS ALLÁ”?

#### CREER y SABER

¿Cuál es la diferencia?

Decir **creo**, no es decir sé.

Es necesario distinguir bien el uso de estos dos verbos.  
Por experiencia sé que si suelto en el aire algún objeto,  
éste caerá.

Está claro que no puedo experimentar del mismo modo  
la **vida eterna**.

No podemos probar, de forma indiscutible,  
que la **vida eterna** existe.

Los *creyentes* la esperamos con firmeza.

Estamos persuadidos.

Pero **no** podemos demostrar la *existencia* de la **vida eterna**  
con la ayuda de un razonamiento indiscutible.

Se trata de un acto de fe.

*Creer*, es *confiar* en Dios,  
*creer* en su Palabra, revelada en las Sagradas Escrituras.

**TÚ,**  
**¿CONFÍAS en JESÚS de NAZARET?**  
**¿CREES en SU PALABRA?**

**JESÚS de NAZARET SOLEMNEMENTE  
AFIRMA:**

**“YO SOY  
LA RESURRECCIÓN  
Y  
LA VIDA**

**EL QUE CREE EN MÍ,  
AUNQUE HAYA MUERTO, VIVIRÁ;**

**TODO EL QUE ESTE VIVO,  
Y CREA EN MÍ, JAMÁS MORIRÁ.”**

Juan 11: 25-26

**JESÚS de NAZARET PREGUNTA:**

**“¿CREES ESTO?”**

Juan 11: 26

## SEGUNDO PASO:

# “EL MÁS ALLÁ EN LA FILOSOFÍA GRIEGA

*“El Hombre Es Un Ser  
Con Un Cuerpo y Un Alma”*

Platón

Platón –filósofo griego del siglo V antes de Cristo– distinguía claramente en el hombre el *alma* y el *cuerpo*. Para él, el *cuerpo* –principio material nacido de la tierra, es la *prisión* del *alma*. Después de la *muerte*, este *cuerpo* está abocado a la descomposición. El *alma*, por el contrario, es una *realidad espiritual* de origen divino, y como tal *inmortal*.

Igualmente, cuando el hombre muere, **no** es para Platón una desgracia. Por el contrario, el *alma* se ve entonces liberada de esta *prisión* que es el *cuerpo* y vuelve al ‘*Gran Todo*’ donde por fin puede verse libre definitivamente en el mundo de lo divino, de las *ideas puras*, como dice él.

Las consecuencias de esta concepción *dualista*, en la que se distingue de una forma absoluta el *alma* del *cuerpo*, están en efecto, en contradicción con el mensaje de Jesús de Nazaret.

Platón afirma que sólo el *alma* es digna de interés y que el *cuerpo* es despreciable. Desde esta perspectiva, queda totalmente excluida la posibilidad de que exista una *resurrección* del *cuerpo*.

Mientras esté unida al *cuerpo*, el *alma* es desgraciada: resucitar su *cuerpo* sería como condenarla a infelicidad eterna.

Separación *radical* del *alma* y del *cuerpo*. Esa es, en pocas palabras, la filosofía de los *griegos* acerca del más allá.

# “EL MÁS ALLÁ” EN LA TRADICIÓN JUDÍA

*“En Tus Manos  
Están las Almas de los Vivos y de los Muertos”*  
Kaddish

El punto de vista de los *judíos* era completamente diferente. Estos pensaban que el **hombre** es *un todo* que la *muerte* no puede dividir y que por lo tanto resucitaría todo él en el último día. Esta concepción que los *judíos* se hacían de la *muerte* y de la *vida* en el *más allá*, en la época de **Jesús**, era el fruto de una *gran evolución*.

Contrariamente a lo que normalmente se piensa, la idea de **resurrección** de los **muertos** no aparece más que tardíamente en el *Antiguo Testamento*. La esperanza de **otra vida** después de la *muerte* se ve atestiguada verdaderamente en **Israel** a partir del **siglo II** antes de **Cristo**. Anteriormente se pensaba que los *difuntos* irían al *lugar* de los *muertos*, en el ‘*Sheol*’ donde se convertirían en *sombras inconsistentes*. (2 Samuel 12: 13)

En el **siglo II** antes de **Cristo**, unos *judíos piadosos* quisieron revelarse contra los sucesores de **Alejandro Magno** y purificar a **Israel** del culto a las divinidades extranjeras: fue la *rebelión* de los *Macabeos*. La *muerte* de *mártires* por la causa de **Dios** plantea de una forma mucho más acuciante el problema de la *retribución*. ¿Qué *recompensa* recibirán estos **justos**? El **Libro de Daniel** presenta una respuesta: la recibirán cuando **Dios** *resucite* a los *muertos*, unos para la *vida eterna* y otros para el *castigo eterno*. Sin embargo, la mayoría de los *judíos* esperarán en una **resurrección** de los **muertos**. Este será un *acontecimiento colectivo*: **Dios** resucitará a todo el mundo para un **juicio general**. Los **justos** tomarán parte en el **banquete del Reino** y los *infiel*es serán arrojados al *infierno*. Esta concepción *judía* del *más allá* dará a la *esperanza cristiana* sólidas *raíces*.

# “EL MÁS ALLÁ”

## EN EL CRISTIANISMO

“Y Vi Un Cielo Nuevo y Una Tierra Nueva”

Apocalipsis 21: 1

El Concilio Vaticano II en su Constitución Pastoral sobre la Iglesia en el Mundo (“Gaudium at Spes”) nos da una clara y breve síntesis de la creencia de los Cristianos en el *más allá*:

“Ignoramos el *tiempo* en que se hará la consumación de la tierra y de la humanidad. Tampoco conocemos que qué manera *se transformará* el universo, La figura de este mundo, afeada por el *pecado*, pasa, pero Dios nos enseña que nos prepara una nueva morada y una nueva tierra donde habita la justicia, y cuya bienaventuranza es capaz de saciar y rebasar todos los *anhelos de paz* que surgen en el corazón humano.

“Entonces, vencida la *muerte*, los *hijos* de Dios resucitarán en Cristo, y lo que fue sembrado bajo el signo de la *debilidad* y de la *corrupción*, se revestirá de *incorruptibilidad*.

“Se nos advierte que de nada le sirve al hombre ganar todo el mundo si se pierde a sí mismo. No obstante, la espera de una tierra nueva no debe amortiguar, sino más bien avivar la preocupación de perfeccionar *esta tierra*, donde crece el cuerpo de la nueva familia humana, el cual puede de alguna manera anticipar un *vislumbre* del siglo nuevo.

“Por ello, aunque hay que distinguir cuidadosamente *progreso temporal* y crecimiento del reino de Cristo, sin embargo, el primero, en cuanto puede contribuir a ordenar mejor la sociedad humana, interesa en gran medida el reino de Dios.

“El reino está ya misteriosamente presente en nuestra tierra; cuando venga el Señor, se consumará su perfección.”

Vaticano II: Constitución Pastoral “Gaudium et Spes” #39

# PERO, ¿QUÉ ES EL CIELO?

*“El Cielo Es La Aspiración Más Profunda del Corazón Humano”*

Peter Kreeft

**Juan Pablo II**, en una de sus catequesis, contesta magistralmente a nuestra pregunta:

“Cuando haya pasado la figura de este mundo, los que hayan acogido a **Dios** en su vida y se hayan abierto sinceramente a su amor, por lo menos en el *momento de la muerte*, podrán gozar de la *plenitud de comunión con Dios*, que constituye la *meta* de la existencia humana... Esta *vida perfecta* con la *Santísima Trinidad*, esta *comunión de vida y de amor* con ella, con la *Virgen María*, los *ángeles*, y todos los *bienaventurados* se llama el “Cielo”...

En el *lenguaje bíblico*, el “cielo” cuando va unido a la “tierra” indica una parte del universo (Gen. 1: 1). En el *sentido metafórico*, el “cielo” se entiende como *morada de Dios*, que en eso se distingue de la de los hombres (Salmo 115: 16 y Mateo 25: 14)

En el marco de la revelación sabemos que el “Cielo” no es una abstracción, *ni tampoco* un lugar físico entre las nubes, sino una *relación viva y personal* con con la *Santísima Trinidad*... Esta situación final se puede anticipar de alguna manera hoy, tanto en la vida sacramental, cuyo centro es la *Eucaristía*, como en el don de sí mismo mediante la *caridad fraterna*.”

Juan Pablo II: 28-VII-1999

**¿Soy Consciente De Que Mientras Caminamos En Este Mundo  
Estamos Llamados a Buscar “las Cosas de Arriba”, Donde  
Está Cristo Sentado a la *diestra* de Dios?**

Sí

No

Quisiera

# EL INFIERNO, ¿EXISTE?

*“Apartaos de Mí, Malditos, Id al Fuego Eterno, Preparado Para el Diablo y sus Angeles”*

Mt 25: 41

“**Dios** es **Padre** infinitamente bueno y misericordioso, pero desgraciadamente, el **hombre**, llamado a responder *libremente* a **Dios**, puede elegir *rechazar* definitivamente su amor y su perdón, y así, *apartarse*, para siempre, de la gozosa **comunión** con **ÉL**.

“Por tanto, la trágica situación de *separación eterna* de **Dios**, no puede atribuirse a iniciativa de **Dios**, porque **ÉL**, siendo amor misericordioso, no quiere otra cosa que la salvación de todos los seres que **ÉL** ha creado. La **condenación eterna** *no* es un castigo impuesto por **Dios**, sino más bien es el desarrollo final del *rechazo de Dios*, iniciado por el **hombre** en esta vida.

“En sentido teológico, el *infierno* o *condenación eterna*, es la última consecuencia del mismo **pecado** que se revuelve contra quien lo ha cometido. El **infierno** indica, más que un lugar físico, la *situación* en la que llegan a encontrarse **quienes libre y definitivamente se alejan de Dios**, fuente de alegría y de vida.

“El *uso impropio* de imágenes bíblicas no debe crear *psicosis* o *angustia*, sino que representa una necesaria y saludable admonición de la **libertad**, dentro del anuncio de que **Jesús resucitado** ha vencido a Satanás, donándonos el **Espíritu de Dios**, que nos hace invocar ‘**Abba, Padre**’.”

Juan Pablo II: 21-VII-1999

**Personalmente, ¿Creo en el Infierno?**

Sí

No

No Sé

## Los Que Se Salvan, ¿Son Muchos o son Pocos?

*“Entrad por la puerta estrecha,  
porque es ancha la puerta  
y espacioso el camino  
que lleva a la perdición,  
y son muchos los que entran por él.*

*En cambio, es estrecha la puerta  
y angosto el camino  
que lleva a la Vida,  
y son pocos los que lo encuentran.”*

JESÚS de NAZARET  
MATEO 7: 13-14

**¿ME PREOCUPA MI SALVACIÓN ETERNA?**

Sí

No

A veces

# ¿HAY PURGATORIO?

*“Es un Pensamiento Santo y Saludable  
el Rogar por los Difuntos a Fin de que Sean Libres  
de las Penas de Sus Pecados”*

II Macabeos 12: 46

“En base a la *opción definitiva por o contra Dios*, el ser humano se sitúa ante una de estas dos alternativas: *vivir con Dios eternamente feliz*, o permanecer *eternamente lejos de su presencia*. Y, como ilustra la doctrina de la Iglesia, para aquellos “que mueren en la gracia y la amistad de Dios, pero *imperfectamente purificados*, aunque están seguros de su eterna salvación, sufren después de su muerte una *purificación*, a fin de obtener la *santidad* necesaria para entrar en la *alegría del Cielo*. La Iglesia llama **Purgatorio** a esta *purificación final* de los *elegidos* que es completamente distinta del castigo de los condenados.”

Catecismo de la Iglesia Católica ## 1030/1032.

“Como nos revelan las Sagradas Escrituras, para participar de la *Vida Divina*, debemos estar totalmente purificados. “*Nunca ofreceréis al Señor, ni pondréis sobre el altar como sacrificio en honor del Señor, un animal ciego, cojo o mutilado*”

Lev. 22: 22

“El apóstol Pablo en su I Carta a los Corintios (3: 14-15) nos habla del valor del trabajo de cada persona que se revelará el día del Juicio: “El día del Señor pondrá de manifiesto la obra de cada cual, porque ese día vendrá con fuego, y el fuego pondrá a prueba la obra de cada uno. Aquel cuyo edificio resista, recibirá premio.”

“Y en II Cor. 7: 1, leemos: “*purifiquemonos de todo lo que manche el cuerpo y el espíritu, y llevemos hasta el fin nuestra consagración, viviendo en el temor de Dios.*” Porque el encuentro con *Dios* requiere una *pureza total*...”

“El Purgatorio *no* es un lugar físico, sino una *condición de vida*”

Juan Pablo II: 4-VIII-1999

# ¿QUÉ ES LA COMUNIÓN DE LOS SANTOS?

*“Padre, Te Pido Que Todos Sean Uno,  
lo Mismo que Tú Estás en Mí y Yo en Ti,  
Que también Ellos Estén Unidos a Nosotros  
de Este Modo el Mundo  
Podrá Creer Que Tú Me Has Enviado”*

Juan 17: 21

“Hasta que el **Señor** venga en su esplendor con todos sus ángeles y, destruida la *muerte*, tenga sometido todo, sus **discípulos**, unos *peregrinan* en la tierra; otros ya difuntos, se *purifican*; mientras otros están *glorificados*, ‘contemplando claramente a **Dios** mismo, *Uno y Trino*, tal cual es’.

“La unión de los **miembros** de la *Iglesia peregrina* con los hermanos que *durmieron* en la paz de **Cristo** de ninguna manera se interrumpe. Más aún, según la constante *fe* de la **Iglesia**, se refuerza con la *comunicación* de los *bienes espirituales*.

“Por el hecho que los del **Cielo** están más íntimamente unidos con **Cristo**, consolidan más firmemente a toda la **Iglesia** en la *santidad* y no dejan de interceder por nosotros ante el **Padre**. Estos presentan, por medio del *único mediador* entre **Dios** y los **hombres**, I, los *méritos* que adquirieron en la tierra. Su *solicitud fraterna* ayuda mucho a *nuestra debilidad*.

“No *veneramos* el recuerdo de los del **Cielo** tan sólo como *modelos nuestros*, sino sobre todo, para que la *unión* de toda la **Iglesia** en el **Espíritu** se vea reforzada por la práctica del *amor fraterno*. En efecto, así como la *unión* entre los **crístianos** todavía en camino nos lleva más cerca de **Cristo**, así la *comunión* con los **sanos** nos une a **Cristo**, del que mana, como de **Fuente** y **Cabeza**, toda la *gracia* y la *vida* del **Pueblo** de **Dios**. (LG 50)

“Todos los **hijos** de **Dios** y miembros de *una misma familia* en **Cristo**, al unirnos en el *amor mutuo* y en la misma *alabanza* a la Santísima **Trinidad**, estamos respondiendo a la *intima vocación* de la **Iglesia**.” LG 51

Catecismo de la Iglesia Católica ## 954-959

## TERCER PASO:

# ¿QUÉ PASARÁ AL FINAL DE LA HISTORIA?

“Estad **atentos**, para que no os engañen.  
Porque muchos vendrán usurpando mi nombre y diciendo:  
‘Yo soy, ha llegado la hora’.  
**No** vayáis detrás de ellos.

Y cuando oigáis hablar de **guerras** y de **revueltas**,  
no os asustéis, porque es preciso que esto suceda **antes**,  
pero el **fin** no vendrá inmediatamente.

Se levantará **nación** contra **nación** y **reino** contra **reino**.  
Habrá **grandes terremotos** y, en diversos lugares,  
**hambres, pestes, apariciones terroríficas**  
y **grandes portentos** en el cielo...”

Lucas 21: 10-11

“**El sol** se oscurecerá y la **luna** no dará resplandor;  
las **estrellas** caerán del **cielo**  
y las **fuerzas celestes** se tambalearán.

Entonces verán venir al Hijo del **hombre** entre **nubes**  
con **gran poder** y **gloria**.  
**Él** enviará a los **ángeles**  
y reunirá de los cuatro vientos a **sus elegidos**,  
desde el extremo de la **tierra** al extremo del **cielo**.”

Marcos 13: 24-27

¿Creo En La Segunda Venida de Jesús?

Sí

No

Dudo

# ¿CUÁNDO OCURRIRÁ TODO ESTO, SEÑOR?

“En cuanto al día y la hora, nadie sabe nada,  
ni los **ángeles** del cielo, ni el **Hijo**, sino sólo el **Padre**.

Cuando venga el **Hijo** del **hombre** sucederá  
lo mismo que en tiempos de **Noé**.  
En los días que precedieron al **diluvio**,  
la **gente** comía, bebía y se casaba,  
hasta el día en que entró **Noé** en el arca;  
y no se dieron cuenta  
hasta que vino el **diluvio** y los arrastró a todos.  
Pues así será también la **venida** del **Hijo** del **hombre**...”

Mateo 24: 36-39

“Así que  
**VELAD,**  
**PORQUE NO SABÉIS**  
**QUE DÍA LLEGARÁ**  
**VUESTRO SEÑOR”**

Mateo 24: 42“

**¡MIRA**  
**QUE ESTOY A PUNTO**  
**DE LLEGAR!”**

APOCALIPSIS 22: 7



¿ESTOY  
PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY PREPARADO?

¿ESTOY  
PREPARADO?

SI

NO

NO SÉ

## ¿ESTOY VIGILANDO O DUERMO?

*“A la Tarde Te Examinarán En El Amor”*  
San Juan de la Cruz

“Todos vosotros  
sois  
**hijos** de la **luz**, hijos del día;  
no somos  
de la noche ni de las tinieblas.

Por consiguiente,  
*no durmamos* como hacen los demás,  
sino  
**vigilemos**  
y  
**vivamos sobriamente.**

Porque **Dios**,  
no nos ha destinado al *castigo*,  
sino  
a alcanzar la **salvación**  
*por medio* de  
**Nuestro Señor Jesucristo**  
que **murió** por **nosotros**  
a fin de que,  
tanto **despiertos** como *dormidos*,  
vivamos unidos a **Él!**”  
II Tesalonicenses 5: 5-10

¿Espero Vigilante y Vivo Una Vida Sobria?

Sí

No

Quisiera

**“MARANATHA!”**

**¡VEN,**

**SEÑOR JESÚS!**

Apocalipsis 22: 20

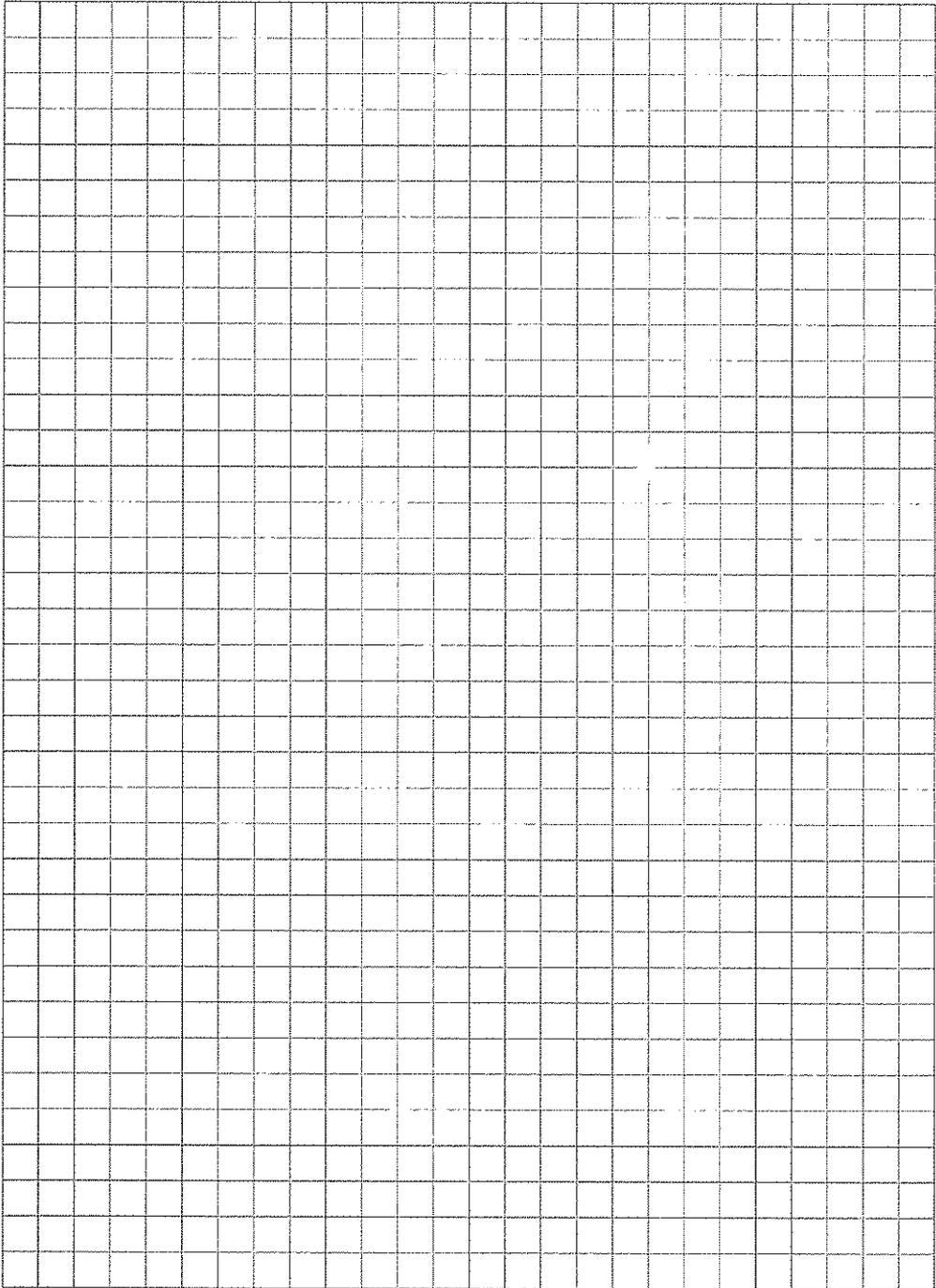
# **REVISIÓN de la NOVENA ETAPA:**

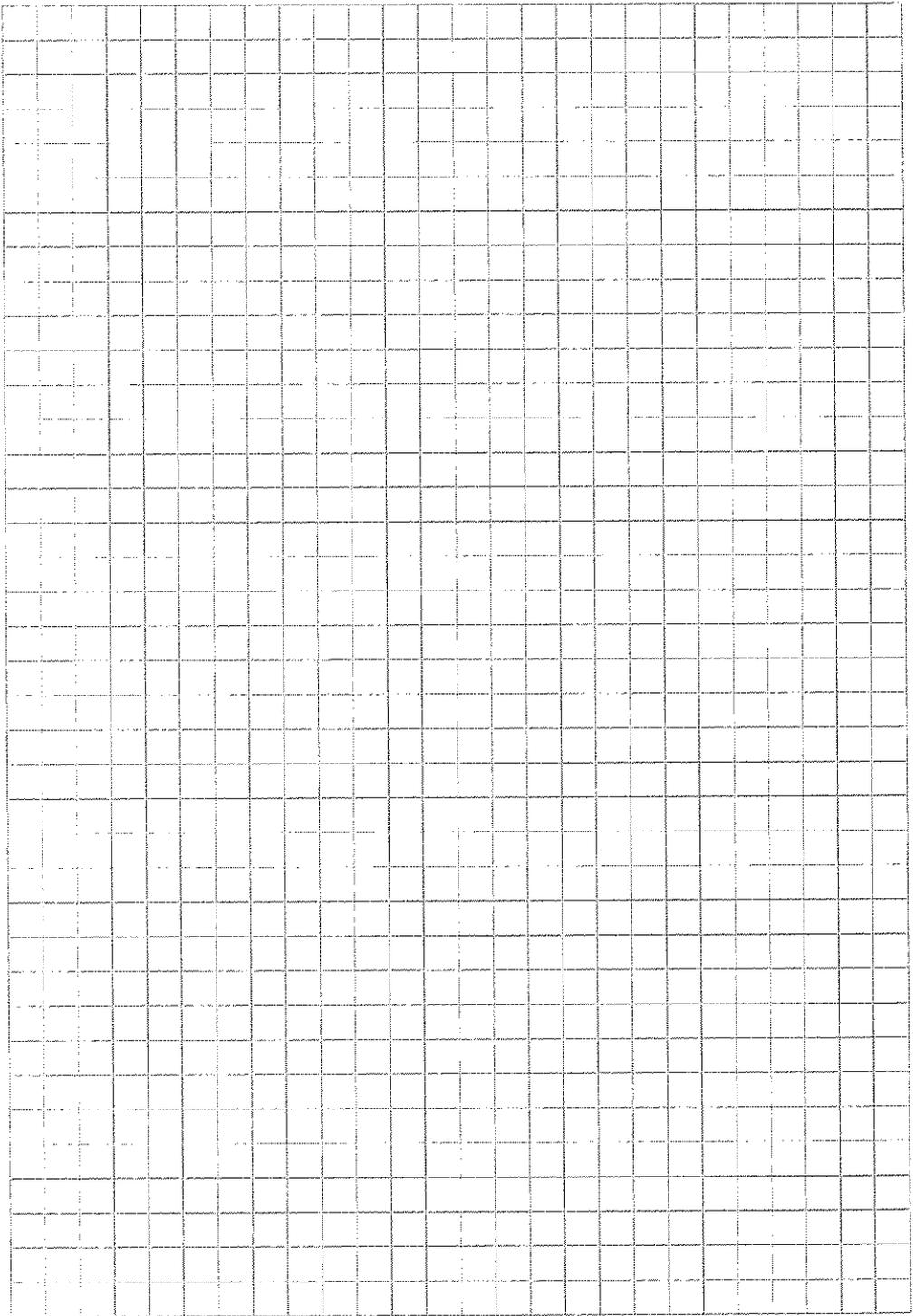
## **¡ENHORABUENA!**

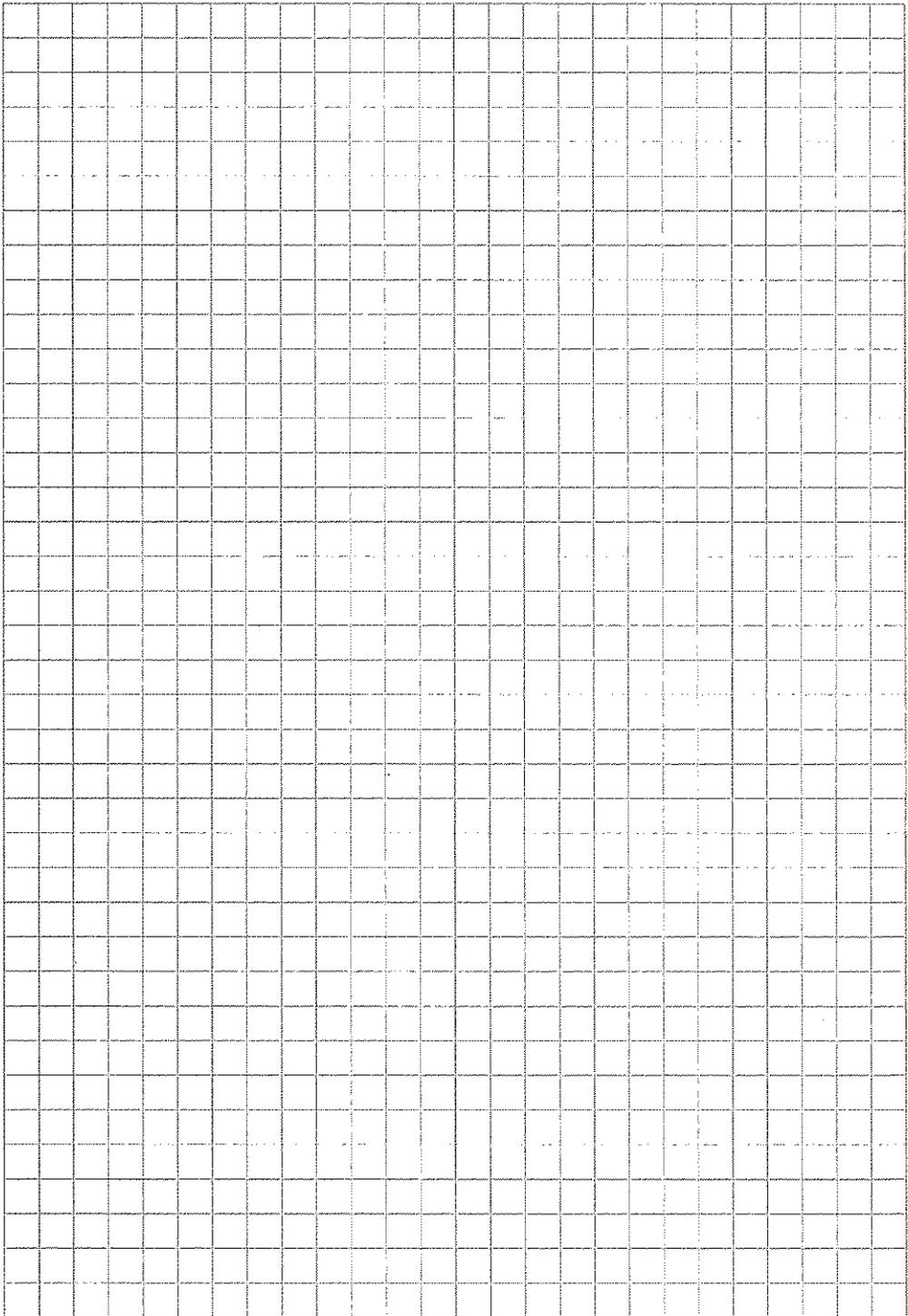
**Esta Es Nuestra Última Etapa.**

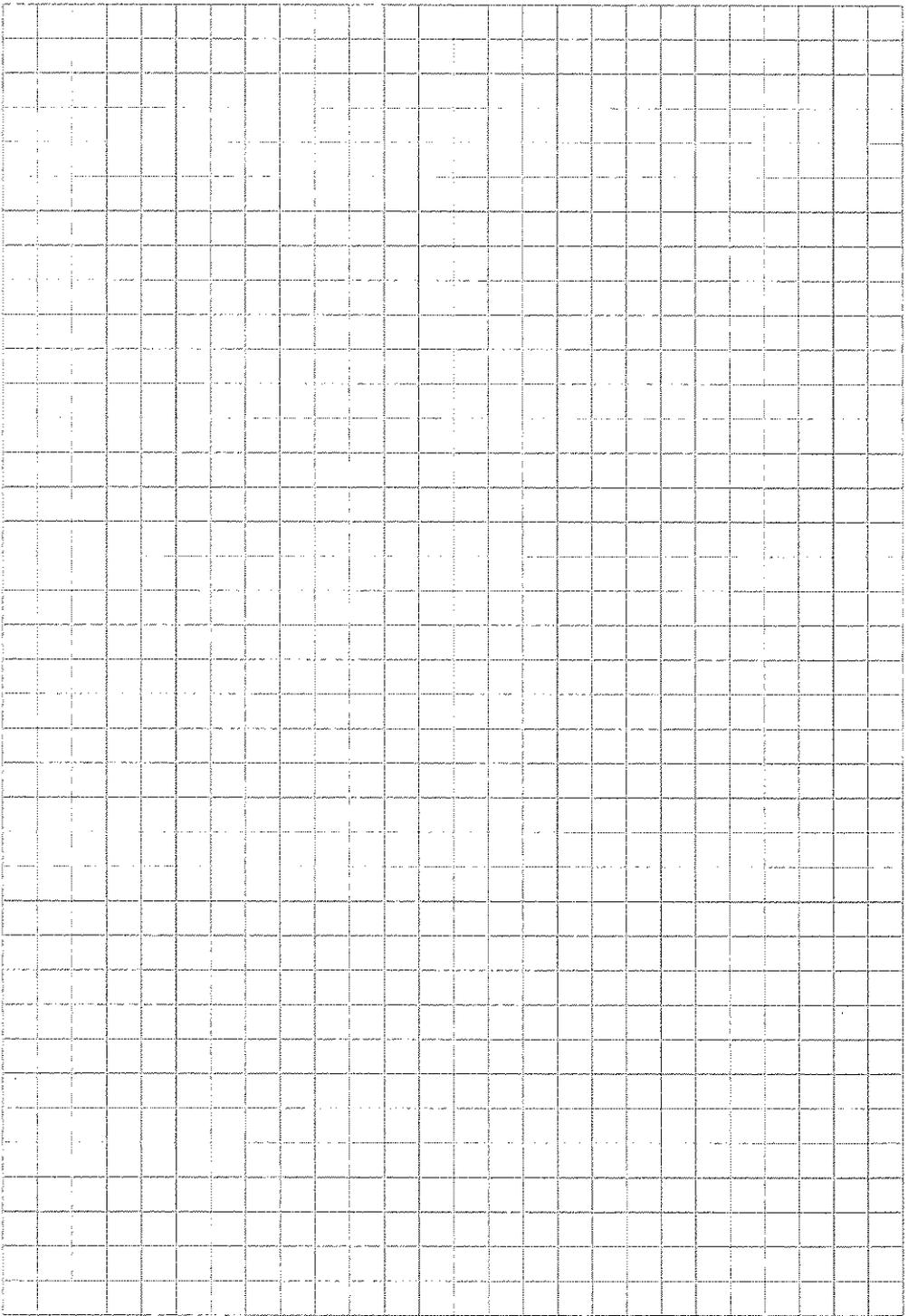
- 1. ¿Qué Es Lo Que Más Me Ha Gustado de esta Última Etapa?  
¿Por qué?**
- 2. ¿Qué Es Lo Que Menos Me Ha Gustado? ¿Por qué?**
- 3. ¿Qué He Descubierta Acerca del “Más Allá”**
- 4. Si el Señor Viniera Hoy, ¿Me Encontraría *Preparado*?**
- 5. ¿A qué Conclusiones Prácticas he Llegado?**

## ANOTACIONES:









# EPÍLOGO

*“Todos Los fieles,  
de cualquier condición y estado...  
son llamados por el Señor,  
cada uno por su camino,  
a la perfección de aquella santidad  
con la que es perfecto el mismo Padre”*

Vaticano II: 47 de “Lumen Gentium”



# “PADRE

**Me pongo en Tus Manos.  
Haz de mí lo que quieras.  
Sea lo que sea, te doy las gracias.  
Estoy dispuesto a todo. Lo acepto todo,  
con tal que Tu Plan vaya adelante  
en toda la humanidad y en mí.**

**Ilumina mi vida con la luz de Jesús,  
quien no vino a ser servido,  
sino a servir.  
Que mi vida sea como la de Él: servir.  
Grano de trigo que muera en el surco del mundo,  
que sea así de verdad, Padre.**

**Te confío mi vida, te la doy.  
Condúceme.  
Envíame aquel Espíritu que movió a Jesús.  
Me pongo en Tus Manos,  
enteramente, sin reservas,  
con una confianza absoluta  
porque Tú eres  
Mi PADRE.**

Charles de Foucauld



# APÉNDICE

*“LOS CIELOS PROCLAMAN  
LA GLORIA DE DIOS,  
EL FIRMAMENTO PREGONA  
LA OBRA DE SUS MANOS”*

Salmo 19: 1



# BIBLIOGRAFÍA

A continuación, van los títulos de algunos libros de Ediciones Sígueme –Apartado 332 - 37080 Salamanca-España– que pueden ayudarte a profundizar y mejorar *cada una* de las nueve etapas de tu *Autoencuentro*.

## INTRODUCCIÓN

- ◆ ¿Qué esperas para ser feliz?: *Andrés, Mar.*
- ◆ El hombre en busca de sí mismo: *Andrés, Mat.*
- ◆ Hacia la verdad de tu vida: *Lostado.*

## I. YO, ¿QUIÉN SOY?

- ◆ El hombre, ¿quién es?: *Lucas Hernández.*
- ◆ Vivir como persona: *Lostado.*
- ◆ El hombre, espíritu encarnado: *Lucas, Ramón.*

## II. ¿CÓMO SOY?

- ◆ La alegría de ser tú mismo: *Lostado.*
- ◆ Construir al hombre: *Quoist.*
- ◆ Portarse bien con uno mismo: *Grün.*

### III. MI VIDA, ¿PARA QUÉ?

- ◆ Razones para vivir: *Martín Descalzo*.
- ◆ La cruz de cada día: *García*.
- ◆ Ser sacerdote: *Greshake*.

### IV. ¿CREO EN DIOS?

- ◆ El Dios en quien no creo: *Arias*.
- ◆ Dios se deja buscar: *León-Dufor*.
- ◆ ¿Cómo eres Dios mío? ¡Dios, cómo eres!: *Rueda*.

### V. ¿QUIÉN ES JESUCRISTO PARA MÍ?

- ◆ Vida y misterio de Jesús o.c.: *Martín Descalzo*.
- ◆ Dios y Santi. Diálogos sobre la Biblia: *Alonso Veg*.
- ◆ El seguimiento de Jesús: *Castillo*.

### VI. ¿ES EL AMOR EL MOTOR DE MI VIDA?

- ◆ Calidad humana del amor: *Pecharrromán*.
- ◆ Razones para el amor: *Martín Descalzo*.
- ◆ La Eucaristía misterio de comunión: *Gesteira*.

### VII. ¿NECESITO ORAR?

- ◆ Orar ¿dónde? ¿cómo? ¿cuándo? ¿por qué?: *Pronzato*.
- ◆ Oraciones para rezar por la calle: *Quoist*.
- ◆ El Padrenuestro: *Sabugal*.

### VIII. ¿TEMO A LA MUERTE?

- ◆ La muerte de Jesús, nuestra vida: *Pesch*.
- ◆ Raíz de la esperanza: *González de Cardedal*.
- ◆ El Dios de la Vida: *Gustavo Gutierrez*.

### IX. Y DESPUÉS DE ESTA VIDA, ¿QUÉ?

- ◆ El más allá. Miradas cristianas: *Durwell*.
- ◆ Razones desde la otra orilla: *Martín Descalzo*.
- ◆ La eternidad en el tiempo: *Forte*.

# ÍNDICE

PREFACIO .....	5
INTRODUCCIÓN .....	7
<b>I. YO, ¿QUIÉN SOY?</b>	
CONOCERME .....	17
CONECTANDO CON MIS SENTIDOS CORPORALES ...	18
Lo Que Me Gusta .....	18
Lo Que Me Disgusta .....	18
PENETRANDO MI MENTE .....	19
Mis Memorias .....	20
Mis Imaginaciones .....	21
Mis Criterios .....	22
Mis Interrogantes .....	23
BUCEANDO EN MI CORAZÓN .....	24
Mi Persona .....	25
Mi Familia .....	26
Mis Próimos .....	27
Las Circunstancias .....	28
La Naturaleza .....	29
Ante la Vida .....	30

Frente a la Muerte .....	31
Y el Más allá .....	32
<b>EXPLORANDO MI VOLUNTAD .....</b>	<b>33</b>
Mis Grandes Aspiraciones .....	34
Mis Actitudes .....	35
Mis Decisiones Importantes .....	38
Ahondando En <i>Mi Alma</i> .....	41
Revisión de la Primera Etapa .....	43

## **II. ¿CÓMO SOY EN REALIDAD?**

COMPRENDERME .....	49
MI TEMPERAMENTO .....	51
MI CARÁCTER .....	53
MI EDUCACIÓN FAMILIAR .....	53
MI FORMACIÓN RELIGIOSA .....	54
MI PERSONALIDAD .....	55
MIS CUALIDADES MENTALES, EMOCIONALES Y MORALES .....	55
MIS PUNTOS FUERTES .....	56
MIS PUNTOS DÉBILES .....	57
MIS MÁSCARAS .....	58
MIS PREFERENCIAS .....	59
Revisión de la Segunda Etapa .....	60

## **III. MI VIDA, ¿PARA QUÉ?**

ACEPTARME .....	68
MI NIVEL DE AUTOESTIMA .....	69
MEJORANDO MI AUTOESTIMA .....	70

VALORARME .....	71
MIS VALORES .....	72
EJERCICIOS PRÁCTICOS .....	73
A Qué Dedico Mi Tiempo Libre .....	74
En Qué Empleo Mis Mejores Energías .....	75
En Qué Gasto Mi Dinero .....	76
DESCUBRIRME .....	78
MI MISIÓN .....	79
¡SERVIR! .....	80
MINI-TEST .....	81
Revisión de la Tercera Etapa .....	82

#### **IV. YO, ¿CREO EN DIOS?**

PREGUNTARME POR DIOS .....	89
ESCUCHAR A DIOS EN LAS SAGRADAS ESCRITURAS .....	91
TESTIMONIO DE UN POETA .....	92
PAUTA PARA ESCUCHAR A DIOS DENTRO DE MÍ .....	93
DIOS, ¿HAS MUERTO? .....	94
SI VIVES, ¿QUIÉN ERES TÚ? .....	95
¿POR QUÉ PERMITES EL SUFRIMIENTO? .....	96
SEÑOR, ¿TÚ ME AMAS? .....	97
¿DÓNDE ESTÁS, SEÑOR? .....	98
¿CÓMO CONOCERTE? .....	99
¿CUÁLES SON TUS MANDAMIENTOS? .....	100
¿QUÉ QUIERES DE MÍ? .....	101
¿CÓMO RESPONDERTE, SEÑOR? .....	102
Revisión de la Cuarta Etapa .....	104

## V. ¿QUIÉN ES JESUCRISTO PARA MÍ?

PREGUNTARME POR JESUCRISTO .....	111
LOS PROFETAS DEL A.T. ANUNCIARON .....	112
PASARON MILES DE AÑOS... Y .....	114
JESÚS DE NAZARET, TÚ, ¿QUIÉN ERES? .....	116
¿QUÉ ME DICES DE MARÍA, TU MADRE? .....	124
Y TÚ, MADRE, ¿QUÉ NOS DICES DE JESÚS? .....	125
¿DÓNDE ESTÁS, SEÑOR JESÚS? .....	126
¿CUÁLES SON TUS ‘BUENAS NOTICIAS’? .....	133
¿CÓMO PODEMOS A ORAR? .....	141
¿CÓMO SEGUIRTE, SEÑOR JESÚS? .....	142
Revisión de la Quinta Etapa .....	146

## VI. ¿ES EL AMOR EL MOTOR DE MI VIDA?

PREGUNTARME	
¿CUÁL ES EL MOTOR DE MI VIDA? .....	153
AUTOTEST .....	155
¿QUÉ ES EL AMOR? .....	156
¿Y LA ENERGÍA AMOROSA? .....	159
¿CÓMO LIBERARLA? .....	160
AUTOPREGUNTA .....	161
¿CÓMO SON MIS RELACIONES INTERPERSONALES? .....	162
¿CON QUIÉN TENGO QUE RECONCILIARME? ....	163
RESUMIENDO .....	165
ESCUCHANDO CON MI CORAZÓN .....	166
Revisión de la Sexta Etapa .....	167

## VII. ¿NECESITO ORAR?

### CUESTIONARME

¿ES NECESARIA LA ORACIÓN? .....	173
¿QUÉ ES LA ORACIÓN? .....	175
¿CÓMO INICIARME EN LA ORACIÓN? .....	177
Silencio Interior .....	177
Limpieza de Corazón .....	178
Sugerencias Prácticas .....	179
¿QUÉ CONEXIÓN HAY ENTRE ORACIÓN Y FE? ..	180
¿CÓMO ORAR? .....	182
¿HAY DIFERENTES FORMAS DE ORAR? .....	183
¿DÓNDE ORAR? .....	186
¿CUÁNDO ORAR? .....	188
¿DÓNDE ENCONTRAR INSPIRACIÓN PARA ORAR? .....	190
Revisión de la Séptima Etapa .....	193

## VIII. ¿TEMO A LA MUERTE?

### ENFRENTARME

¿TEMO ENFRENTARME CON LA MUERTE? .....	199
¿QUÉ ES LA MUERTE? .....	201
No Es Obra de Dios .....	201
Es Un Secreto .....	202
Es Un Misterio .....	203
Es Un Encuentro .....	204
Es Una Gran Esperanza .....	205
Cara a Cara Con la Muerte .....	206
Revisión de la Octava Etapa .....	207

## IX. Y DESPUÉS DE ESTA VIDA, ¿QUÉ?

### ASEGURARME

¿Creo En El “Más Allá”?	213
El ‘Más Allá’ en la Filosofía Griega	215
El ‘Más Allá’ en la Tradición Judía	216
El ‘Más Allá’ en el Cristianismo	217
Pero, ¿Qué Es El Cielo?	218
El Infierno, ¿Existe?	219
¿Hay Purgatorio?	221
¿Qué Es La Comunión De Los Santos?	222
¿Qué Pasará al Final de la Historia?	223
¿Cuándo Ocurrirá Todo Esto, Señor?	224
¿Estoy Preparado?	225
Revisión de la Novena Etapa	228
EPÍLOGO	233
APÉNDICE	237



