



La Virtud de  
LA FORTALEZA

10º ANIVERSARIO DEL 3+2

## MODO DE EMPLEO DEL TRES+DOS

---

**PROPIEDADES** El Tres + Dos es un producto especialmente diseñado para ayudar a crecer en amistad con Jesús. Fomenta el trato con Dios y el conocimiento propio. Previene la superficialidad y la tibieza.

**INDICACIONES** Personas jóvenes, dotadas de espíritu deportivo, grandes ideales y preocupación por los demás.

**DOSIS** Individualizada. Se comienza con 3 minutos de lectura y 2 para hablar con Jesús: 5 minutos. Poco a poco se va aumentando hasta los 10 minutos o más.

**CONTRAINDICACIONES** Su consumo no es apto para “mayores”, alérgicos al compromiso, miedicas, egoístas ni perezosos.

**EFFECTOS SECUNDARIOS** Aumenta la intimidad con Dios, provoca alegría contagiosa, ganas de aprovechar el tiempo, sacar buenas notas, disminución de las peleas en casa, sonrisa permanente, anhelos de santidad.

---

**NOTA** En el mercado existen otros productos similares. El Tres + Dos es uno más. Actúa como las lentejas, si quieres las comes o si no las dejas (consulte con su Médico del alma).

## MI PLAN DE VIDA (SIN AGOBIOS)

---

Me levanto (Minuto Heróico) a las .....

Me hago la cama, preparo el desayuno .....

Al llegar al Colegio saludo a Jesús en el oratorio .....

¿Qué días voy a misa? .....

Después de comer hago la Visita al Santísimo a las .....

Hago la oración (3+2) a las .....

Por la tarde me pongo a estudiar a las .....

Estoy con mis amigos a las .....

Ayudo en las tareas de mi casa a las .....

Rezo el Rosario / Misterios a las .....

Hago Examen de Conciencia a las .....

Rezo las 3 Ave Marías y me acuesto a las .....

## **¿COMO SE HACE UN RATO DE ORACION MENTAL?**

---

Tranquilo. No se te va a aparecer un Ángel ni nada parecido. Hacer oración es muy sencillo. Te pones en presencia de Dios, ahí, donde estés, saboreando la oración de “Al comenzar” Sirve para sintonizar. Después lees los textos seleccionados del Evangelio del día y dejas correr la cabeza y el corazón. Jesús, sin ruido de palabras, te hablará, te dirá cosas estupendas. Terminas dándole las gracias y se acabó. Fácil, ¿no?

### **AL COMENZAR LA ORACIÓN**

Por la Señal de la Santa Cruz... Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí; que me ves, que me oyes. Te adoro con profunda reverencia; te pido perdón de mis pecados y gracia para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía Inmaculada, San José mi Padre y Señor, Ángel de mi Guarda, interceded por mí.

### **AL TERMINAR LA ORACIÓN**

Te doy gracias Dios mío, por los buenos propósitos, afectos e inspiraciones, que me has comunicado en esta meditación. Te pido ayuda para ponerlos por obra. Madre mía Inmaculada, San José mi Padre y Señor, Ángel de mi Guarda, interceded por mí.

# Virtud de la Fortaleza



# ¿Qué significa ser fuerte?

Quien es fuerte, aboga continuamente por el bien que ha conocido, incluso cuando en un caso extremo deba sacrificar hasta la propia vida.

**Youcat 303.**

## ¿Qué es la fortaleza?



La fortaleza asegura la firmeza en las dificultades y la constancia en la búsqueda del bien, llegando incluso a la capacidad de aceptar el eventual sacrificio de la propia vida por una causa justa.

**Compendio 382.**

La fortaleza asegura, en las dificultades, la firmeza y la constancia en la práctica del bien. **Catecismo en la Iglesia 1837.**

# Catecismo de la Iglesia, 1808



La fortaleza es la virtud moral que asegura en las dificultades la firmeza y la constancia en la búsqueda del bien. Reafirma la resolución de resistir las tentaciones y de superar los obstáculos en la vida moral.

La virtud de la fortaleza hace capaz de vencer el temor, incluso la muerte, y de hacer frente a las pruebas y a las persecuciones. Capacita para ir hasta la renuncia y el sacrificio de la propia vida por defender una causa justa.



**“Mi fuerza y  
mi cántico es  
el Señor”**

*(Sal 118, 14).*

**“En el mundo tendréis  
tribulación. Pero ¡ánimo!  
Yo he vencido al mundo”**

*(Jn 16, 33).*





**Si vosotros permanecéis en mi palabra, sois en verdad discípulos míos, conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres (Jn 8, 31-32).**

Jesús, ¡cuánta mentira veo a mi alrededor!, ¡cuánta apariencia!, ¡cuánta falsedad! Veo como hablan algunos de mis amigos, como se arreglan algunas de mis amigas, como se visten y pienso: ¡Qué gran mentira! Lo peor de todo es que a mí me pasa lo mismo: me gusta aparentar, fijarme en la “marca”, fichar, provocar,... Jesús, Tú quieres que vaya bien, a la moda, elegante... Nada hay tan hermoso ni tan atractivo como el **esplendor de la Verdad**, la verdad en mi vida; una verdad que libera.

■ Dile a Jesús que quieres ser de Verdad, Auténtico, Cristiano 100%

**Le respondieron: Somos linaje de Abrahán y jamás hemos sido esclavos de nadie. ¿Cómo dices tú: Os haréis libres? Jesús les respondió: En verdad, en verdad os digo: todo el que comete pecado, esclavo es del pecado (Jn 8, 33-34).**

Jesús, a veces se me llena la boca cuando digo: ¡Soy libre! Y resulta que luego no soy capaz de levantarme a la hora, o soy esclavo de un capricho, o prisionero de un programa de Tv... ¿Soy libre? Me parece que no, hasta que rompa esas cadenas que me esclavizan: las 7 cadenas de los pecados capitales, las 7 cadenas de televisión, las cadenas de algunas amistades que me pervierten.

■ ¿Qué cadenas voy a romper hoy? ¡Cuento con toda la gracia de Dios!

**Si alguno guarda mi palabra, jamás gustará la muerte. ¿Acaso eres tú mayor que nuestro padre Abrahám, que murió? También los profetas murieron. ¿Por quién te tienes tú? (Jn 8, 52-53).**

Jesús, pero, ¡qué tíos tan pesados esos fariseos! Cuántas veces se lo has repetido, pero no se quieren enterar. En el fondo no buscan la **Verdad** sino pillarte en alguna palabra para poder acusarte. Jesús, yo también, a veces, encuentro personas así: no les gusta la **Verdad**, son alérgicos a la **Verdad** y sólo les interesa la manera de retorcer mis palabras, dejarme en ridículo, reírse de mí. Jesús, ayúdame a tener tu paciencia, esa mansedumbre que Tú has tenido siempre con los que no te comprenden.

■ Como en el chiste: Jesús, dame paciencia..., ¡pero dámela YA!

**Si yo me glorifico a mí mismo, mi gloria nada vale (Jn 8, 54).**

Cuántas veces, Jesús, estoy buscando el éxito personal, el lucimiento propio: ser el más listo, el más guapo, el más inteligente, el más alto, y, además, ¡que se note! ¡Que todo el mundo lo diga! Recuerdo lo que contaban de un famoso Tenor Ruso que al final de las actuaciones se ponía en bajito a ladrar mientras el público puesto en pie le aplaudía a rabiar. La situación se repetía una y otra vez. Pero los ladridos no pasaron inadvertidos. **¿Por qué ladras?** Le preguntó preocupado un amigo suyo. Un día te lo cuento. Por fin tomando café llegó la respuesta en forma de pregunta: **Pero vamos a ver ¿Quién ladra? Los perros** (en inglés **DOG**). Pues eso es lo que hago yo, le devuelvo a Dios lo que es suyo: **Deo Omnis Gloria**, para Dios toda la gloria.

■ Regálale a Jesús toda tu gloria humana, y terminas.

PROPÓSITO Cuando me enaltezcan, ladrar (guau, guau...).

**Los judíos agarraron piedras para apedrear a Jesús (Jn 10, 31-42).**

Jesús, lo de tus paisanos y su afición a lanzar piedras es impresionante. Si no fuera algo tan triste, sería para echarse a reír. Le cogieron gusto a eso de apedrear a la gente. ¡No perdían ocasión! Primero quisieron apedrearte a Ti, —nos lo acaba de contar San Juan—; también lo intentaron con aquella desdichada mujer: **El que esté sin pecado que tire la primera piedra (Jn 8,7)**. Al pobre de San Pablo en Tesalónica una lluvia de piedras casi le costó la vida: **Apedraron a Pablo y le arrastraron fuera de la ciudad creyéndole muerto (Act 14,19)**. Y por último, San Esteban no tuvo tanta suerte y murió lapidado: **Se abalanzaron sobre él, lo empujaron fuera de la ciudad y se pusieron a apedrearle (Act 7,58)**. Es curioso, en un instante, la pedrada de un desaprensivo puede destrozar la magnífica vidriera gótica de una catedral, o peor aún, arrancar una vida.

■ A veces, las piedras que más duelen son los comentarios hirientes, las palabras vanas, los juicios gratuitos, las opiniones sin venir a cuento...

**Él les replicó: Os he hecho ver muchas obras buenas por encargo de mi Padre: ¿Por cuál me apedreáis? (Jn 10, 31-42).**

Jesús, ante la fuerza bruta respondes con sabiduría e ingenio. Porque quien usa la violencia ni vence ni convence. El que más grita habitualmente no lleva la razón y el que usa la violencia pierde cualquier autoridad y se descredita delante de Dios y de los hombres.

■ Jesús, ayúdame a ser manso y humilde de corazón, como Tú.

PROPÓSITO **No tirar piedras a la gente, ni a los gatos.**

**Muchos, al ver lo que había hecho Jesús, (la resurrección de Lázaro) creyeron en él. Pero algunos acudieron a los fariseos y les contaron lo que había hecho Jesús (Jn 11, 46).**

Jesús, que curioso, ante un mismo hecho dos reacciones opuestas: unos creen y otros te acusan. Es lo mismo que pasa ahora... Como dice un filósofo: *Dios actúa en el claroscuro, de modo que hay bastante luz para quien quiere ver, y bastante oscuridad para quien no quiere ver.* No es tanto la luz sino las disposiciones interiores. Jesús, tengo amigos que me preguntan por qué ahora no hay milagros espectaculares como los de antes... Yo les digo que pasa como con las **meigas: haberlas, hailas**, pero que ellos no los ven: el milagro de un amanecer, una nueva vida, la sonrisa de un niño, una confesión, entregar la vida entera a Dios... y también de los otros.

■ Cuenta a Jesús el último milagro que hayas vivido. Agradéceselo.

**Este hombre hace muchos signos. Si le dejamos seguir, todos creerán en él, y vendrán los romanos y nos destruirán (Jn 11, 47).**

¡Qué cutres! En vez de buscar la **verdad** piensan solo en su comodidad, en lo que más le convenga. Se cumple lo de San Pablo a los Romanos: **hombres que tienen aprisionada la verdad en la injusticia (Rm 1,18)**. Cuando se violenta la verdad todo vale. Jesús, que siga el consejo del poeta: **“¿Tu verdad? No, la Verdad, y ven conmigo a buscarla. La tuya, guárdatela”**.

■ El que busca con sinceridad la Verdad acaba encontrando a Cristo.

**Las muchedumbres que iban a la fiesta, oyendo que Jesús se acercaba a Jerusalén, tomaron ramos de palmas, salieron a su encuentro y gritaban: Hosanna, bendito el que vie** (Jn 12, 12-13).

Jesús, hoy comienza la Semana Santa. En pocos días vas a culminar tu misión en la tierra. Nos vas a dejar tu *mandamiento nuevo* del amor; vas a lavar los pies a tus discípulos; vas a pedir por los cristianos de todos los tiempos (también por mí); te me vas a entregar en la Eucaristía; vas a sudar sangre; te van a apresar y tus discípulos te abandonarán. Te azotarán y te golpearán; se burlarán de ti. Llevarás, a trompicones, la Cruz de tu muerte y de mi salvación hasta el Calvario. Allí morirás perdonando. Y yo, Jesús... todos estos días muy pegadito a ti.

■ Dile, con tus palabras, que no quieres dejarle solo ni un momento.

**Jesús encontró un borriquillo y se montó sobre él, conforme a lo que está escrito: No temas, hija de Sión. Mira a tu rey, que llega montado en un pollino de asna** (Jn 12, 14-15).

**No temas hija de Sión...** no temas hija de Galicia, no temas hijo de Alorcón..., no temas hija de... Pero, vamos a ver: ¿Qué es lo que me da miedo? ¿No soy acaso hijo de Dios?... ¡¿Entonces...?! Jesús, Tú eres el Rey de Israel, Tú eres el Rey del mundo. Nada sucede sin que Tú lo permitas, y siempre será para bien. Jesús, contigo, siempre valiente. Necesitas *Hombres y Mujeres valientes*.

■ Jesús, quiero ser muy valiente.

**María, tomando una libra de perfume muy caro, de nardo puro, ungió los pies de Jesús y los secó con sus cabellos. La casa se llenó de la fragancia del perfume (Jn 12, 3).**

Jesús, ¡cómo te quiere María! ¡Qué detallazo! Tú la miras con infinito cariño y la dejas hacer. No es tanto la calidad del **perfume muy caro de nardo puro** sino el amor que María pone. Está demostrándote que vales más para ella que todo lo que cuesta aquel perfume tan caro. Jesús, y yo, ¿cómo te demuestro mi amor? ¿En qué se concreta? Me miras, también con cariño, como a María, y me susurras al oído: **Obras son amores y no buenas razones.**

■ ¿A qué huelo? ¿Con qué buenas obras de amor perfume mi vida?

**Dijo entonces Judas Iscariote, uno de los discípulos, el que iba a entregarle: ¿Por qué no se ha vendido este perfume por trescientos denarios y se ha dado a los pobres? (Jn 12, 4-5).**

Jesús, la misma historia de siempre. Ahora algunos tampoco entienden que los cristianos queramos darte lo mejor. No siempre es el amor a los pobres, lo que les lleva a pensar así, como no lo era el caso de Judas. Es simplemente falta de Fe, visión humana, que impide luego amar de verdad a los pobres. Jesús, que sea generoso contigo, no sólo con el dinero, sino también con mi tiempo... y así te podré ver en cada uno de los pobres...

■ Hasta los 10 minutos, piensa en obras de amor a Dios y a los demás.

**Cuando dijo esto Jesús se turbó en su espíritu, y declaró: En verdad, en verdad os digo que uno de vosotros me entregará. Los discípulos se miraban unos a otros no sabiendo a quién se refería (Jn 13, 21-22).**

Jesús, te **turbas**, te conmueves, te duele. Después de todo lo que has hecho por Judas, el **canalla** va y te traiciona. Le has lavado los pies, le has llamado amigo... Cuántos momentos felices, cuántas bromas, cansancios, canciones, cuántos milagros había presenciado, y, luego...el pecado. Jesús, ¡ya no más! ¡No quiero fallarte más! ¡No quiero ser como Judas! Sé que te **turba**, que te duele, de manera especial, la traición de tus amigos. Jesús, con tu ayuda, nunca más.

■ **Aprovecha y pide perdón por tus pequeñas o grandes traiciones.**

**Entonces, tras el bocado, entró en él Satanás. Y Jesús le dijo: Lo que vas a hacer, hazlo pronto (Jn 13, 27).**

Jesús, las grandes traiciones, como las de Judas, vienen precedidas de pequeñas compensaciones egoístas. Los edificios no se desmoronan de repente, sino que empiezan a salir grietas pequeñas, que se van abriendo, hasta que aquello se cae. Judas robaba de la bolsa... y **tras el bocado entró Satanás**. Jesús, con tu gracia ayúdame a descubrir esas **grietas** en mi alma.

■ **En el examen de conciencia buscaré las grietas y las goteras en mi alma.**

Entonces, uno de los Doce, llamado Judas Iscariote, fue donde los príncipes de los sacerdotes, y dijo: **¿Qué me queréis dar a cambio de que os lo entregue? Ellos le ofrecieron treinta monedas de plata (Mt 26, 14-16).**

Jesús, ¡qué mal negocio hizo Judas! ¡Qué estafa! ¡Le han engañado como a un **chino!** También a mí el demonio me quiera estafar. Como dice San Josemaría: *El mundo, el demonio y la carne son unos aventureros que, aprovechándose de la debilidad del salvaje que llevas dentro, quieren que, a cambio del pobre espejuelo de un placer —que nada vale—, les entregues el oro fino y las perlas y los brillantes y rubíes empapados en la sangre viva y redentora de tu Dios, que son el precio y el tesoro de tu eternidad (Camino 708).*

■ Habla tú con Jesús y dile que nunca te dejarás estafar por el demonio.

**Y mientras comían dijo: En verdad os digo que uno de vosotros me va a traicionar. Y, muy afligidos, comenzaron cada uno a decirle: ¿Acaso soy yo, Señor? (Mt 26, 22).**

Jesús, los Apóstoles se quedan muy tristes por tu anuncio de traición. Te quieren de verdad, como yo. Lo han dejado todo para seguirte, **¿cómo yo!?**... Pero admiten humildemente la posibilidad de traicionarte, se sienten débiles, capaces de lo peor. Jesús, yo también soy capaz de todos los errores y de todos los **horrores**. Que sea humilde.

■ Pregunta a Jesús: **¿Acaso soy yo, Señor...? Y aguanta su mirada.**



**Como amase a los suyos, que estaban en el mundo, los amó hasta el fin (Jn 13, 1).**

Jesús, tu vida terrena está llegando a su fin y el corazón se te desborda de ternura. No te mides, no eres calculador, como yo tantas veces: **los amó hasta el fin**. ¡Te das del todo en la Eucaristía! **Ardientemente he deseado comer con vosotros esta Pascua (Lc 22, 15)**, nos dices con San Lucas: **ardientemente**, te morías de ganas, con pasión deseabas que llegara ese momento para instituir la Eucaristía, el **Dios con nosotros** hasta el final de los tiempos. Jesús, todo para estar cerca de un **petardo** como yo, qué bueno eres Jesús, qué bueno eres, no me lo merezco.

■ Sigue unos minutos. Agrádecele que se haya querido quedar contigo.

**Se levantó de la cena, se quitó el manto, tomó una toalla y se la ciñó. Después echó agua en una jofaina y empezó a lavarles los pies a los discípulos (Jn 13, 4).**

Jesús, al lavar los pies a los Apóstoles les estás grabando a fuego la clave de tu paso por la tierra: ser Dios es ser **servidor de los demás**. No basta saberlo, hace falta ponerlo en práctica cada día. Y ahí estaban los pies de Judas, el traidor. ¡Qué cariño pondrías! Seguro que te esmeraste. Jesús, quiero ser como Tú, con un corazón grande, que sepa querer a todos, lavar los pies a todos, hasta los pies de los que me *pisan*.

■ Termina pensando a quién más puedes lavar los pies...

**Entonces se lo entregó para que fuera crucificado. Tomaron, pues, a Jesús; y Él, con la cruz a cuestas, salió hacia el lugar llamado de la Calavera, en hebreo Gólgota, donde le crucificaron (Jn 19, 16-17).**

Jesús, he llegado corriendo al Calvario acompañando a tu Madre. No puedo decir nada. Te veo. Estás allí, clavado en la Cruz, con la cara rota y el cuerpo destrozado y sangrante. Apenas puedes respirar, mientras te apoyas en tus pies atravesados para tomar aliento. La boca abierta. La mirada triste, agonizante. ¡Jesús!, ¿qué te han hecho? Me miras... y toda mi vida me parece un sinsentido. Jesús, quiero consolarte, aliviar tu dolor. Que mi vida sea tu consuelo.

- Sigue contemplando y consolando a Jesús con tus palabras y tu cariño.

**Padre, perdónales porque no saben lo que hacen (Lc 23, 34).**

Jesús, en la Cruz, todos tus gestos y palabras son de amor. Tienes los brazos abiertos, no porque estén clavados, sino porque quieres abrazar a toda la humanidad en un abrazo cósmico. Entre tus brazos me acojo y con San Josemaría te digo: *Soy tuyo, y me entrego a ti, y me clavo en la Cruz gustosamente, siendo en las encrucijadas del mundo un alma entregada a ti, a tu gloria, a la Redención, a la corredención de la humanidad entera.*

- Busca el crucifijo más cercano y llénalo de besos.

José de Arimatea, que era discípulo de Jesús, aunque ocultamente por temor a los judíos, rogó a Pilato que le dejaran retirar el cuerpo de Jesús. Y Pilato se lo permitió. Vino, después, y retiró su cuerpo. Nicodemo, el que había ido antes a Jesús de noche, vino también trayendo una mezcla de mirra y áloe, como de cien libras (Jn 19, 38).

Jesús, mi buen Jesús, ¿qué te han hecho? ¡Cuánto te echo en falta! Tengo un **nudo en la garganta**. No puedo vivir sin tu mirada, ni tu sonrisa, sin oír tu voz ni tu risa. Hoy seré valiente e iré con Nicodemo y con José de Arimatea a pedir tu cuerpo muerto a Pilato. Me pasaré, junto a tu Madre, el día velándote, contemplando y besando tus heridas. En la hora de la soledad, del abandono total y del desprecio. Jesús, que sea valiente, que siempre dé la cara por ti.

■ Ante el cuerpo muerto de Jesús promete que nunca le dejarás.

**Tomaron el cuerpo de Jesús y lo envolvieron en lienzos, con los aromas, como es costumbre sepultar entre los judíos (Jn 19).**

Con San Josemaría: *Yo subiré con ellos al pie de la Cruz, me apretaré al Cuerpo frío, cadáver de Cristo, con el fuego de mi amor..., lo desclavaré con mis desagravios y mortificaciones..., lo envolveré con el lienzo nuevo de mi vida limpia, y lo enterraré en mi pecho de roca viva, de donde nadie me lo podrá arrancar, ¡y ahí, Señor, descansad! Cuando todo el mundo os abandone y desprecie..., servian!, os serviré, Señor.*

■ Hoy no dejes sola a la Virgen. Espera con ella la Resurrección...

**Pasado el sábado, María Magdalena, María la de Santiago y Salomé compraron aromas para ir a embalsamar a Jesús. Y muy temprano, el primer día de la semana, al salir el sol, fueron al sepulcro (Mc 16, 1-2).**

Jesús, cómo te querían las santas mujeres, incluso muerto. Tienen un amor, ¿como el mío!? que va más allá de la muerte, un amor que vence a la muerte y al pecado: **Muerte, ¿dónde está tu victoria?** Porque Jesús ¡ha resucitado! Jesús, yo también quiero llevarte el aroma perfumado de mi vida cristiana. Porque el que trata con pescado, huele a pescado; el que trata con pintura huele a pintura; y el que trata con perfumes huele a perfumes... Yo te llevo, Jesús, el perfume de mi vida limpia, porque te quiero tanto o más que la Magdalena.

■ **Habla con Jesús de tus perfumes preferidos... Tú, ¿qué le llevas? Yo el Buen olor de Cristo.**

**¿Quién nos moverá la piedra de la entrada del sepulcro? Al mirar, vieron que la piedra estaba corrida (Mc 16, 3-4).**

¡Qué mujeres! No hay quien las pare: ni lo temprano de la hora, ni la pesada piedra, ni la repulsión de tocar un cadáver, ni los soldados romanos, ni una compañía de antidisturbios... Y es que, cuando una mujer cristiana se empeña en algo... Que aprendan de las Santas mujeres, las mujeres que quieren ser santas: mi abuela, mi madre, ¿y yo? ¡Y la piedra estaba corrida!

■ **No hay piedra, dificultad o montaña que no mueva la fe... y el amor.**

**Ellas partieron al instante del sepulcro con temor y gran alegría, y corrieron a dar la noticia a los discípulos (Mt 28, 8).**

**Tráfico fluido en toda la red viaria**, repetía de continuo la DGT por la radio aquel lunes de Pascua. Había sido una Semana Santa estupenda acompañando a Jesús en su Pasión, Muerte y Resurrección. ¡Aleluya! Ahora, con la alegría de la Resurrección, era el momento de la **operación retorno**. Al llegar a una curva se formó una caravana de coches que avanzaba lentamente. ¡Qué extraño! Esquíes, bastones, restos varios, sembraban la calzada. Un poco más adelante, en la mediana, con el techo hundido y todos los cristales rotos, se veía un coche granate volcado. Enseguida surgió una oración por los ocupantes y las posibles víctimas.

■ Jesús, cada vez que viaje en coche rezaré la Bendición del Viaje.

**De pronto Jesús les salió al encuentro y les dijo: Alegraos. Ellas se acercaron, abrazaron sus pies y le adoraron (Mt 28, 9).**

Todavía no habían llegado ni la ambulancia, ni la guardia civil. Pensé en **primeros auxilios o últimos sacramentos**, estaba preparado para todo. Aparqué el coche en el arcén, bajé y pregunté con discreción: ¡Gracias a Dios, no había víctimas! Milagrosamente los tres ocupantes estaban bien, con ligeros cortes y una cara de susto tremenda. En el rostro también se leía que aquel día **habían vuelto a nacer**. Era un lunes de Pascua de Resurrección.

■ Que cada día me vuelva a levantar de los tropezones, volver a nacer.

Se volvió hacia atrás y vio a Jesús de pie, pero no sabía que era Jesús. Le dijo Jesús: Mujer, ¿por qué lloras? ¿A quién buscas? Ella, pensando que era el hortelano, le dijo: Señor, si te lo has llevado tú, dime dónde lo has puesto y yo lo recogeré (Jn 20, 14-15).

Jesús, pobre Magdalena, estaba trastornada de tanto llorar. Necesitada y sedienta de **su** Jesús. Por cierto, Jesús, me encantan las magdalenas, ¿no te lo he dicho? Sobre todo, por las mañanas, mojarlas en el desayuno. Pero las muy tragonas, cuando las meto en el Cola-Cao, se hinchan tanto, tanto, que se **beben** casi toda la leche. Entonces las miro, tan gorditas, tan apetitosas, y riendo me las como. ¡Qué se habrán creído! Así quiero ser yo contigo, como una magdalena sedienta de **mi** Jesús, como María Magdalena buscando a **su** Jesús.

■ Considera en el desayuno, si eres capaz, la lección de las magdalenas.

Jesús le dijo: ¡María! Ella, volviéndose, exclamó en hebreo: ¡Rabbuni!, que quiere decir Maestro (Jn 20, 16).

¡Lloras más que una Magdalena! Me dicen a veces para hacerme rabiar. Jesús, no es que yo sea ni llorica ni llorón, pero es que a veces bien merece la pena llorar. Sobre todo sabiendo que eres Tú el que me vas a consolar: **Bienaventurados los que lloran porque serán consolados...** Tanto lloró la Magdalena que se encontró con el mejor consuelo, con Jesús.

■ Llama a Jesús: Rabbuni, Magister, Teacher, Professore...

**Quédate con nosotros, Señor, porque atardece y el día va de caída.**

Fue en Madrid, en la Autónoma. No te acuerdas porque todavía no habías nacido. Juan Pablo II fue recibido por las barbudas autoridades académicas. Fuera estábamos los imberbes, gritones entusiasmados y bulliciosos estudiantes. Al asomarse el Papa al balcón del rectorado estalló en todas las gargantas un: **¡Quédate con nosotros! ¡Quédate con nosotros!** Y el Papa se quedó con nosotros, tan a gusto, a rezar el **Ángelus**. El *barbudo* Rector no sabía si soñaba. Jesús, **quédate con nosotros**, *te suplicaron*, y *Tú aceptaste*. *Cuando los discípulos de Emaús te pidieron que te quedaras con ellos, Tú, Jesús, les contestaste con un don mucho mayor. Mediante el sacramento de la Eucaristía encontraste el modo de quedarte en ellos. Recibir la Eucaristía es entrar en profunda comunión con Jesús. Permaneced en Mí y Yo en vosotros* (Jn 15, 4)

- Agradécele que se haya quedado con un tío tan petardo como tú.

**¿No es verdad que ardía nuestro corazón dentro de nosotros, mientras nos hablaba por el camino y nos explicaba las Escrituras?**

*Una vez que las mentes están iluminadas y los corazones enfervorizados, los signos **hablan**. El Divino Caminante sigue haciéndose nuestro compañero. Cristo cumple a la perfección su promesa de **estar con nosotros todos los días hasta el fin del mundo** (cf. Mt 28, 20).*

- Cuando se te haga el encontradizo reconócele y no le dejes irse solo.

**Jesús se puso en medio y les dijo: Paz a vosotros. Se quedaron aterrados y llenos de miedo, creían ver un espíritu. (...) Mirad mis manos y mis pies: Soy yo mismo. Palpadme y comprended (Lc 24, 36. 39).**

Jesús, ¡menudo susto les diste a tus discípulos!: **Se quedaron aterrados y llenos de miedo.** ¡Te confundían con un fantasma, y eras Tú! Seguro que les querías dar un susto y te morías de risa viéndoles así. Jesús, tengo que reconocer que, a veces, también me pasa lo mismo: En la oración te tengo delante, te miro con cariño, te hablo y... ¡me das miedo! Pienso que me vas a pedir demasiado, que me vas a complicar la vida. Jesús, si me ves con cara de susto, riéte un poco de mí. Jesús, aquí el único fantasma soy yo.

■ Dile que te enseñe sus llagas. Comprobarás lo mucho que te quiere.

**Como no acabasen de creer por la alegría y estuvieran llenos de admiración, les dijo: ¿Tenéis aquí algo que comer? Entonces ellos le ofrecieron parte de un pez asado. Y tomándolo comió delante de ellos (Lc 24, 41-43).**

Jesús, lo que no termino de entender es que, queriéndote tanto, tus discípulos te dieron para comer pescado... ¡Qué horror! Tengo que reconocer que a mí el pescado no me gusta mucho. Ya ves, estoy lleno de tonterías. Jesús, ayúdame a detectar y superar tantos remilgos y caprichos.

■ Haz una lista de pequeños sacrificios para combatir los caprichos.



**Les dijo Jesús: Muchachos, ¿tenéis algo de comer? Le contestaron: No. (...) Cuando descendieron a tierra vieron unas brasas preparadas, un pez puesto encima y pan. (...) Jesús les dijo: Venid y comed (Jn 21, 5.9).**

Jesús, lo tuyo sí que es espíritu de servicio. Sabías que a Pedro y a Juan les volvían locos las **barbacoas de pescado**. No te lo dijeron, sino que Tú, con ojos de madre, enseguida te diste cuenta: Cuando la Virgen y las otras santas mujeres os preparaban el almuerzo —pez asado—, veías brillar los ojillos de tus Apóstoles. Conocías sus gustos, sus platos preferidos y quisiste darles una sorpresa. Jesús, que yo también tenga ojos y corazón de madre para con los demás, que sepa adelantarme en los detalles de servicio.

■ ¿Conozco los gustos de los demás? ¿La tortilla con o sin cebolla?.

**Aquel discípulo a quien amaba Jesús dijo a Pedro: ¡Es el Señor!**

Jesús, Juan tenía una vista de lince. La barca estaba bastante lejos, pero bien que te reconoció. Dicen que **el amor es ciego**, pero resulta que es al contrario: **El amor dilata las pupilas**. Pero hay algo que no me parece bien: Jesús, ¡menuda caradura la de San Juan! ¿¡Cómo si yo no te amara, tanto o más...!>? Que San Juan me perdone, pero eso de cogerse con exclusividad el título: **el discípulo amado** no me parece bien. Y en el fondo de mi corazón oigo que me dices: **obras son amores y no buenas razones**.

■ **Compite con San Juan en el amor a Jesús. A ver quién gana.**

**Habiendo resucitado, al amanecer del primer día de la semana, se apareció, en primer lugar, a María Magdalena (Mc 16, 9).**

Lo siento Marcos, pero nos has hecho un lío. ¡Aquí falta algo!.. Por no decirnos lo **evidente**: que Jesús se apareció en primer lugar a su Santísima Madre, nos has dejado confundidos. ¡No iba a ser de otra manera! María, la Madre de Jesús, esperaba el amanecer del domingo con fe, esperanza y amor. **¡Madre!**, le dijo Jesús, **ten fe porque al tercer día volveré, al tercer día resucitaré**. María lo sabe y pasa toda la noche en oración.

■ **Hoy, acompaña también a la Virgen. Dile lo mucho que tú también quieres a Jesús.**

La luna ya se ha ocultado. Un rayo de luz penetra en la habitación. Nace el nuevo sol con más alegría que nunca: ¡Es el Domingo de Resurrección, el Día del Señor! María está despierta, en espera. Con las primeras luces, una voz inconfundible: **¡Madre!, ¡Hijo mío!, Jesús mío**. María cae de rodillas y Jesús la levanta y la abraza. Los Ángeles, que contemplan emocionados la escena, no pueden contenerse ya más y cantan a pleno pulmón: **Alégrate, Reina del Cielo, alaluya / Porque el que mereciste llevar en tu seno; alaluya / Ha resucitado, según predijo; alaluya / Gózate y alégrate, Virgen María; alaluya / Porque ha resucitado Dios verdaderamente; alaluya.**

■ **Sigue paladeando el Regina Coeli como si fuera un caramelo.**

**Tomás, uno de los Doce, llamado Dídimo, no estaba con ellos cuando vino Jesús (Jn 20, 19).**

Jesús, ¿y dónde estaba Tomás? Siempre me ha parecido un misterio: ¿Qué estaría haciendo? ¿Dónde se habría ido? Está claro que, en ese momento, su sitio era estar con la Virgen Santísima y los Doce. Ese día se despistó, hizo su plan: **yo, a mi bola...** Y se fue a Parla. Jesús, yo como Tomás, tantas veces a lo mío, a mis planes, a mis gustos, a mi TV, a mi egoísmo. Jesús, rompe mi egoísmo. Que esté con los demás. Que me sienta miembro de tu familia la Iglesia y hermano de todos los hombres. Dame un corazón grande como el tuyo.

■ **Pregúntate: Cuando no pienso en Dios y en los demás, ¿en qué pienso?**

Tomás volvió triste, melancólico y desesperanzado. **¡Hemos visto al Señor! (Jn 20, 25).** No se lo podía creer, no lo quería creer. **Si no veo la señal de los clavos..., y si no meto mi dedo en esa señal..., y mi mano en su costado, no creeré (Jn 20, 25).** ¡Qué bruto eres Tomás! Es el egoísmo y la desconfianza lo que nos impide ver a Jesús, lo que todo lo critica, lo que ve las cosas retorcidas, del revés. **A los ocho días (...) se presentó en medio (Jn 20, 26).** Tomás, el incrédulo, por fin vuelve con los suyos. Son las heridas de Cristo lo que le convence: **¡Señor mío y Dios mío!** Y yo, ¿ya he vuelto?

■ **Repite muchas veces: ¡Señor mío y Dios mío!, y luego terminas.**

**Había entre los fariseos un hombre, llamado Nicodemo, judío influyente. Este vino a él de noche** (Jn 3. 1-2).

Jesús, Nicodemo a mi lado es un pardillo. Yo sí que soy **el Rey**, o **la Reina** de la Noche. Entonces me pinto, me visto (a veces poco), me transformo como “**Batman**” o mejor como “**Catwoman**”, y me muevo entre sombras como un felino o una vampíresa: ¡La noche es joven! Pienso, y me lo creo, que lo importante es tener éxito y si para ello tengo que dejar de ser yo, beber un poco, tampoco me importa mucho. Jesús ¿A dónde quiero llegar? La verdad es que tantas veces no lo sé; no voy, me llevan... ¡y me llevan a cada sitio...! ¡Me usan como un trapo! Ahí Jesús, Tú no puedes estar a gusto ¿Y yo? Pues tampoco.

■ **Cuéntale a Jesús tus findes.**

**Lo nacido de la carne, carne es; y lo nacido del Espíritu, espíritu es.**

Jesús, eres amigo de Nicodemos, **vino a él de noche**, y Nicodemas. ¡Te gusta la noche! Quieres estar conmigo también de noche. Y como a Nicocemo también me dices **Lo nacido de la carne, carne es; y lo nacido del Espíritu, espíritu es** (Jn 3, 6). Me has dado belleza física, pero, sobre todo, lo mejor, belleza de alma. Sé que no hay ningún problema en salir y pasarlo muy bien, mejor que nadie. Pero Tú, Jesús, quieres venir conmigo, ir de marcha, conocer a mis amistades, reírte. Jesús, te prometo no llevarte nunca a sitios donde puedas avergonzarte de mí, donde lo pases mal, donde las miradas no sean limpias. Mi mayor “éxito” es reflejar en mi vida la belleza que llevo dentro, a Ti, Jesús.

■ **Nicodemo pasó de ser cobarde a dar la cara por Jesús.**

PROPÓSITO **Salir más de marcha con Jesús.**

**Si os he hablado de cosas terrenas y no creéis, ¿cómo ibais a creer si os hablara de cosas celestiales? (Jn 3, 12).**

Háblame, Jesús, del Cielo. Muéstrame, Señor, el lugar que me has preparado. ¿Cómo es?, ¿qué haremos?, ¿dónde está?, ¿será divertido?, ¿se juega al fútbol?, ¿hay Ketchup? Perdona mis preguntas tan tontas. Pero ya ves, Señor, así somos los humanos. San Josemaría nos dice: **Si el Amor, aún el amor humano, da tantos consuelos aquí, ¿qué será el Amor en el Cielo?** (Camino 428).

■ **Imagínate el Cielo y pásmate con la belleza de la Reina del Cielo: María.**

**Pues nadie ha subido al Cielo, sino el que bajó del Cielo, el Hijo del Hombre (Jn 3, 13).**

Jesús, Tú has bajado del Cielo. Ahí está tu Padre y tanta gente. ¿Cómo es el Cielo? El Cielo es siempre nuevo, siempre distinto, sin cansancio y sin empalago. Es toda la luz y el color, es la música y la dulzura, es alegría que nadie me puede quitar. El cielo es AMOR. Un amor que no se oxida, un amor limpio que fascina, embellece, que es siempre como la primera vez. Y sobre todo, en el Cielo estaré contigo, Jesús de mi alma, para siempre. Allí, junto a María la Reina, toda hermosura... en el Cielo, junto a los Ángeles, junto a millones de almas buenas, eternamente felices... para siempre, para siempre.

■ **Dile a Jesús que, con su ayuda, quieres ir al Cielo y terminas.**

**Tanto amó Dios al mundo que le entregó a su Hijo Unigénito, para que todo el que cree en Él no perezca sino que tenga Vida Eterna (Jn 3, 14).**

Se cuenta que San Juan de la Cruz, *curiosón*, pinchó la conversación íntima que siempre mantiene la Stma Trinidad. Ésta es parte de la transcripción: *En aquel amor inmenso / que de los dos procedía, / palabras de gran regalo / el Padre al Hijo decía, / de tan profundo deleite / que nadie las entendía; / solo el Hijo lo gozaba / que es a quien pertenecía. / Pero aquello que se entiende, / desta manera decía: / Nada me contenta, Hijo, / fuera de tu compañía. / Y si algo me contenta, / en ti mismo lo quería. / El que a ti se parece, / a mí más me satisfacía; / y el que en nada te semeja, / en mí nada hallaría.*

■ Felicita a Jesús por tener en el Cielo una Familia tan unida: La Santísima Trinidad.

**Pues Dios no envió a su Hijo al mundo para juzgar al mundo, sino para que el mundo se salve por Él (Jn 3, 16).**

Parece ser, lo dice el santo, que en ese diálogo de amor intratrinitario salimos citados. En este caso, por excepción, si que está permitido ser un poco cotilla y ponemos la oreja: *Al que a ti te amare, Hijo, / a mí mismo le daría, / y el amor que yo en ti pongo, / ese mismo en él pondría, / en razón de haber amado / a quien yo tanto quería.* ¡Toma del frasco, Carrasco!

■ Dile a Jesús que te quieres parecer a Él para recibir el Amor del Padre.

**El que es de la tierra, de la tierra es y de la tierra habla (Jn 3, 31).**

Jesús, y yo, ¿de qué hablo? ¿Cuál es el tema de mi conversación?, ¿con mis amigos, en clase, de qué hablo? **El que es de la tierra, de la tierra es y de la tierra habla** ¡Qué vergüenza me da reconocerlo, Jesús!: Resulta que no es que hable de la tierra, sino del **estiercol**; hablo de la última cochinateda de la televisión, del último chisme, marujeo sin pudor de todo y de todos. Y, para no quedarme atrás, también yo echo leña al fuego... Otras veces escucho, y mi silencio me hace cómplice de tanto trapicheo. Jesús, y pensar que Tú ¡lo oyes todo! Nunca más Jesús. Si no es para hablar bien, mejor calladito.

- Jesús, que siempre mis comentarios y palabras sean limpios.

**El que viene del Cielo está sobre todos y da testimonio de lo que ha visto y oído (Jn 3, 31).**

Jesús, no quieres que esté callado, sino todo lo contrario. Prepárate boca, prepara cuerdas vocales, porque os vais a enterar. Jesús, quiero hablar mucho de ti, mucho. No solo **hablar**, sino también **cantar**. Que todos mis amigos, mi familia, mis compañeros se enteren de la alegría que me llena el alma. Voy a hablar hasta quedarme afónico, como Tú, Jesús mío, que das **testimonio de lo que has visto y oído** (Jn 3, 31).

- Hablar de Jesús hasta perder el habla y después por señas o por escrito.

**Jesús, al levantar la mirada y ver que venía hacia Él una gran muchedumbre, dijo a Felipe: ¿Dónde compraremos pan para que coman éstos? (Jn 6, 5).**

Atardece. Estamos fatigados y hambrientos. Jesús, levantas la mirada y ves a la muchedumbre. Pero no ves a la **multitud**, nos ves a cada uno, me ves a mí. Como nos dice el Papa: **La mirada conmovida de Cristo se detiene también hoy sobre los hombres y los pueblos. Con su mirada abraza a las multitudes y a cada uno.** Jesús, cómo me gusta sentir tu mirada. De un vistazo borras de mi alma cualquier rastro de preocupación, de amargura. Jesús, mírame, mírame mucho. Te lo pondré fácil porque pienso ir con frecuencia al oratorio. Ni rayos UVA ni tonterías, sentirme mirado por Jesús. ¡Qué bien se está contigo!

■ Deja que Jesús te mire un rato cada vez que vayas a verle al Sagrario.

**Aquí hay un muchacho que tiene cinco panes de cebada y dos peces (Jn 6, 7).**

Andrés trae de la mano a su sobrinillo. El chaval, con visión comercial, pensaba hacer negocio: Bocadillos de sardinas a un euro. Y ese día hizo el mejor negocio de su vida: **Lo dio todo; se dio del todo.** Jesús se sirvió de su generosidad para hacer un gran milagro. Jesús, yo también te doy mi todo, porque todo lo mío es tuyo y Tú, como siempre, me devuelves el ciento por uno. ¡No te dejas ganar en generosidad!

■ Y yo, ¿qué puedo dar a Jesús?



**Se apareció Jesús a los Once y les dijo: Id al mundo entero y proclamad el Evangelio a toda la creación. El que crea y se bautice se salvará (Mc 16, 15).**

Aquel montañero poeta, un día de Pascua, se conmovió al ver despuntar, entre las rocas y la nieve el brote de una flor tierna y elegante: **como un estallido de vida, cientos de estallidos**, decía. El asombroso descubrimiento le acompañó hasta la cumbre mientras consideraba: **El Cristianismo es mucho más que un código de comportamientos éticos, que una ideología o un mensaje filosófico. Para mí es como esa flor en la nieve: Cristo que vive, hoy y siempre. Cristo continuamente resucitando en los corazones de los hombres.** Jesús, resquebraja el hielo que cubre mi vida, resucita en mi corazón (Julián Herranz, *Los atajos del silencio*).

- Dile a Jesús que te aplique maniobras de resucitación cardiaca.

**Ellos se fueron a pregonar el Evangelio por todas partes (Mc 16, 20).**

Jesús, ayúdame a **pregonar el Evangelio** como hicieron los Once y después San Marcos. Que Cristo viva, ¡resucite!, en el corazón de tantos de mis amigos, de mi familia, de mis compañeros. Con tu Gracia y el fuego de mi amor provocaré el deshielo. Será una nueva primavera del Cristianismo.

- Pide a Jesús un Cambio Climático que deshiele los corazones.

**Mirad mis manos y mis pies: soy yo mismo. Palpadme y daos cuenta de que un fantasma no tiene carne y huesos, como veis que Yo tengo. Dicho esto, les mostró las manos y los pies (Lc 24, 39-40).**

Jesús, me conmueve esa insistencia, tan tuya, de enseñar siempre tus heridas. Son llagas abiertas, con labios que hablan: *¡fíjate cuanto te quiero!* Me recuerdas a aquel niño pequeño que al tropezar y hacerse una herida en la rodilla, corriendo se la enseña orgulloso a todo el que pasa, para dar un poco de pena. Sí, Jesús, ¡me duelen tus heridas! Y, por eso, para consolarte, me gusta repetir: *Alma de Cristo, santifícame. Cuerpo de Cristo, sálvame. Sangre de Cristo, embriágame. Agua del costado de Cristo, lávame. Pasión de Cristo, confórtame. ¡Oh buen Jesús!, óyeme. **Dentro de tus llagas, escóndeme.***

■ Tienes cinco llagas para elegir escondite. Algunas ya están ocupadas...

**En sus llagas hemos sido curados (1 Pt 2, 24).**

Jesús, en el cielo, en tu cuerpo glorioso ¿siguen abiertas tus llagas? *¡Pues claro!, pero ya no te duelen.* Las que si te duelen son las heridas abiertas que tiene aquí en la tierra: los enfermos, los débiles, los necesitados, los que sufren... Pero sorprendentemente: **En sus llagas hemos sido curados (1 Pt 2,24).** Jesús mío, que busque tus llagas aquí en la tierra, y cuando las encuentre pondré en ellas cariño, delicadeza, amor. ...Y *la madre besó cada una de las heridas de su hijo ¿A que ya no te duelen, hijo mío? ¿Verdad? ¿A que ya no te duelen?* Jesús te voy a cuidar en cada uno de sus miembros más llagados y Tú me curarás el alma.

■ Haz una lista, con nombres y apellidos, de las llagas que conozcas.

PROPÓSITO Poner un beso en cada llaga de Cristo.

**Cuando la gente vio que ni Jesús ni sus discípulos estaban allí se embarcaron y fueron a Cafarnaúm en busca de Jesús.**

Jesús, te quieren y te buscan. Tienen que remar con esfuerzo, quizá con el viento en contra, a Contra corriente, como esa canción que me gusta tanto: **Quiero volver a sentir / Escuchar solo tu voz / Que me diga aquello / Que todas las mañanas repetía en sueños / A contracorriente, a contracorriente...** Jesús, ser cristiano es saber ir a contracorriente del ambiente dominante, como nos decía Juan Pablo II: **La humanidad tiene necesidad imperiosa del testimonio de jóvenes libres y valientes que se atrevan a caminar contracorriente.** Jesús, solo a los peces muertos se los lleva la corriente.

■ El ir contracorriente no se trata de llevar la contraria ni ser anti-todo.

**Al encontrarlo en la otra orilla del lago le preguntaron: Maestro, ¿cuándo has venido aquí? (Jn 6, 22-29).**

**La corriente** –con palabras de Benedito XVI– **es el estilo de vida superficial, incoherente e ilusorio que a menudo nos arrastra, nos domina y nos hace esclavos del mal.** Y en mi cabeza sigue sonando la dichosa canción: **Y salgo y te busco y no veo el momento / Me asusto / Te vuelvo a buscar / Corriendo a contracorriente / Sentir que no te encuentro entre tanta gente / Que viene, que corre / Y no escucha su mente.** Jesús quiero escuchar solo tu voz en mi corazón que me dice: Venga, contracorriente como las truchas, como los salmones, venga, vamos.

■ Dile a Jesús que quieres escuchar su voz y tener el alma color salmón.

Pues el pan de Dios es el que ha bajado del Cielo y da la vida al mundo. Ellos le dijeron: Señor, danos siempre de este pan. Jesús les respondió: Yo soy el pan de vida (Jn 6, 33-34).

María, Tú eres la mejor **panadera** del mundo. Muchos días mi madre me manda a la panadería y me quedo **empanado** sin saber qué pan elegir. Hoy lo tengo claro: El mejor pan es tu Hijo en la Eucaristía. Pan hecho con trigo de primera: **Si el grano de trigo no muere al caer en tierra, queda infecundo; pero si muere, produce mucho fruto** (Jn 12, 24). Madre mía, la Eucaristía es fruto del Amor de tu Hijo en la Cruz; es fruto de tu vientre. Como los discípulos yo también pediré: **Señor, danos siempre de este pan.**

■ La mejor Panadería la encuentro en la Misa. ¿Por qué no voy más veces?

Jesús les respondió: Yo soy el pan de vida; el que viene a mí no tendrá hambre y el que cree en mí no tendrá nunca sed (Jn 6, 35).

Madre mía, lo mío es una adolescencia permanente: Nada me satisface, todo me cansa, ¡qué pesados...! Me prometen paraísos artificiales: lo pruebo todo, lo experimento todo y luego...me encuentro en **infiernos terrenales**. Mi corazón está inquieto, hecho para Dios y solo se satisface con Dios, con el **Pan de Vida**.

■ Piensa en el Sagrario más olvidado del mundo y dile con el corazón que le quieres.

**Te doy gracias, Padre, Señor de cielo y tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos y se las has revelado a la gente sencilla (Mt 11, 25-26).**

Aquel sabio inglés se encontró con un campesino que a la hora del Ángelus interrumpía su trabajo para recogerse en la oración mariana. Con tono de guasa, el ilustrado preguntó: *Dígame Usted, buen hombre ¿Cómo es su Dios? ¿Grande o pequeño?* El labriego sin terminar de comprender la malicia que encerraba aquella pregunta, le respondió: *Dios es tan grande que no cabe en la mente de un sabio como usted y tan pequeño que es capaz de caber en un corazón tan minúsculo como el mío.*

■ Dile a Jesús: ¡Señor, qué grande eres, cabes en mi corazón tan pequeño!

**Sí, Padre, así te ha parecido mejor (Mt 11, 26).**

Tras su conversión, aquel sabio manifestó, años más tarde, que aquella respuesta del campesino había ejercido sobre él más influencia que todos los debates teológicos sostenidos y todos los libros leídos. **Sí, Padre, así te ha parecido mejor...** Jesús, esta historia me recuerda a la Santa de hoy: Sta. Catalina de Siena, patrona de los periodistas. Pasó de no saber ni leer ni escribir a convertirse en doctora de la Iglesia. Jesús, mira a ver qué se puede hacer conmigo...

■ Pregunta a Jesús si de un tío “mendrugo” se puede sacar algo en claro.

**Vuestros padres comieron en el desierto el maná y murieron** (Jn 6, 50).

Jesús, de lo que hicieran mis padres yo no respondo, pero a mí lo que me gusta de verdad, lo que consumo con avidez es el otro **Maná**, el grupo de rock mejicano: ¡Mola mazo!: **Desde que te perdí / la luz se ha puesto muy mojada / mirada triste está nublada / Y en mis ojos no ha parado de llover.** Te parecerá una tontería, pero me recuerda lo mal que se está sin Ti, cuando te pierdo por el pecado. **Solo y ya sin ti / Me tienes como un perro herido / Me tienes como un ave sin su nido / Estoy solo como arena sin su mar.**

■ Pregúntate: ¿En alguna ocasión pierdo a Jesús? ¿Me duele perderle?

**Éste es el pan que baja del cielo, para que el hombre coma de él y no muera. Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre** (Jn 6, 51).

Jesús, como en la canción te pregunto: **Dime que faltó, dime que sobró, dime que pasó / Pero dime algo, pues me estoy muriendo.** Y en la oración me respondes que me faltó valentía, me sobró egoísmo, y por eso, pasó... lo que pasó. ¡Qué mal se está sin Ti! ¡No se puede vivir sin Dios! Y vienen las lágrimas del arrepentimiento: **Sigue lloviendo, le sigue lloviendo al corazón / Y en mis ojos no ha parado de llover.** Bien purificado por la Penitencia me acercaré el Pan de Cielo, a la Eucaristía.

■ Jesús, tú en la Eucaristía, eres el mejor Maná.

## EXAMEN DE CONCIENCIA POR LA NOCHE

---

Pídele ayuda al Espíritu Santo, a la Virgen y a tu Ángel de la Guarda.

- ¿He salido enseguida de la cama a la hora de **levantarme**? ¿He ofrecido el día a **Jesús**?
- ¿He hecho algún pequeño sacrificio en las comidas y se lo he ofrecido al Señor?
- Cuando voy a **Misa**, ¿le pido cosas a Jesús: por mis padres y hermanos, profesores, por el Papa, etc.?
- ¿He procurado que **los demás** se lo pasen bien? ¿He discutido? ¿He hablado mal de alguien?
- ¿Tengo **ordenados** mi habitación y mi armario?
- ¿He dicho siempre la **verdad**, toda la **verdad** y nada más que la **verdad**?
- ¿He sabido perdonar y pedir **perdón**?

Ahora pido perdón al Señor por lo que hice mal, le doy gracias por lo bueno del día y saco un propósito para mañana.





## Y MÁS NOTAS PERSONALES

---

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



1. Jesús es condenado a muerte.



2. Jesús carga con la cruz.



3. Jesús cae por primera vez.



4. Jesús encuentra a su Madre.



5. Simón de Cirene ayuda a Jesús a llevar la cruz.



6. La Verónica limpia el rostro de Jesús.



7. Jesús cae por segunda vez.



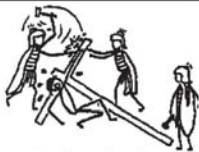
8. Jesús consuela a las mujeres de Jerusalén.



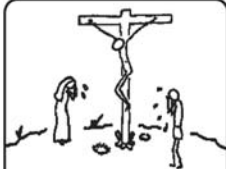
9. Jesús cae por tercera vez.



10. Jesús es despojado de sus vestiduras.



11. Jesús es clavado en la cruz.



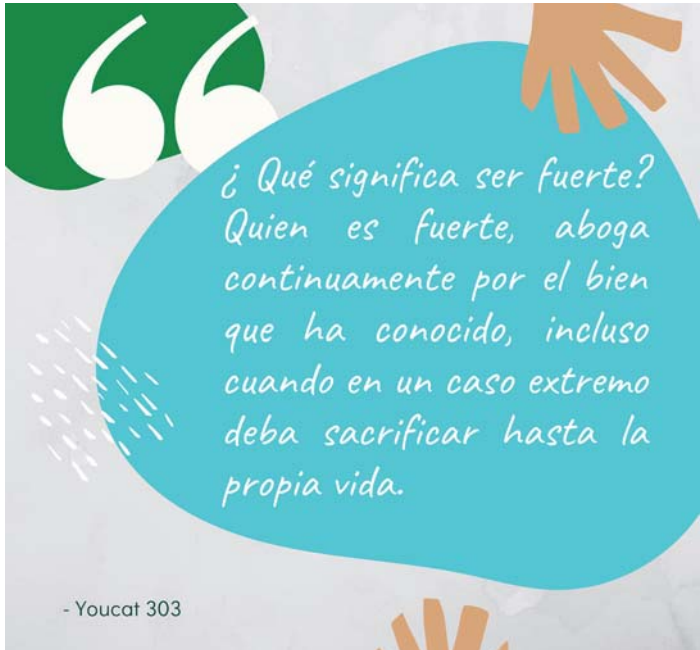
12. Jesús muere en la cruz.



13. Bajan a Jesús de la cruz y lo entregan a su Madre.



14. El cuerpo de Jesús es puesto en el sepulcro.

An illustration of a hand holding a speech bubble. The hand is brown and is positioned at the top right, with fingers spread as if holding the bubble. The speech bubble is light blue and contains text. In the background, there are green shapes that look like stylized leaves or petals, and some white dashed lines suggesting movement or light.

*¿Qué significa ser fuerte?  
Quien es fuerte, aboga  
continuamente por el bien  
que ha conocido, incluso  
cuando en un caso extremo  
deba sacrificar hasta la  
propia vida.*

- Youcat 303

tres mas dos

CASABLANCA  
COMUNICACIÓN  
[www.casablan.org](http://www.casablan.org)

