

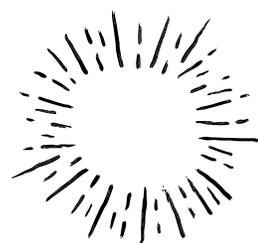
REGOCÍJATE Y ALÉGRATE - GUÍA DE REFLEXIÓN

CAPÍTULO PRIMERO: EL LLAMADO A LA SANTIDAD

Relee los siguientes extractos del capítulo uno de la exhortación apostólica *Gaudete Et Exultate* (Regocíjate y Alégrate) del papa Francisco sobre “El llamado a la santidad en el mundo actual” y reflexione sobre las siguientes preguntas.

Lee “En los procesos de beatificación y canonización se tienen en cuenta los signos de heroicidad en el ejercicio de las virtudes, la entrega de la vida en el martirio y también los casos en que se haya verificado un ofrecimiento de la propia vida por los demás, sostenido hasta la muerte. Esa ofrenda expresa una imitación ejemplar de Cristo, y es digna de la admiración de los fieles”. (5)

Reflexione La Iglesia nos presenta el ejemplo de hombres y mujeres santos para ayudarnos a crecer en santidad a través de su ejemplo e intercesión. ¿Quiénes son tus santos favoritos canonizados? ¿Rezas regularmente por su intercesión?



Lee “No pensemos solo en los ya beatificados o canonizados. El Espíritu Santo derrama santidad por todas partes, en el santo pueblo fiel de Dios... Me gusta ver la santidad en el pueblo de Dios paciente: a los padres que crían con tanto amor a sus hijos, en esos hombres y mujeres que trabajan para llevar el pan a su casa, en los enfermos, en las religiosas ancianas que siguen sonriendo.” (6-7)

Reflexione ¿Quiénes han sido tus modelos y mentores en la fe? ¿Por qué les consideras santos?

Lee “Esto es un fuerte llamado de atención para todos nosotros. Tú también necesitas concebir la totalidad de tu vida como una misión. Inténtalo escuchando a Dios en la oración y reconociendo los signos que él te da. Pregúntale siempre al Espíritu qué espera Jesús de ti en cada momento de tu existencia y en cada opción que debas tomar, para discernir el lugar que eso ocupa en tu propia misión. Y permítele que forje en ti ese misterio personal que refleje a Jesucristo en el mundo de hoy.” (23)

Reflexione Considere su papel en su familia, amistades y profesión. ¿Cuáles son las maneras específicas en que puedes “ser santo”? ¿Quiénes son las personas que Dios ha puesto en tu vida? ¿Cómo puedes dar testimonio de ellos?

Lee “Las constantes novedades de los recursos tecnológicos, el atractivo de los viajes, las innumerables ofertas para el consumo, a veces no dejan espacios vacíos donde resuene la voz de Dios. Todo se llena de palabras, de disfrutes epidérmicos y de ruidos con una velocidad siempre mayor. Allí no reina la alegría sino la insatisfacción de quien no sabe para qué vive. ¿Cómo no reconocer entonces que necesitamos detener esa carrera frenética para recuperar un espacio personal necesario para mantener un diálogo sincero con Dios? Encontrar ese espacio puede ser doloroso, pero siempre es fructífero.” (29)

Reflexione ¿Cuáles son tus mayores distracciones u obstáculos para ser santo hoy? ¿Qué nuevos hábitos diarios o semanales te ayudarían a crecer en santidad?



REGOCÍJATE Y ALÉGRATE - GUÍA DE REFLEXIÓN

CAPÍTULO SEGUNDO: DOS SUTILES ENEMIGOS DE LA SANTIDAD

Relee los siguientes extractos del capítulo dos de la exhortación apostólica *Gaudete Et Exsultate* (Regocíjate y Alégrate) del papa Francisco sobre "El llamado a la santidad en el mundo actual" y reflexione sobre las siguientes preguntas.



Lee "Dios nos supera infinitamente, siempre es una sorpresa y no somos nosotros los que decidimos en qué circunstancia histórica encontrarlo... Tampoco se puede pretender definir dónde no está Dios, porque él está misteriosamente en la vida de toda persona... Aun cuando la existencia de alguien haya sido un desastre, aun cuando lo veamos destruido por los vicios o las adicciones, Dios está en su vida. Si nos dejamos guiar por el Espíritu más que por nuestros razonamientos, podemos y debemos buscar al Señor en toda vida humana." (41-42)

Reflexione ¿Puedes recordar un momento en qué una persona poco probable te "sorprendió" y te mostró la presencia de Cristo? ¿Cómo puedes buscar al Señor y su bondad en cada persona que conoces?

Lee "Creer que porque sabemos algo o podemos explicarlo con una determinada lógica, ya somos santos, perfectos, mejores que la 'masa ignorante'. San Juan Pablo II les advertía de la tentación de desarrollar «un cierto sentimiento de superioridad respecto a los demás fieles». Pero en realidad, eso que creemos saber debería ser siempre una motivación para responder mejor al amor de Dios, porque 'se aprende para vivir: teología y santidad son un binomio inseparable.'" (45)

Reflexione El papa Francisco y san Juan Pablo II nos advierten de la tentación de sentirnos superiores a los demás, especialmente si sabemos más que ellos o tenemos algún tipo de "ventaja". ¿Quiénes son las personas en tu vida de las que te sientes superior? ¿Cómo podrías usar tu conocimiento o talento para amar mejor y buscar una mayor santidad?

Lee "La gracia, precisamente porque supone nuestra naturaleza, no nos hace superhombres de golpe. Pretenderlo sería confiar demasiado en nosotros mismos... Si no advertimos nuestra realidad concreta y limitada, tampoco podremos ver los pasos reales y posibles que el Señor nos pide en cada momento, después de habernos capacitado y cautivado con su don." (50)



Reflexione ¿Te vuelves impaciente con tu crecimiento en santidad? ¿Tienes limitaciones que solo la gracia puede superar?

Lee "La amistad de Dios nos supera infinitamente, no puede ser comprada por nosotros con nuestras obras y solo puede ser un regalo de su iniciativa de amor. Esto nos invita a vivir con una gozosa gratitud por ese regalo que nunca mereceremos... Y no podemos celebrar este regalo gratuito de la amistad del Señor, a menos que nos demos cuenta de que nuestra vida terrenal y nuestras habilidades naturales son su regalo." (54)

Reflexione ¿Qué personas, experiencias, u otros dones te ha dado Dios para crecer en santidad? ¿Cómo podrías usar esos dones mejor? ¿Cómo podrías tomarte un tiempo para expresar gratitud a Dios en oración?

REGOCIJATE Y ALÉGRATE - GUÍA DE REFLEXIÓN

CAPÍTULO TERCERO: A LA LUZ DEL MAESTRO. PARTE I

Relee los siguientes extractos del capítulo tres de la exhortación apostólica *Gaudete Et Exsultate* (Regocíjate y Alégrate) del papa Francisco sobre “El llamado a la santidad en el mundo actual” y reflexione sobre las siguientes preguntas.

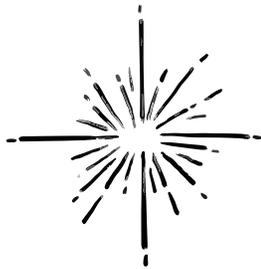
“Felices los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos”

Lee “Las riquezas no te aseguran nada. Es más: cuando el corazón se siente rico, está tan satisfecho de sí mismo que no tiene espacio para la Palabra de Dios, para amar a los hermanos ni para gozar de las cosas más grandes de la vida. Así se priva de los mayores bienes. Por eso Jesús llama felices a los pobres de espíritu, que tienen el corazón pobre, donde puede entrar el Señor con su constante novedad.” (68)

Reflexione ¿A qué bienes materiales te aferras más? ¿Se interponen en el camino de tu relación con Dios, tus amigos o familia?

“Felices los mansos, porque heredarán la tierra”

Lee “Cristo dijo: ‘Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas’ (Mt 11,29). Si vivimos tensos, engréidos ante los demás, terminamos cansados y agotados. Pero cuando miramos sus límites y defectos con ternura y mansedumbre, sin sentirnos más que ellos, podemos darles una mano y evitamos desgastar energías en lamentos inútiles. Para santa Teresa de Lisieux ‘la caridad perfecta consiste en soportar los defectos de los demás, en no escandalizarse de sus debilidades.’ (72)



Reflexione ¿Piensa en un momento en qué has estado equivocado, cometido un error o has sido humillado? ¿Cómo podrías tratar a los demás con la misma humildad y paciencia que querrías para ti en esa situación?

“Felices los que lloran, porque ellos serán consolados”

Lee “La persona que ve las cosas como son realmente, se deja traspasar por el dolor y llora en su corazón, es capaz de tocar las profundidades de la vida y de ser auténticamente feliz. Esa persona es consolada, pero con el consuelo de Jesús y no con el del mundo. Así puede atreverse a compartir el sufrimiento ajeno y deja de huir de las situaciones dolorosas. De ese modo encuentra que la vida tiene sentido socorriendo al otro en su dolor, comprendiendo la angustia ajena, aliviando a los demás. Esa persona siente que el otro es carne de su carne, no teme acercarse hasta tocar su herida, se compadece hasta experimentar que las distancias se borran.” (76)

Reflexione ¿Hay alguna persona en tu vida que esté sufriendo o experimentando algún tipo de sufrimiento? ¿Cómo podrías “acercarte” a esa persona de manera práctica?

“Felices los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos quedarán saciados”

Lee “Tal justicia empieza por hacerse realidad en la vida de cada uno siendo justo en las propias decisiones, y luego se expresa buscando la justicia para los pobres y débiles. Es cierto que la palabra ‘justicia’ puede ser sinónimo de fidelidad a la voluntad de Dios con toda nuestra vida, pero si le damos un sentido muy general olvidamos que se manifiesta especialmente en la justicia con los desamparados.” (79)

Reflexione ¿Cómo Dios podría estar llamándote a usar tus bendiciones y dones en beneficio de los débiles, vulnerables u oprimidos? ¿En qué áreas te sientes llamado a actuar por la justicia?

REGOCÍJATE Y ALÉGRATE - GUÍA DE REFLEXIÓN

CAPÍTULO TERCERO: A LA LUZ DEL MAESTRO. PARTE 2

Relee los siguientes extractos del capítulo tres de la exhortación apostólica *Gaudete Et Exsultate* (Regocíjate y Alégrate) del papa Francisco sobre "El llamado a la santidad en el mundo actual" y reflexione sobre las siguientes preguntas.

"Felices los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia"

Lee "Es necesario pensar que todos nosotros somos un ejército de perdonados. Todos nosotros hemos sido mirados con compasión divina. Si nos acercamos sinceramente al Señor y afinamos el oído, posiblemente escucharemos algunas veces este reproche: '¿No debías tú también tener compasión de tu compañero, como yo tuve compasión de ti?' (Mt 18,33)." (82)

Reflexione ¿Cuándo el Señor o alguna persona te mostró misericordia? ¿Hay alguien en tu vida que necesite tu amor o misericordia?

"Felices los de corazón limpio, porque ellos verán a Dios"

Lee "El Señor espera una entrega al hermano que brote del corazón, ya que «si repartiera todos mis bienes entre los necesitados; si entregara mi cuerpo a las llamas, pero no tengo amor, de nada me serviría (1 Co 13,3)...En las intenciones del corazón se originan los deseos y las decisiones más profundas que realmente nos mueven." (85)



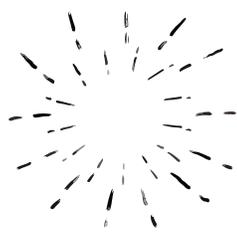
Reflexione ¿Cuando ofreces ayuda o servicio a alguien es por obligación o por amor? ¿Qué significa ser más puro de corazón en tu vida?

"Felices los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios"

Lee "No es fácil construir esta paz evangélica que no excluye a nadie sino que integra también a los que son algo extraños, a las personas difíciles y complicadas, a los que reclaman atención, a los que son diferentes, a quienes están muy golpeados por la vida, a los que tienen otros intereses. Es duro y requiere una gran amplitud de mente y de corazón, ya que no se trata de 'un consenso de escritorio o una efímera paz para una minoría feliz', ni de un proyecto 'de unos pocos para unos pocos'. Tampoco pretende ignorar o disimular los conflictos, sino 'aceptar sufrir el conflicto, resolverlo y transformarlo en el eslabón de un nuevo proceso'. Se trata de ser artesanos de la paz, porque construir la paz es un arte que requiere serenidad, creatividad, sensibilidad y destreza". (89)

Reflexione ¿Dónde ves violencia o conflicto en tu familia, en tu trabajo o comunidad? ¿Cómo puedes estar en paz con "serenidad, creatividad, sensibilidad y habilidad"?

"Felices los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el reino de los cielos"



Lee "Jesús mismo remarca que este camino va a contracorriente hasta el punto de convertirnos en seres que cuestionan a la sociedad con su vida, personas que molestan. Jesús recuerda cuánta gente es perseguida y ha sido perseguida sencillamente por haber luchado por la justicia, por haber vivido sus compromisos con Dios y con los demás. Si no queremos sumergirnos en una oscura mediocridad no pretendamos una vida cómoda, porque 'quien quiera salvar su vida la perderá' (Mt 16,25)." (90)

Reflexione ¿Alguna vez has sido perseguido, ridiculizado o juzgado por tu fe? ¿Te vuelves defensivo o enojado? ¿Cómo Dios podría llamarte a responder de manera diferente, más como Cristo?

REGOCÍJATE Y ALÉGRATE - GUÍA DE REFLEXIÓN

CAPÍTULO CUARTO: SIGNOS DE LA SANTIDAD EN EL MUNDO ACTUAL

Relee los siguientes extractos del capítulo cuarto de la exhortación apostólica *Gaudete Et Exsultate* (Regocíjate y Alégrate) del papa Francisco sobre "El llamado a la santidad en el mundo actual" y reflexione sobre las siguientes preguntas.

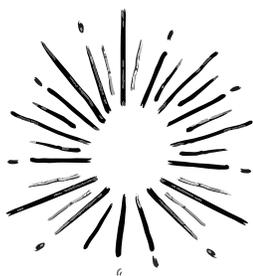
Lee "La firmeza interior que es obra de la gracia, nos preserva de dejarnos arrastrar por la violencia que invade la vida social, porque la gracia aplaca la vanidad y hace posible la mansedumbre del corazón. El santo no gasta sus energías lamentando los errores ajenos, es capaz de hacer silencio ante los defectos de sus hermanos y evita la violencia verbal que arrasa y maltrata, porque no se cree digno de ser duro con los demás, sino que los considera como superiores a uno mismo (cf. Flp 2,3)." (116)



Reflexione ¿Cuándo presencias quejas, juicios o malos tratos a otros? ¿Alguna vez te sientes tentado a participar? ¿Cómo podrías reaccionar más como los santos?

Lee "La santidad es parresía: es audacia, es empuje evangelizador que deja una marca en este mundo. Para que sea posible, el mismo Jesús viene a nuestro encuentro y nos repite con serenidad y firmeza: «No tengáis miedo» (Mc 6,50). 'Yo estoy con vosotros todos los días, hasta el final de los tiempos' (Mt 28,20). Estas palabras nos permiten caminar y servir con esa actitud llena de coraje que suscitaba el Espíritu Santo en los Apóstoles y los llevaba a anunciar a Jesucristo. Audacia, entusiasmo, hablar con libertad, fervor apostólico... la libertad de una existencia que está abierta, porque se encuentra disponible para Dios y para los demás." (129)

Reflexione ¿Vives tu fe de manera audaz? ¿Cómo? ¿Quién es ese modelo para ti? ¿Alguna vez has pensado en la audacia como una virtud cristiana?



Lee "Recordemos cómo Jesús invitaba a sus discípulos a prestar atención a los detalles. El pequeño detalle de que se estaba acabando el vino en una fiesta. El pequeño detalle de que faltaba una oveja... El pequeño detalle de pedir a sus discípulos que vieran cuántos panes tenían. El pequeño detalle de tener un fueguito preparado y un pescado en la parrilla mientras esperaba a los discípulos de madrugada. La comunidad que preserva los pequeños detalles del amor, donde los miembros se cuidan unos a otros y constituyen un espacio abierto y evangelizador, es lugar de la presencia del Resucitado que la va santificando según el proyecto del Padre." (144, 145)

Reflexione ¿Cuáles son los detalles de tu vida diaria que Dios te está pidiendo que estes más atento? ¿Esos detalles se atienden con amor? ¿Hacen a tu comunidad más "abierta y evangelizadora"?

Lee "¿Hay momentos en los que te pones en su presencia en silencio, permaneces con él sin prisas, y te dejas mirar por él? ¿Dejas que su fuego inflame tu corazón? Si no le permites que él alimente el calor de su amor y de su ternura, no tendrás fuego, y así ¿cómo podrás inflamar el corazón de los demás con tu testimonio y tus palabras? Y si ante el rostro de Cristo todavía no logras dejarte sanar y transformar, entonces penetra en las entrañas del Señor, entra en sus llagas, porque allí tiene su sede la misericordia divina." (151)

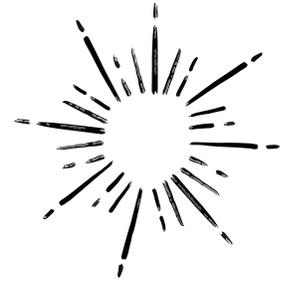
Reflexione ¿Cuándo durante el día encuentras tiempo de tranquilidad? ¿Cómo podrías encontrar más tranquilidad para estar en oración con Jesús, quien es la Santidad?

REGOCÍJATE Y ALÉGRATE - GUÍA DE REFLEXIÓN

CAPÍTULO CINCO: COMBATE ESPIRITUAL, VIGILANCIA Y DISCERNIMIENTO

Relee los siguientes extractos del capítulo cinco de la exhortación apostólica *Gaudete Et Exsultate* (Regocíjate y Alégrate) del papa Francisco sobre “El llamado a la santidad en el mundo actual” y reflexione sobre las siguientes preguntas.

Lee “El camino de la santidad es una fuente de paz y de gozo que nos regala el Espíritu, pero al mismo tiempo requiere que estemos ‘con las lámparas encendidas’ (Lc 12,35) y permanezcamos atentos: ‘Guardaos de toda clase de mal’ (1 Ts 5,22). ‘Estad en vela’ (Mt 24,42; cf. Mc 13,35). ‘No nos entreguemos al sueño’ (1 Ts 5,6). Porque quienes sienten que no cometen faltas graves contra la Ley de Dios, pueden descuidarse en una especie de atontamiento o adormecimiento. Como no encuentran algo grave que reprocharse, no advierten esa tibieza que poco a poco se va apoderando de su vida espiritual y terminan desgastándose y corrompiéndose” (164).



Reflexione ¿Alguna vez has experimentado un tiempo de letargo espiritual? ¿Cómo pueden los sacramentos y la oración ayudarte a despertar más en tu fe?

Lee “Hoy día, el hábito del discernimiento se ha vuelto particularmente necesario. Porque la vida actual ofrece enormes posibilidades de acción y de distracción, y el mundo las presenta como si fueran todas válidas y buenas... Es posible navegar en dos o tres pantallas simultáneamente e interactuar al mismo tiempo en diferentes escenarios virtuales. Sin la sabiduría del discernimiento podemos convertirnos fácilmente en marionetas a merced de las tendencias del momento... Si lo pedimos confiadamente al Espíritu Santo, y al mismo tiempo nos esforzamos por desarrollarlo con la oración, la reflexión, la lectura y el buen consejo, seguramente podremos crecer en esta capacidad espiritual.” (166-167).

Reflexione ¿Hay alguna área en tu vida donde el camino a seguir no esté claro? ¿Cómo podrías pedirle a Dios orientación?



Lee “Hay que recordar que el discernimiento orante requiere partir de una disposición a escuchar: al Señor, a los demás, a la realidad misma que siempre nos desafía de maneras nuevas. Solo quien está dispuesto a escuchar tiene la libertad para renunciar a su propio punto de vista parcial o insuficiente, a sus costumbres, a sus esquemas. Así está realmente disponible para acoger un llamado que rompe sus seguridades pero que lo lleva a una vida mejor, porque no basta que todo vaya bien, que todo esté tranquilo. Dios puede estar ofreciendo algo más, y en nuestra distracción cómoda no lo reconocemos” (172).

Reflexione ¿Hay alguna área de tu vida dónde “repetir lo que se hizo en el pasado” ya no funciona? ¿A medida que buscas el crecimiento en santidad, que implica un cambio, hay alguna nueva forma en la que Dios te está pidiendo que observes esta situación?

Lee “Cuando escrutamos ante Dios los caminos de la vida, no hay espacios que queden excluidos. En todos los aspectos de la existencia podemos seguir creciendo y entregarle algo más a Dios, aun en aquellos donde experimentamos las dificultades más fuertes. Pero hace falta pedirle al Espíritu Santo que nos libere y que expulse ese miedo que nos lleva a vedarle su entrada en algunos aspectos de la propia vida. El que lo pide todo también lo da todo, y no quiere entrar en nosotros para mutilar o debilitar sino para plenificar” (175).

Reflexione ¿Hay alguna área de tu vida en la que encuentres aferrado a tu forma de pensar o hacer las cosas? ¿Qué significa para ti darle “todo” a Dios? ¿Qué te está deteniendo?