

# AMADOS

*Mi historia personal*



SALESIANOS COOPERADORES  
PROVINCIA MARÍA AUXILIADORA

EJERCICIOS ESPIRITUALES ONLINE  
ALEJANDRO GUEVARA (SDB)  
CUARESMA 2020

Jesus

# ...AMADOS...

## PRESENTACIÓN

Ya lo dice un viejo refrán: “*Lo que bien empieza, bien acaba*”. Por eso te invito a que te tomes un tiempo tranquilo, amplio, relajado, olvídate por un rato del reloj, del móvil, de aquello que tenías que haber hecho... y de todo lo que te pueda estorbar para que tengas un momento de encuentro contigo mismo, con tu pareja, con tu vida, con tu historia, con tu pasado... con tu familia. Solamente partiendo de quién eres, recordando de dónde vienes y conociéndote un poco mejor, podrás caminar en libertad tras las huellas de Jesús.

Prepárate para mirar en lo profundo de ti<sup>1</sup>, en el más allá de las puras y simples apariencias. Es el momento de vencer a la superficialidad, es tiempo de profundidad, de sinceridad, de autenticidad contigo mismo. Hoy te encuentras tú contigo mismo, con tus experiencias, con tu origen, pasado y presente, con esas actitudes que sólo tú conoces, que a veces no confiesas. Te invito a ir al centro profundo de tu persona, donde se juegan las decisiones importantes... Anímate, el camino merece la pena.

Hoy llaman a tu corazón la transparencia, la fidelidad, la historia, la esencia... y otras tantas compañeras de tu viaje por este mundo, compañeras inseparables de tu vida, aunque en algunas ocasiones nos molesten. Por eso ahora, al comenzar el tiempo de oración y contemplación personal, te grito: ¡¡¡VENCE!!! Supera la tentación de cerrarles la puerta y esconderte en lo de siempre, en lo fácil, en la respuesta rápida, y simplona, en lo que dicen los otros. Hoy no toca “más de lo mismo”. Te sugiero que no caigas en esa trampa, no te auto engañes. Cuentas para ello con un entorno suficiente: naturaleza, una capilla, con salas a tu disposición, ambiente... Las circunstancias externas ayudan más o menos pero no determinan, tú eres el que tienes la última palabra. Todo favorece ese encuentro TÚ A TÚ, CARA A CARA, sin intermediarios, sin nadie más. Te sugiero que hoy vayas a la raíz de tu persona<sup>2</sup>.

Como puedes intuir el camino a recorrer es importante, y por ello requiere de ti, esfuerzo y tensión. Espero que puedas recorrerlo hasta el final. Te animo a ello. Para recorrer este camino será preciso seguir algunas indicaciones, pero lo importante es disfrutar del camino, vivir esta peregrinación. Seguramente no podrás “abarcarlo” todo y habrá lugares, paisajes (preguntas, invitaciones) que no puedas contestar hoy. No te apures. El camino sigue ahí y podrás volver a él en otro momento. Para avanzar por el camino de la vida es bueno saber

<sup>1</sup> Cfr. Luis Guitarra, *En lo profundo*

<sup>2</sup> Cfr. Alvaro Fraile, *Donde el corazón*.



dónde queremos llegar, tener una brújula y ser ordenado, sin saltarse los pasos, pues no de lo contrario podríamos tomar una senda equivocada y no llegar al final. Por eso para empezar búscate un sitio donde estés a gusto, tranquilo, sintiendo, recordando... Es importante, ya lo verás, cuando lo hayas encontrado damos el siguiente paso.

## CENTRÁNDONOS Y PREPARÁNDONOS...

Ya lo tienes, pues bien. Ahora comienza tu peregrinación interior. Hoy no vamos a pensar, ni siquiera a reflexionar, en este momento se trata de sentir, de percibir, de relajarnos para que puedan aflorar las emociones, tus afectos, tus sentimientos, recuerdos... Se trata de entrar, de gozar de conectar con la parte más honda y profunda de nuestra persona. Este “descenso” no es rápido, ni inmediato porque no nos resulta fácil, porque no lo practicamos con frecuencia, porque en algunas ocasiones nos causa cierto “respeto” o incluso miedo debido a lo que nos podamos encontrar... así pues CONFÍA, merece la pena. Te puede ayudar colocarte corporalmente en una postura que estés cómodo y te permita trabajar, ahora respira, relájate, procura ir silenciándote internamente, intenta aislarte de los ruidos externos pero sobre todo de lo interno, de esas ideas y pensamientos que brotan en ti. Tómate el tiempo que sea necesario...

Dice el evangelio de Lucas “María, por su parte guardaba todos estos recuerdos y los meditaba en su corazón”, pues hoy te invito a unirte a tu memoria, a tus recuerdos, tus afectos, tu fe, tu historia... Éstas van a ser tus compañeras en el camino de la mañana. Ellas te van a indicar las sendas por las que encontrarte con tu vida y de manera particular con tu dimensión personal que es la base de tu realidad familiar. Es una mañana para el agradecimiento, la oración, la contemplación...

Estar vivo, significa amar, la persona que ama, no ha descubierto ni experimentado el sentido de su existencia. Amar es lo que nos renueva, lo que nos “activa”, lo que nos mueve... El amor mueve el mundo y el amor a los demás es la causa de la transformación del mismo. Por eso hoy te invito a que revises tu historia personal desde la clave del amor, se trata de hacer experiencia de cuando TE HAS SENTIDO AMADO. Sí, la invitación es sentir-TE, y sobre todo que seas capaz de reavivar en ti la experiencia fundamental que has vivido, vives y seguirás viviendo con mayor sentido e intensidad tras estos días.

Nuestro nacimiento es por amor y al nacer lo hacemos en una familia. Cuando nacemos transformamos la realidad que tenemos alrededor, pues además de seres vivos nos convertimos en hijos o hijas, nuestros genitores se convierten en padres y madres respectivamente, algunos adquieren la condición de “titos” o “titas” y suceden muchas cosas. Disponte a revivirlas. El amor transforma el mundo, la realidad que nos rodea.





Toda nuestra identidad está en continua evolución y cambio pero el amor es una constante que debiéramos cuidar y acrecentar en todos los momentos. Hoy te invito a recorrer tu propia historia personal.

Para ayudarte un poco en esta tarea te presento un cuaderno en cada uno de sus apartados. La primera aproximación que hagas a este cuaderno es conveniente hacerla ordenadamente y para ello te invito a seguir las pautas propuestas. Una vez que hayas llegado al final la primera vez, verás que puedes avanzar o retroceder libremente.

## INICIO. PRIMER PASO...

**POR...** Se trata de recordar a personas que a lo largo de tu vida pasada e incluso hoy te han amado y te aman, profundamente. Trata de traer sus rostros, sus vidas, las experiencias que has compartido con ellas. Date razones para colocarlas en esta lista. ¿Por qué escribes el nombre de esta persona en esta lista? Procura hacer una lista “madura”, realista... Se trata de elaborar una lista importante para ti. Es la lista de “tus amantes” aquellos que te han amado profundamente.

Se trata, en definitiva, de completar esta frase... “*Me he sentido o me siento profundamente amado **POR...***” Disfruta...buen inicio...

## SEGUNDO PASO...

**DE ESTA MANERA...** Si te paras a analizar la lista anterior seguramente puedas descubrir y percibir que todos los “amores” no son iguales. No es lo mismo el amor de padre, de madre, de hermano, de amigo... Es por eso que te invito a distinguir diferentes tipos de amor que has recibido, observa los matices, pues es el conjunto el que te ofrece un “arco iris de amor”. Procura pararte un momento y contemplarlos con calma. ¿Cuántos tipos de amor serías capaz de evidenciar?

Se trata, en definitiva, de completar esta frase tantas veces, como creas conveniente... “*Me he sentido o me siento profundamente amado **DE ESTA MANERA.....POR....***”

## TERCER PASO...



**PROFUNDIZANDO...** El apartado anterior tiene un apéndice que es importante en la ruta que vamos recorriendo. Se trataría de profundizar un poco en esos tipos de “amores” que hemos distinguido. ¿Serías capaz de evidenciar las características o peculiaridades de cada uno de esos “amores”? ¿Son todos igualmente necesarios? ¿Son todos igualmente gratificantes? ¿Qué te aporta cada uno de ellos? ¿Hay algún rasgo común a todos, algo común a unos pocos?

---

Llegados a este punto, resumimos el camino recorrido diciendo... Me he sentido profundamente amado por.... De esta manera.... Y ese amor tiene estas cualidades...

Contempla lo que has escrito y responde... ¿Qué sensación brota en ti? ¿Qué emoción aparece cuando ves lo que has vivido? ¿Cómo te sientes? Escucha por un momento a tu corazón, es allí donde Dios te habla. Detente y dialoga un rato con Dios, de corazón a corazón. Siente, deja brotar tu interior, el afecto que produce en ti y tómate un tiempo para ello. Escribe una oración si te brota... Luego seguiremos.



¿Repuesto? ¿Dispuesto a continuar? Ánimo y buena marcha. No olvides que estamos rezando por ti.


## CUARTO PASO...

**CUANDO...** Es el momento de darle cabida al tiempo, a la historia. Vivimos en un año, en un contexto, en una realidad histórica y eso es importante. Por eso ahora te invito a contemplar tu historia personal. Recuerdate cuando eras **niño**, con unos pocos años... ¿Quién te amaba? ¿Quién te quería? ¿De quién recibías afecto, cariño? ¿Quién te aceptaba? Creo que son preguntas importantes y requieren de tu memoria... Párate, recuerda y escribe.

Ahora da un paso a tu **adolescencia**. Poco a poco dejaste de ser niño y te convertiste en un adolescente, se empezaron a producir cambios en ti a nivel corporal (desarrollo físico, sensaciones, atracciones...), a nivel académico, a nivel relacional... En esta nueva etapa... ¿Quién te amaba? ¿Quién te quería? ¿De quién recibías afecto, cariño? ¿Quién te aceptaba? Párate, recuerda y escribe.

Después llegó la juventud y el inicio de la edad **adulta**, con opciones vitales, planteamientos más maduros... concluye esta parte llegando hasta hoy, pues ya no eres un adolescente. Ya eres un adulto, un hombre / una mujer y te relacionas con personas. ¿Cómo eres amado hoy?

## QUINTO PASO...

 **PROFUNDIZANDO...** Este apartado también puede ser profundizado un poco más con algunas indicaciones. Se trata de hacer una lectura un poco más profunda, ver “más allá”. Contempla y fíjate si en cada una de las etapas anteriores, “el amor” que reclamabas, pedías, necesitabas o recibías era igual. ¿Qué solicitabas siendo un niño? ¿Qué valor estaba en juego? Y cuando fuiste adolescente ¿querías lo mismo que cuando eras niño? ¿Necesitabas algo distinto? Y aún hoy que ya eres un adulto... ¿qué es necesario para que te sientas amado? ¿Lo recibes, lo reclamas, lo esperas?

Cuando una persona siente la necesidad de ser y sentirse amado, busca la manera de cubrir esa necesidad humana básica, común a todos. Con calma y serenidad, párate y reza... ¿has ido recibiendo en tu historia el amor que necesitabas? ¿Te has sentido suficientemente amado en cada etapa de su historia personal?



## SEXTO PASO...

**COMO...** Dice un refrán popular “*obras son amores que no buenas razones*”, es decir, las obras, las acciones son signos del amor. No es suficiente que *digamos* las cosas, es necesario que las “*sintamos*” que las pongamos por obra. Por eso ahora te pido ATENCIÓN, en este momento de nuestra etapa te invito a que te fijes cuales han sido **los medios** a través de los cuales tú te has sentido y te sientes amado profundamente. Los medios pueden ser múltiples y variados y a lo largo de tu historia personal es posible que hayan variado. Medios pueden ser... abrazos, caricias, confidencias, intimidad, respeto, confianza, una llamada, un regalo, una sorpresa... mediaciones que me hacen sentirme profundamente amado. ¿Eres capaz de darte cuenta de estas “mediaciones”? No es un paso fácil pero sí importante. Buena tarea.

---

¿Cómo va tu peregrinación? ¿Bien? ¿Necesitas algo? No olvides que lo importante es disfrutar de la propuesta. Si hace falta, tómate un descanso, pero si puedes, continúa pues sólo queda un paso para llegar a la meta. De esta forma tan sencilla, tan bonita y habiendo recordado tantas realidades “mediaciones”. No olvides que estamos rezando por ti.

## SÉPTIMO PASO...

**FALTA...** ¿Dispuesto a continuar? Pues si aún no te has cansado ahora queda una subida importante en nuestra experiencia personal. Si hemos recorrido bien y profundamente nuestra ruta en algunas ocasiones habremos recordado, o habremos sentido incluso la falta de amor, la ausencia del sentirme profundamente amado. Sí, eso también forma parte de nuestra experiencia personal y es importante. Por ello ahora se trata de volver al punto de partida y recorrer de nuevo el camino vivido pero poniendo la partícula “no” delante. Se trata de evidenciar, cuando no me he sentido profundamente amado. Esta tarea requiere valentía y profundidad así pues no te engañes a ti mismo. Sé auténtico. Es posible que alguna herida esté aún abierta o no bien cerrada, no trates de ocultarla.

Para ayudarte en este tramo arduo, te resumo algunas invitaciones, en forma de pregunta, que te pueden ayudar en este momento. Te recuerdo lo que decíamos en la salida... deja aflorar tus emociones, sentimientos, sensaciones...



¿Hay alguna persona por la que a lo largo de tu vida e incluso hoy no te sientas profundamente amado, aceptado, acogido y de la cual tú reclamas su amor? Quizás fue una acción, un momento que te dolió... Escribe su nombre, medita sobre ello. ¿Tienes derecho a exigirle amor?

Es posible que algunas relaciones que hayas tenido te hayan provocado determinadas sensaciones (me he sentido “usado”, infravalorado, utilizado, ninguneado...) ¿Podrías recordar estas experiencias y cómo se produjeron?

Aunque sea difícil, te sería posible pensar en esas sensaciones... ¿qué reclamas de esta persona concretamente (una atención, escucha, respeto, consideración, algo más profundo...)? A qué nivel se encuentra tu “reclamo” (necesidad, deseo, capricho, gratificación, gusto...) ¿Qué mediaciones, medios ayudan a sentirte amado?

Procura rehacer el camino de tus “desamores” a lo largo de tu historia, cuando eras niño y las relaciones familiares (padres, hermanos, familia...) eran más importantes. Da un paso a tu adolescencia donde los amigos (compañeros, primeros “amigos íntimos”...) ocupaban un lugar fundamental. Llega hasta el día de hoy... y completa tus experiencias de falta de amor.

Ante todas estas realidades, experiencias, párate, piensa, medita, escribe... no ocultes, no tapes, no juzgues... Te invito a mirarlo con los ojos de Dios y para ello REZA, ORA por esa persona, por esa circunstancia, por aquel momento... Ya decíamos al principio que el Amor transforma el mundo y también las relaciones, por eso te invito a rezar por esas personas, situaciones, circunstancias... para que se conviertan en motivo de crecimiento, maduración para ti y si puede ser, también motivo de tu oración y de tu amor.

## TIEMPO DE CONTEMPLACIÓN...

Ya hemos llegado al final. Dice el Génesis 2, 2 “*Y habiendo concluido el día séptimo la obra que había hecho, descansó el día séptimo de toda la obra que había hecho*”. Pues llega el momento de descansar y contemplar todo lo que has hecho. Ahora que hemos llegado a este punto te invito a contemplar **TODA TU HISTORIA PERSONAL** desde la clave del amor. Ahora es el momento de volver sobre cada uno de los pasos y completar, rellenar, escribir... Ahora que ya has recorrido por primera vez esta hoja de ruta, te puedes mover con libertad sobre ella. Es momento de prepararnos al momento de oración que tendremos antes de la comida.







## PREPARÁNDONOS PARA LA ORACIÓN...

Todo el camino recorrido... no son cosas, ni situaciones, ni... sino que eres TÚ, tu persona, tu vida y tu historia. Es el punto de partida de estos días de ejercicios. Pero como puedes observar no estás sólo, has venido con tu pareja, y además están otras parejas y más personas. Somos un grupo de personas, todos seguidores de Jesús, de ambiente salesiano, dispuestos a hacer verdad en nosotros mismos, a dejarnos interpelar por el AMOR de Dios. Aunque en los Ejercicios el protagonista más importante es EL SEÑOR y tú relación de amor con El, tu pareja y el grupo, los demás, nos pueden ayudar: escucharles, compartir con ellos... te puede enriquecer y tú puedes enriquecer a los otros. Por eso te hago una triple invitación, para que hagas lo que más te pueda ayudar en este rato...

1º.- Ahora que es tiempo de reflexión te pregunto... qué te ha parecido este momento de encuentro personal contigo mismo. ¿Te ha ayudado, te ha resultado útil...? ¿Qué te ha aportado? ¿Para qué te ha servido? ¿Podrías sintetizar el camino recorrido?

2º.- Ve a la capilla o busca un lugar y reza un rato a solas, coloca delante del Señor tu historia de Amor. Seguro que hay motivos de agradecimiento, de alegría, de tristeza, de dificultad, de sensaciones positivas y negativas, de afectos maravillosos y otros quizás no tanto... todo ello es tu historia. Ponlos delante del Señor. Simplemente preséntalos a Dios y deja que tu corazón hable. ¿Qué sientes? ¿Qué afecto surge de lo profundo de tu ser? ¿Qué te dice Dios?

3º Descansa, quédate un rato sin hacer nada. Procura relajarte, dejando que el trabajo de hoy “fructifique” en ti, es necesario concederle tiempo, un reposo necesario.





**FALTA...**

**DE ESTA  
MANERA...**

**POR...**



**COMO...**

**CUANDO...**







ME QUEDO EN CASA



SALESIANOS COOPERADORES  
PROVINCIA MARÍA AUXILIADORA

## EJERCICIOS ESPIRITUALES ONLINE

ALEJANDRO GUEVARA (SDB)

CUARESMA 2020

*Jesus*