

# LA FRAGUA EN LA VIDA COTIDIANA

Quid Prodest

8

Tiempo Ordinario IV  
NACIDOS PARA AMAR

# La Fragua en la Vida Cotidiana

## OBJETIVO GENERAL

**A**yudar a las personas, comunidades y organismos a tomar conciencia del momento que vivimos, reavivar la experiencia del Fuego y crecer en ardor misionero siguiendo la metodología de la Fragua.

## QUID PRODEST - 2011

PATRIS MEI - 2012

CARITAS CHRISTI - 2013

SPIRITUS DOMINI - 2014

### OBJETIVOS DE LA ETAPA *QUID PRODEST*

- Suscitar una actitud de autenticidad y de búsqueda de la voluntad de Dios en la propia vida teniendo en cuenta el momento que cada uno está viviendo.
- Releer serenamente la propia historia y discernirla a la luz de la Palabra de Dios.
- Aprender a identificar las propias heridas para vivir un proceso de sanación.
- Recuperar la alegría de ser claretiano.
- Concretar la búsqueda de una nueva respuesta a la llamada de Dios en espíritu de conversión, a la luz del *Quid Prodest* claretiano.

- 1 Lo urgente es esperar (Adviento)
- 2 Y habitó entre nosotros (Navidad)
- 3 Llamados a ser hijos (Tiempo Ordinario I)
- 4 En camino hacia la Pascua (Cuaresma)
- 5 La vida nueva en Cristo (Pascua)
- 6 Seguidores de Cristo como Claret (Tiempo Ordinario II)
- 7 Testigos en medio del mundo (Tiempo Ordinario III)
- 8 **Nacidos para amar (Tiempo Ordinario IV)**
- 9 Haciendo camino (Tiempo Ordinario V)



## 1. Introducción

● **O**ctubre! Un mes que nos recuerda la culminación de la misión de Claret y la entrega total de su vida al Padre. No podemos hacer otra cosa sino maravillarnos por el modo en que su pasión por Dios y por la salvación de los hombres consumió toda su vida. Había llegado a un nivel de integración afectiva en el que su corazón estaba totalmente encendido con el fuego del amor de Dios. Se dice que Claret reveló su secreto a un grupo de seminaristas curiosos: “Enamoraos de Jesucristo y haréis grandes cosas”. A lo largo de los meses pasados has ido viendo tu experiencia de la Iglesia, de la Congregación y del mundo, como el lugar en que te vas desarrollando como claretiano. Este mes se te invita a centrarte en un asunto muy fundamental en tu vida: tus amores y tus relaciones, asuntos que tienen mucho que ver con tu sexualidad y tu afectividad. Es posible que esta área vital de tu vida haya sido parte de un tabú que se suponía tenías que tratar en privado,

pero nunca en un ámbito público. Tanto si este tema fue tratado abiertamente en tus años de formación como si no, el hecho es que la integración de las necesidades de tu sexualidad y tu intimidad afecta continuamente a todos los aspectos de tu vida. El don de tu sexualidad, con todas sus implicaciones en las dimensiones física, mental y espiritual de tu vida, ofrece preciosos momentos de búsqueda y de interrogación (*Quid Prodest*) y abre constantemente nuevos horizontes a la experiencia del amor de Dios, de su bondad y de su misericordia. Al principio puede parecer un tanto embarazoso pensar en tu sexualidad y en tu vida afectiva tan abiertamente en este itinerario congregacional. Pero, ten por cierto que será muy saludable tomar en serio a “todo el claretiano” como alguien que es amado, llamado y transformado por el Señor mismo, que no se avergonzó de ser humano y, por consiguiente, tampoco de su sexualidad ni de su afectividad. Quizá tu misma vida claretiana es la mejor parte de tu historia de amor.

En el año litúrgico, seguimos contemplando en el **Tiempo Ordinario** la vida de Jesús en su ministerio público. Precisamente después del tiempo fuerte de los votos perpetuos y de la ordenación te sumerges en el anonimato de la vida ordinaria. Es entonces cuando aparece la cara verdadera de

tus afectos y el nivel de tu integración sexual en relación con los ideales que profesaste. En la “vida privada” que vives entre el vivir en una comunidad activa y el ejercicio del ministerio, es donde tus pasiones y deseos pueden establecer una zona para un importante *Quid Prodest*: ¿Qué se gana con aceptar o rechazar los apremiantes impulsos y deseos de tu cuerpo y de tu corazón?

La liturgia del mes te va a ayudar a identificar las diferentes fuerzas que actúan en el corazón del hombre que pone obstáculos a las iniciativas creativas de Dios. Detrás de muchos problemas humanos está el desequilibrio básico enraizado en el corazón del hombre (cf. GS 10). Las lecturas de este mes pueden leerse desde esta perspectiva. Las parábolas de Jesús (domingos de las semanas XXVII y XXVIII) y sus enfrentamientos con los grupos influyentes de su sociedad (domingos de las semanas XXIX - XXXI) dejan a la vista los ardides auto-destructivos del corazón humano. La mayor parte de los días escucharemos la Carta a los Romanos en la que San Pablo expone las dialécticas del corazón humano. Como culminación, la fiesta de nuestro Fundador te invita a plantearte la pregunta: ¿De qué vale, después de todo, todo lo que hago por el Señor, si mi cuerpo, mente y corazón están ardiendo con otras cosas que no son el amor de Dios?



## 2. Reflexión

### Cómo vivir la sexualidad y la afectividad en un contexto desafiante

Después de tus muchos años como claretiano, ¿experimentas en ti mismo que tu celibato consagrado es algo contrario a tu “naturaleza”, como se dice frecuentemente en el mundo secular? Contrariamente a las expectativas mundanas, es posible que tú estés gozando la inmensa oportunidad y posibilidad que tu vida consagrada te ofrece de estar en comunión con Dios y con los otros para servirles con total libertad. ¿Testifica tu vida vocacional la veracidad del ciento por uno (cf. Mt. 19.29) en términos de amor fraterno, amistades, relaciones y frutos apostólicos, tal como prometió Jesús? Por supuesto que, a lo largo del camino de integración de tus pasiones y deseos, también puedes haber vivido momentos de crisis y de conflictos interiores que han surgido en diferentes momentos de tu vida. También es posible que estés luchando con una sexualidad herida y, consecuentemente, con unas relaciones igualmente heridas, que exigen curación y perdón. Quizá has experimentado sentimientos diversos y cuestionamientos interiores cuando algunos misioneros, amados y estimados, abandonaron la vida religiosa a causa de enredos afectivos. ¿Cómo te sentiste al enterarte de casos de pedofilia o de abuso sexual cometidos por ciertos sacerdotes y religiosos, cuyos pecados han destruido las vidas de mucha gente y traicionado la confianza de la comunidad católica?

Posiblemente hayas sentido también el coste de vivir el celibato en el contexto de una sociedad altamente sexualizada que erige el cuerpo humano como un ídolo y, al mismo tiempo, lo trivializa como objeto de consumo. En ciertos contextos, elegir el celibato se ridiculiza y se desprecia como algo hipócrita y falto de sentido. Puedes haber visto con sorpresa cómo la enseñanza católica respecto a la ética sexual se presenta frecuentemente como enemiga del sexo y del placer. ¿Qué has sentido cuando los medios de comunicación han destacado los escándalos de abuso sexual por parte del clero en apoyo de este modo de ver las cosas? Basándose en un planteamiento pseudocientífico, muchos se inclinan a dudar de la posibilidad de vivir castamente e incluso consideran que se trata de un ideal inalcanzable o de una vida “contra natura”. ¿Cómo te afecta todo esto, cuando una extendida ética permisiva y una visión hedonista del mundo, propagadas por los distintos medios de comunicación y por intereses económicos, corrompen las mentes de la gente respecto al sexo y la sexualidad? Más que estar viviendo “contra natura”, puedes llegar a pensar que vives tu opción celibataria contra la corriente social dominante.

Quizá estás viviendo, por el contrario, en un contexto que coloca el sacerdocio y la vida consagrada en un pedestal y que piensa que los sacerdotes y los religiosos son impecables. En semejante situación puedes sentirte obligado a jugar el papel de una vida santa, más que a hacer un esfuerzo auténtico para interiorizar esos ideales en tu vida actual. Y también es muy posible que en algunos contextos la forma de vida celibataria no esté apoyada por mensajes culturales que definen la hombría y la plenitud personal en términos de potencia sexual, paternidad física y estado marital.



## Ejercicio 1: Los mensajes culturales

Puedes escribir sobre estas cuestiones en tu cuaderno:

Identifica los **mensajes culturales** prevalentes referidos a la sexualidad que encuentras, en tu cultura, bien a favor o bien en contra, de una forma de vida en celibato. De ellos, ¿cuáles afectan personalmente a tu vida? ¿Cómo reacciones ante ellos?



Paradójicamente, los retos que tienes que afrontar, tanto dentro de ti mismo como venidos de fuera, te ofrecen un *Quid Prodest* para profundizar tu vida interior y para desarrollar saludables estructuras psicológicas y relaciones para vivir tu vocación con pleno sentido.

En el itinerario de estos meses, sería muy provechoso que reflexionaras sobre las experiencias relacionadas con tu propio cuerpo, tu sexualidad, tus relaciones afectivas, tu soledad y tus adicciones. Son los terrenos del “ya sí, pero todavía no” de la presencia del Reino de Dios que experimentas en tus satisfacciones y frustraciones. Ellas suscitan la pregunta del *Quid Prodest*: ¿De qué te aprovechan, en tu búsqueda de la verdadera felicidad y el amor permanente? ¡En el desarrollo de tu salvación estas preguntas pueden abrirte las puertas a la bondad y a la gracia abundantes de Dios!

### **El misterio del cuerpo: un terreno para el *Quid Prodest***

Tu cuerpo es el terreno de tu propia experiencia y el medio de comunicación con los otros. Tu cuerpo es templo del Espíritu Santo (cf. 1 Cor 6:19)

y es la expresión material o manifestación de tu individualidad. Después de haber creado a los humanos a su imagen y semejanza, hombre y mujer, Dios contempló su creación y vio que todo era muy bueno (cf. Gen 1:28-31). Tú mismo has experimentado esta bondad en tiempos de buena salud, de gratas relaciones y de buenos resultados en tus tareas. La fragilidad del cuerpo y su vulnerabilidad frente al abuso y explotación pueden, tal vez, formar parte de tu propia

experiencia. En la historia de la Iglesia hubo tiempos en los que el valor del cuerpo fue despreciado o ignorado con fines espirituales que condujeron a actitudes negativas respecto al cuerpo y a la sexualidad. ¿Cómo valoras tu propio cuerpo y sus funciones? ¿Estás satisfecho “dentro de tu pellejo”?

El saludable amor a uno mismo comienza por la aceptación y el respeto de nuestro ser corporal. Uno de los aspectos de la transformación de nuestra conciencia es la dimensión somática, que hace referencia al cuerpo humano, a la estructura del mismo, a las sensaciones y a los sentimientos (incluidos los sexuales) y recuerdos.

*“La corporeidad es, de hecho, un modo específico de existir y de actuar del espíritu humano. Su importancia es, ante todo, de naturaleza antropológica: el cuerpo revela al ser humano, expresa a la persona”.*

(CONGREGACIÓN PARA LA EDUCACIÓN CATÓLICA, *Orientaciones educativas sobre el amor humano*, n. 22)

## **Ejercicio 2: Mi cuerpo**

Piensa un momento: ¿Cuánto sabes de tu más íntimo amigo, tu cuerpo? Rellena el cuadro siguiente.

<b>Altura de tu cuerpo</b>	<b>Grupo sanguíneo</b>
<b>Peso de tu cuerpo</b>	<b>Presión sanguínea</b>
<b>Nivel de azúcar</b>	<b>Nivel de colesterol</b>
<b>¿Qué haces habitualmente para cuidar tu salud?</b>	

Nuestros esfuerzos por aceptar e integrar los impulsos sexuales que brotan de la inclinación heterosexual u homosexual se hacen muy difíciles cuando el entorno es, o bien muy permisivo, o bien muy represivo. Cuando la persona vive un bajo nivel de conciencia, al cuerpo se le trata como a un ídolo y el placer deviene la medida última del bien y del mal, dejando muy poco espacio para valores superiores. Incluso cuando puedas estar enredado por el señuelo de los placeres corporales al margen de tus compromisos religiosos, puede haber ocasiones en que tu corazón se pregunte: ¿De qué me aprovecha vivir únicamente para dar gusto a mi cuerpo?

Tus encuentros con las sensaciones de tu cuerpo, tanto placenteras como dolorosas, son aperturas a un misterio mucho mayor. La transformación somática se refiere, en primer lugar, al bienestar. Este concepto es muy similar al de “salud”, pero no sinónimo; porque “el bienestar puede coexistir con la dolencia crónica, con la enfermedad e incluso con la enfermedad terminal” (Sperry). Por ejemplo: un claretiano que está viviendo un cáncer terminal desde la integridad de su fe, manifiesta un alto nivel de transformación somática. Semejante integración pide una transformación continua de la dimensión somática. Una preocupación indebida por la salud o una precaución exagerada contra la enfermedad, lo mismo que una manifiesta negligencia por la salud, son signos de desequilibrio.

Tu proceso de transformación somática incluye el desarrollo de virtudes tales como la templanza y el “estar en forma”. Incluye también medidas preventivas, como una dieta adecuada, ejercicio, dormir lo suficiente, que pueden contribuir efectivamente a tu vitalidad, bienestar somático y transformación. ¿Has pensado alguna vez que éstas son medidas que expresan tu aprecio y respeto por tu cuerpo? Además de medidas preventivas, la transformación somática exige también actitudes de reafirmación vital, como el respeto y aprecio debidos a tu cuerpo (incluida la sexualidad), templo del Espíritu Santo, y el tener que integrar esas actitudes en tu visión vital.

**8** Nacidos para amar.

Una condición somática puede convertirse en un *Quid Prodest* en tu camino espiritual. Los síntomas de envejecimiento, tales como la aparición de las canas, un alto nivel de colesterol en sangre, debilidad de visión o los achaques debidos a enfermedades limitadoras como la diabetes, las cardiopatías e incluso enfermedades terminales, como el cáncer, pueden, paradójicamente, convertirse en oportunidades de crecimiento hacia niveles más altos de conciencia espiritual y de autointegración.

Dios mismo entró definitivamente en nuestra historia corporal cuando “la Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros (Jn 1,14). Cristo expresó la belleza y el destino del cuerpo cuando lo entregó para ser crucificado como donación última por sus amigos (cf. Jn 15,12). En su resurrección, su cuerpo reveló la victoria del amor sobre el pecado y el egoísmo. Nuestros cuerpos participan en el proyecto de Dios para la salvación de la humanidad. Por tanto, tu cuerpo, tu sexualidad, tus ansias y tus pasiones, a pesar de su ambigüedad, tienen una nueva posibilidad en el misterio de Cristo. Tú puedes dar “carne” a la Palabra en tu “carne”. De hecho, estás invitado a embarcarte en semejante aventura cuando asumes el estilo de vida que Jesús tomó para sí mismo.

Jesús reveló la naturaleza sacramental del cuerpo cuando se ofreció a sí mismo en el pan diciendo: “Esto es mi cuerpo”, misterio que Él vivió plenamente en la cruz. Nosotros también nos hacemos audonación para otros y llegamos a ellos en el amor cuando dejamos que nuestros cuerpos sean “cuerpo” que se bendice y se rompe en comunión con Cristo por la vida de los otros.

Nuestros hermanos los mártires de Barbastro eligieron, en su camino al Calvario, hacerse pan partido como el pan del altar que compartían a diario. Nuestro mismo Fundador conoció bien el misterio del pan bendecido y partido para alimentar a las multitudes. Cuando él entregó todo su ser a Jesús y a María para ser partido y compartido por las gentes, su corta vida fue como el pan que sació el hambre de la Palabra de Dios de las multitudes.

“Huid de la lujuria. Cualquier otro pecado que el hombre cometa queda fuera del cuerpo, pero el pecado de la lujuria ofende al propio cuerpo. ¿No os dais cuenta, en fin, de que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que habéis recibido de Dios y que habita en vosotros?” (1 Cor 6,18-19)

## Ejercicio 3: Diálogo con mi cuerpo

Tu cuerpo expresa tus pensamientos, emociones y espíritu. Todo esto ocurre en tu cuerpo y a través de él. Sin tu cuerpo, no existes. De hecho, en cada uno de nosotros existe un depósito de información. Podemos hablar de “la sabiduría del cuerpo”. Si prestamos oído a su lenguaje, sabremos que un hombre agarrotado manifiesta la carga de nuestro stress y que una mandíbula bloqueada retiene palabras no pronunciadas. Dar oído y apreciar el lenguaje propio del cuerpo es esencial para una relación saludable con nuestros propios cuerpos.

Tu “cuerpo” incluye el cuerpo físico, con sus órganos y miembros, tu buena o mala salud, tu experiencia de comunicación con la naturaleza, todas las sensaciones, placer y dolor, sensibilidad para la música, la danza, el arte, la sexualidad... En cierto sentido tú eres tu cuerpo. Tu cuerpo tiene su historia: es una cuasi-persona con la que tú puedes mantener un diálogo, al modo como lo haces con las personas reales. A continuación, tienes un ejercicio para entrar en diálogo con tu cuerpo.

Instálate cómodamente y prepárate para entrar en contacto con tu mundo interior. Puedes tener a la mano tu cuaderno de apuntes para poder escribir en él. Cierra tus ojos y, para concentrarte, observa tu respiración. Percibe la presencia del Señor, en quien tú vives, te mueves y existes (cf. Hch 17, 28).

**1. Hazte consciente de tu cabeza desde la coronilla...** cabello, cerebro. Ojos, cara, orejas. Permítele a cada parte de tu cuerpo expresar de qué modo toma parte en tu proyecto vital. Imagínate cómo se comunicaría contigo tu cerebro si pudiera hablar. Por ejemplo: tu cerebro puede estar feliz de almacenar mucha información que sirve para tu misión... la dicha de tener la Palabra de Dios en la memoria... carencia de actualización, si tú no eres lector; tus ojos pueden disfrutar del servicio que te prestan o pueden quejarse de cómo los sobrecargas delante del ordenador... Escucha a todos los órganos. Escribe el diálogo tal y como se te venga a la cabeza.

**2.** Traslada tu percepción **al cuello y a la columna vertebral** y permanece a la escucha. Escribe de nuevo.

**3.** Ahora concéntrate en los **hombros y en las dos manos**, el pecho, el estómago, la región pélvica, las piernas hasta llegar al dedo gordo del pie. Escribe tus diálogos. Haz una pausa y deja descansar todo el cuerpo con un sentido de gratitud.

**4. Lee ahora todo el texto que hayas escrito.** Date cuenta de las experiencias que las lecturas provocan en ti.

**5. Describe después por escrito tu parte en los diálogos.** ¿Qué dices respecto al modo en que te relacionas con tu cuerpo? Describe tus actitudes y sensaciones respecto a las partes de tu cuerpo y a todo el conjunto.

**6.** A la luz de este diálogo con tu cuerpo, ¿qué querrías modificar en tu relación con él? **Anota tus percepciones.** Y antes de que termines, dedica un poco de tiempo a poner en oración ante el Señor los frutos de tu diálogo.

Una variante de este ejercicio podría ser **reconstruir la historia de tu cuerpo de modo narrativo.** Escribe todos los hechos y experiencias relativas a tu cuerpo que puedas recordar: sensaciones placenteras, dolores, enfermedades, accidentes, ejercicios de natación, experiencias sexuales, amaneceres y atardeceres, torturas, etc. Piensa en las distintas etapas de tu vida: infancia, adolescencia, juventud, edad madura, etc. Piensa en todo ello en el orden en que se te venga. Más tarde puedes intentar poner a cada cosa fecha y lugar y ordenarlo todo en orden cronológico. Descansa entonces... lee tu narración... y toma nota de lo que experimentes y que la lectura te vaya causando.

## Tu sexualidad y el *Quid Prodest*

En lo más profundo de tu ser sabes que el amor es tu vocación fundamental e innata (cf. *Catecismo de la Iglesia Católica*, 2392). La sexualidad afecta a todos los aspectos de tu persona en su unidad de cuerpo y alma. De modo especial, afecta a la afectividad, a la capacidad de amar y de procrear y, de modo más en general, a la aptitud para crear lazos de comunión con otros (cf. *Catecismo*, 2332). Naturalmente, ordenar tu vida sexual hacia la forma de vida elegida compromete tus deseos y necesidades a nivel físico, mental y espiritual. Está también íntimamente relacionada con la ordenación de tus impulsos sexuales, emociones, sistema de valores, tus relaciones interpersonales y amistades y con tu compromiso ministerial.

Cuando tengas bien claro que el dinamismo nuclear de tu sexualidad es el misterio del amor, descubrirás su plenitud en la vida de Jesús. Tu opción de seguir al Jesús de los Evangelios mana de tu búsqueda del amor: amar y ser amado. Y ello te llama a orientar, elevar e integrar tu sexualidad en el amor que el Espíritu de Jesús ha derramado en tu corazón. Puedes haber experimentado alegrías de amistad y de autodominio, así como sentimientos de agonía, de sentirte herido, culpable o rechazado en momentos de fracaso o de pérdida de control en tu caminar hacia tu integración sexual e intimidad.

Dejar a los padres (una relación natural) para hacerse una sola carne con una compañía para toda la vida (materia de elección, pero también inclinación natural poderosa) habla por sí mismo de la fuerza de su dinamismo interno. El celibato consagrado, que trasciende esa inclinación, requiere una dinámica motivadora más convincente. Puede ser una hermosa oración volver

“Como la observancia de esta castidad afecta a las más profundas inclinaciones de nuestra naturaleza y nos impone algunas renunciaciones, confiemos en el Señor y pidamos su ayuda con humilde oración. Fomentemos la vida comunitaria ya que el verdadero amor fraterno conserva la castidad y la lleva a su plenitud” (CC 22).

“La Castidad tiene unas leyes de crecimiento; éste pasa por grados marcados por la imperfección y, muy a menudo, por el pecado. Pero el hombre... se construye a sí mismo día a día con sus opciones numerosas y libres; por esto él conoce, ama y realiza el bien moral según las diversas etapas de crecimiento” (*Catecismo*, 2343).

sobre los pasos de tu historia sexual y del proceso de tu integración como célibe.

## Amores en tu vida

Teniendo en cuenta todos nuestros amores, uno puede exclamar con San Agustín: “Tú nos has hecho para ti, oh Señor, y nuestro corazón está inquieto hasta que no descanse en ti”. La búsqueda que hace el corazón humano del Otro y de los otros tiene expresiones diferentes en nuestras vidas a medida que vamos

encontrando muchas personas maravillosas a lo largo de nuestra historia. Tus tempranos encaprichamientos adolescentes, tus romances y amistades, especialmente con el sexo complementario, pueden haber entrenado la capacidad de tu corazón para amar y ayudar. Tu vida está enriquecida con el amor de cientos de personas, no reconocidas muchas de ellas, que entraron en la historia de tu vida por las puertas de muchos tipos de amores: cariño, amistad, eros y caridad (cf. C.S.Lewis, *Los cuatro amores*). Estos amores de necesidad, naturales, preparan tu corazón en la escuela del amor para titularse en amores de donación, cuando quede tocado por la autodonación de Dios mismo. Sin esta transformación, dice C.S. Lewis, “el amor

comienza a ser un demonio en el momento en que empieza a hacerse un dios”. Pero “cuando Dios entra, los semidioses pueden permanecer” y también “lo más alto no se da sin lo más bajo”. Es posible que la experiencia te haya demostrado la verdad de estas afirmaciones.

Puedes haber descubierto que algunas de tus relaciones te han enriquecido y fortalecido mucho, en tanto que otras te han herido y han bloqueado tu libertad para relacionarte libremente con la gente. Otra gente puede haber tenido experiencias similares por tu

modo de relacionarte con ellos. A veces algunos de tus amores pueden haber asumido un primer lugar en tu vida e incluso haberte cuestionado acerca de tu compromiso vocacional. También es posible que uno oculte el aspecto de la afectividad bajo la máscara de la repulsa o minusvaloración de las mujeres. También puedes haber tenido momentos de falta de verdad para contigo mismo y para con los otros en tus relaciones que pueden haberte herido y causado dolor a ti, así como a los otros. Por eso hay momentos del *Quid Prodest* que plantean la pregunta: ¿De qué aprovecha vivir y amar de este modo?

Cuando tú te haces una exploración de tu interioridad, puedes descubrir que has crecido en mayor autenticidad e integración a través de las luchas que tu corazón ha librado en la búsqueda del amor. Quizá puedes encontrarte luchando con un corazón renqueante y una sexualidad herida y buscando a tientas curación y plenitud. Tanto la experiencia de amistades que enriquecen mutua-

mente, como la de dolorosas heridas en relaciones interpersonales, pueden ser *Quid Prodest* para recibir el don del amor de Dios que cura y fortalece los corazones humanos. Puede ser una afirmación vital si te decides a compartir tu “historia de amor” con tu acompañante o con una persona de confianza, si es que no lo has hecho todavía.

### Celebrando la intimidad en soledad

Tanto el ansia de relacionarse como el deseo de soledad forman parte de nuestra existencia humana. Ambos aspectos pueden hacerse exagerados y llegar a crear una dependencia afectiva o una autonomía rígida, especialmente si no estás bien anclado en tu ser interior. La capacidad de intimidad y de familiaridad, lo mismo que la capacidad para estar a solas cuando es necesario, son rasgos esenciales de madurez afectiva. ¿Cómo te manejas con tu deseo de intimidad y cómo vives tus momentos de soledad?

## Ejercicio 4: Conciencia de mi historia afectiva

- Procúrate un lugar tranquilo y **hazte consciente de la presencia de Dios** en quien vives, te mueves y existes (cf. Hch 17,28). Observa tu respiración para llegar a la calma. Puedes cerrar los ojos y relajar tu cuerpo desde la cabeza a los pies, concentrándote en el ritmo de tu respiración.
- **Imagínate un hermoso lugar**, a tu elección, donde te apetecería pasar un tiempo tranquilo (un lugar en la costa, una montaña, un jardín, un lago, etc.). Imagínate los detalles del lugar (pájaros, flores, piedras, arbustos, hierba, olas, etc.) e imagínate en tu postura preferida y relájate.
- Hazte consciente de la **presencia del Señor** en cualquiera de tus imágenes preferidas de Jesús y colócate ante Él del modo que generalmente adoptas cuando tienes un diálogo íntimo con Él en la oración.
- **Con Jesús, vuelve sobre tu historia... desde tus primeros años de infancia.** Trae a la pantalla de tu mente a tus amigos de infancia, masculinos y femeninos, y revisa con gratitud tus relaciones. Agradécele al Señor ese don de amor y de amistad. Cuando te encuentres con momentos hirientes en tus relaciones, sé consciente de tu dolor y de tu herida y ponlas ante la mirada del Señor, quédate con tu dolor ante su mirada amorosa y pídele su toque sanador. Cuando seas consciente de la pena y la herida que has causado a otro en tu vida de relación, pon a esa persona con su herida y su pena ante el Señor y pídele curación y perdón.
- Procura no ir de prisa al hacer el ejercicio. **Tómate tiempo para compartir tu historia con el Señor.** Si te resulta más cómodo escribir la historia de tus amores, hazlo así.
- Al final de tu revisión, dedica algo de tiempo a **dar gracias en la presencia del Señor.**

## Ejercicio 5: Mis lazos afectivos

Comprueba los enlaces de tu corazón.

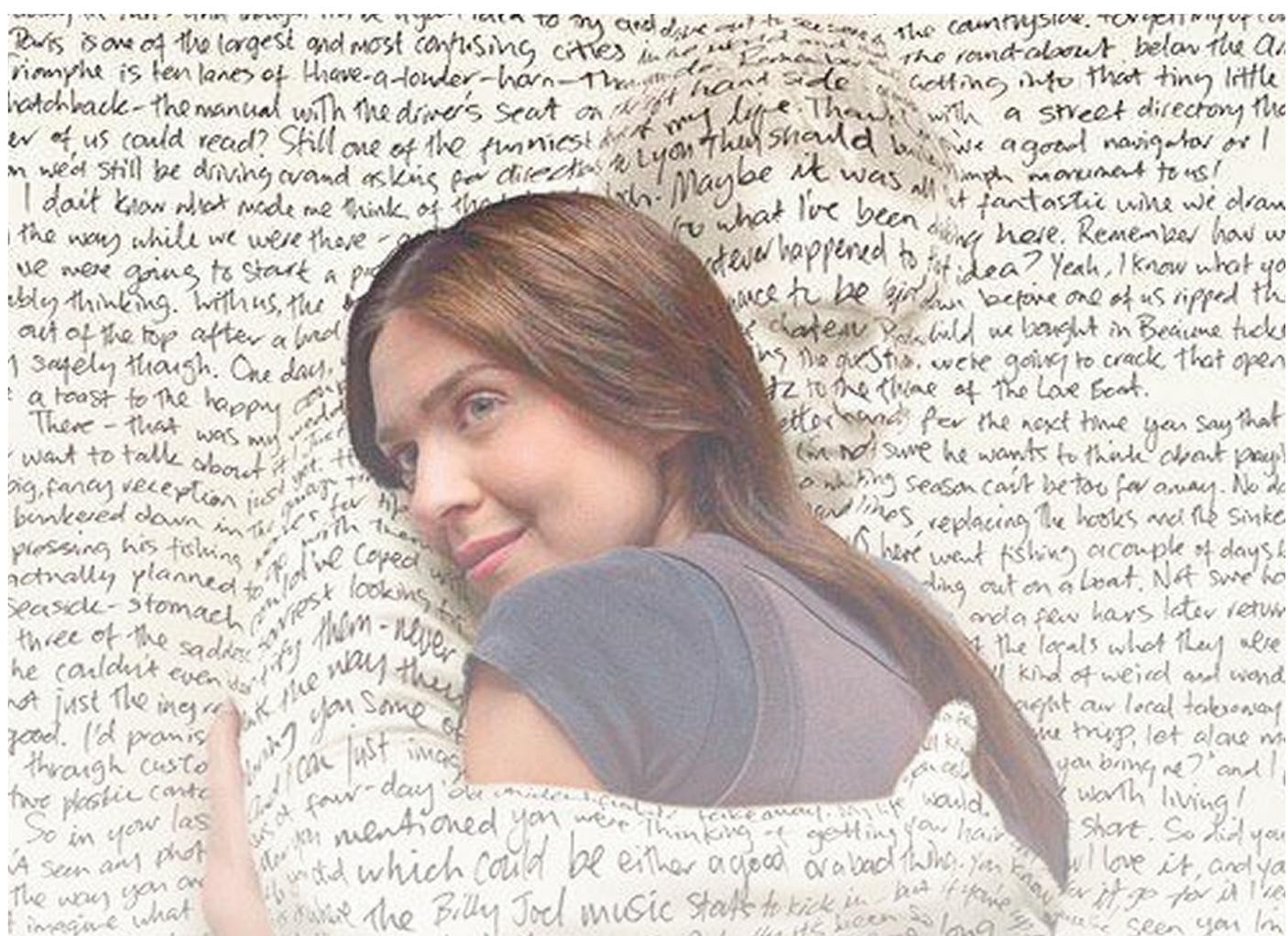
¿Quiénes son aquellos que tú consideras **más íntimos en el círculo de tus relaciones** (comunidad, familia, apostolado, amigos)? ¿Quién son aquellos con **los que menos estás en contacto** e incluso evitas? **Haz una lista** de la gente con la que has contactado más frecuentemente el mes pasado. En la columna de la derecha describe lo cercano que estás a ellos y cómo expresas el afecto que les tienes.

Círculos de relación	Nombres	¿Qué es lo que más aprecias en la persona?
CMFF		
Familia		
Apostolado		
Amigos		

Después de examinar tus relaciones, puedes reflexionar sobre ellas teniendo en cuenta estos aspectos:

- ¿Qué es **lo que buscas** en tus relaciones?
- ¿Qué clase de gente mantienes **cercana a ti**? ¿Qué clase de gente **evitas**?
- ¿Qué mantiene **viva** tu relación?
- ¿**De qué te aprovecha** si ellos/as no sirven para tu compromiso vocacional?





Quizá sea útil hacer una distinción entre **singularidad, aislamiento y soledad** para diferenciar las realidades de tu existencia individual.

**Singularidad** (“aleness”) es la condición que permite ser una persona individual única, diferenciada de los demás. En este sentido, “la separación es condición para la comunión”. Si tú estás atrapado en una relación, no tendrás el espacio necesario que os permita a ti y al otro entrar en una relación auténtica. Una relación posesiva frecuentemente sufre una muerte prematura o naufraga en tipos de relación autodefensiva si no mejora y se hace una relación madura y adulta que florece en libertad y en genuino desvelo por el bien de cada uno.

**Aislamiento** (“loneliness”) es la experiencia subjetiva de ausencia, incluso en la presencia de gente amada. Quizás, y como un matiz del pecado original, mucha gente tiende a experimentar ocasionalmente, en especial durante estadios más inmaduros de la vida, un corrosivo sentimiento de no ser querido, de no ser amado y de que nadie se preocupa de ellos. El aislamiento es también un aliado cercano de la depresión. Una persona aislada es incapaz de reconocer la amorosa presencia de Dios o de aquellas otras personas que se cuidan de ella en la comunidad o en la familia. Y podrá buscar relaciones posesivas para escapar de ese

acerbo sentido de aislamiento. Frecuentemente sus relaciones, que no son sino intentos de llenar el vacío interior, acaban malamente.

Tú llegas a ser capaz de **soledad** (“solitude”) cuando tienes una tal percepción interna de la presencia de Dios y de gente significativa en tu vida que te permite afrontar su ausencia física en tiempos de dificultad sin sentir una frustración indebida. Experimentas la presencia de Dios y el apoyo de la comunidad, de la familia y de la Iglesia, incluso cuando tienes que encarar pruebas de la vida, antipatías de colegas o hermanos, o cuando te dejan solo en el desempeño de una misión. En nuestra vida, si no cultivamos esa soledad que atesora un profundo sentido de la presencia de Dios, podemos caer fácilmente en rutas de escape que vaciarán nuestra vida. La presencia interiorizada de un Dios amoroso en tu corazón te permitirá vivir alegremente formas variadas de “ausencias” en tu vida. “No soy yo quien vive, es Jesucristo quien vive en mí” (Gal 2,20). No es ninguna maravilla que muchos episodios de teofanía en la Biblia (cf. Gn 15,1) afirmen la presencia de Dios en la vida de un hombre como antídoto contra su temor existencial: “No temas, Yo estoy contigo”. La vida de Claret es un hermoso testimonio del poder de una permanente percepción de la presencia de Dios.

## Ejercicio 6: ¿Cómo te las arreglas con tu soledad?

Haz una prospección de **los momentos más difíciles** de tu historia. ¿Cómo te las arreglaste en ellos? ¿Qué has aprendido sobre tu modo de vivir el aislamiento y la soledad?




## Tus adicciones como *Quid Prodest*

En tu camino de crecimiento puedes encontrarte rindiendo tu libertad a una serie de adicciones sin ni siquiera darte cuenta. Estas adicciones pueden ir desde la dependencia del café, el té o el mate, hasta adicciones mucho más destructivas que interfieren con tu vida interpersonal y ministerial. La vida moderna ha añadido nuevos tipos a esa lista, tales como internet, el cibersexo (sexo virtual) y el teléfono móvil, de los cuales se descubre que religiosos y sacerdotes están siendo víctimas fáciles. La facilidad de adquisición y de acceso, junto con el anonimato, convierten en dependientes de ellos a religiosos débiles y frustrados. Encuestas recientes revelan la influencia del abuso de Internet y del teléfono móvil en el círculo de sacerdotes y religiosos.

La **adicción** es un estado de compulsión, obsesión o preocupación que esclaviza la voluntad y el deseo de una persona: la persona se siente internamente compelida a dedicar su energía a cosas que no son sus verdaderos deseos. Variadas adicciones de **atracción** (juegos, cosas, ideología, bebida, comida, fumar, mascotas, TV, películas, gimnasia, aficiones, sexo, etc.) o bien adicciones de **aversión** (animales, cosas, viajar, libros, comida, creencias, estar solo, raza, fracaso, enfermedad, intimidad, ciertos grupos de gente, etc.) apuntan al deseo descarriado del corazón humano, a un desplazamiento de su aspiración espiritual. El objeto de toda adicción promete un desahogo inmediato, pero aprisiona el corazón. La impotencia y la desdicha causadas por las adicciones sólo pueden encontrar liberación en la Gracia, la Gracia de Dios. La Gracia vence la capacidad destructiva de la adicción y te lleva a la plenitud de amor y de verdad que tu corazón anhela de verdad.

Reconocer tus adicciones puede ser, paradójicamente, un genuino *Quid Prodest* que inicie el proceso de invitar al Señor de la vida a que te libre de los falsos dioses. “La adicción no puede ser derrotada por la voluntad humana actuando por sí misma, ni por la voluntad humana que no se implica y lo deja todo a la voluntad divina. Al contrario: el poder de la gracia fluye plenamente cuando la voluntad humana escoge actuar en armonía con la voluntad divina” (Gerald G. May).

Todos tenemos una u otra adicción que mantenemos para gratificación inmediata, para encarar momentos de frustración o como bálsamo reconfortante en nuestro via crucis particular. Dado que algunas se consideran inofensivas o una falta menor, pudiera ser que no te des cuenta de cómo te tienen agarrado. Con frecuencia, esas adicciones brotan como úlceras en los corazones de no pocos religiosos, de rincones oscuros y desatendidos de la “vida privada” vivida en medio de un ministerio público de prestigio. Las adicciones logran la cobertura protectora de escudos mentales tales como la negación, la racionalización, el dar largas, la mentira o el exceso de confianza. Una aceptación honesta y la buena disposición para reconducir tus adicciones con ayuda de la Gracia y el apoyo de la comunidad pueden abrirte las puertas de la liberación. De hecho, “el vuelo pecaminoso que nos aleja de Dios comienza por el vuelo que nos aleja de nosotros mismos” (Metz).

Aquí tienes una doble lista de adicciones: adicciones de atracción y adicciones de aversión. Puedes marcar aquellas que consideres relevantes para ti. Los dos tipos de adicciones son semejantes en sus dinámicas; la diferencia está en la dirección del movimiento compulsivo del corazón que, o bien se acerca, o bien se aleja del objeto en cuestión.



**Adicciones de atracción**

Alcohol  
Amigos  
Apretones  
Aprobación Apuestas  
Autoimagen  
Automejora  
Baloncesto  
Bienes  
Café  
Chicle  
Chocolate  
Cibersexo  
Cine  
Coches  
Comer  
Concursos  
Cricket  
Deportes  
Desorden  
Dinero  
Dormir  
Drogas  
Dulces  
Ejercicio  
Electrónica  
Espinillas  
Estatus  
Estudios  
Familia  
Fantasías  
Fútbol  
Ganar  
Habilidades  
Hablar  
Helados  
Humor

Internet  
Libros  
Limpieza  
Limpieza  
Máquina de fotos  
Mascotas  
Masturbación  
Mobiliario  
Morderse las uñas  
Móvil (celular)  
Música  
Negativismo  
Niños  
Ordenadores  
Padres  
Palomitas de maíz  
Patatas fritas  
Películas  
Pescar  
Pizza  
Poder  
Psicoterapia  
Puntualidad  
Pornografía  
Refrescos  
Relaciones  
Responsabilidad  
Saber  
Ser amado  
Ser bueno  
Ser apreciado  
Sexo  
Simpatía  
Televisión  
Tener razón  
Trabajo  
Venganza

**Adicciones de aversión**

Aburrimiento  
Agua  
Alturas  
Animales  
Arañas  
Aviones  
Chinches  
Claustrofobia  
Compromiso  
Conflictos  
Controles  
Culpabilidad  
Dependencia  
Desconocidos  
Enfermedades  
Escribir  
Espíritus malignos  
Estar gordo/flaco  
Estar solo  
Éxito  
Fracaso  
Fuego  
Gatos  
Hablar en público  
Independencia  
Intimidad  
Ira  
Joyas  
Médicos  
Muerte  
Multitudes  
Oposición  
Oscuridad  
Pájaros  
Puentes  
Ratones  
Rechazo

Responsabilidad  
Sangre  
Ser engañado  
Ser juzgado  
Serpientes  
Sexo  
Suciedad  
Tormentas  
Tráfico  
Túneles  
Vulnerabilidad

Puedes añadir otros items que sean relevantes para ti y que no aparecen en esta lista.

Después de identificar tus adicciones y tus aversiones, sopesa en qué medida consumen tus energías y tu atención y te hacen menos efectivo en tu vida personal, en la comunidad y en tu apostolado. Llévalas en oración ante el Señor en búsqueda de iluminación y curación. También puedes comentarlas con tu acompañante para discernir cómo proceder respecto a ellas.

### 3. Pistas para el acompañamiento

La integración de las heridas y del rechazo es un proceso difícil y ha de hacerse con la debida sensibilidad respecto a la gravedad de la herida o de la vulnerabilidad. He aquí algunas recomendaciones.

- **Escribir tus experiencias**, tanto las gozosas como las penosas, y orar con ellas, son dos pasos muy importantes para la aceptación y la integración. Lleva tus experiencias a la oración y habla con tu Señor en tu interioridad, pidiéndole su luz y curación. La gratitud es una actitud muy curativa.

- Escribir lo que va pasando en tu interior **incrementa la percepción y la aceptación**, sin sabotear con ello tu autoestima.

- **Comparte con un acompañante de confianza tu búsqueda interior** y las preguntas que surjan de tus preocupaciones y relaciones sexuales con respecto a lo que te sirvan para tu más profunda vocación. ¿De qué te valen si tú te pierdes, a pesar de todos tus logros aparentes (*Quid Prodest*)?

- En el caso de debilidades afectivas o adicciones que interfieren con el funcionamiento normal de una persona o afectan a la integridad de otras, **es altamente recomendable buscar ayuda profesional**.



## 4. Pistas para el encuentro comunitario

Nuestras comunidades celebran con gozo la fiesta de nuestro Fundador preparándose adecuadamente para ella con una Novena o un Triduo. Para orientaciones sobre la celebración de la fiesta, consulta el *Directorio Espiritual*, pp. 171-194.

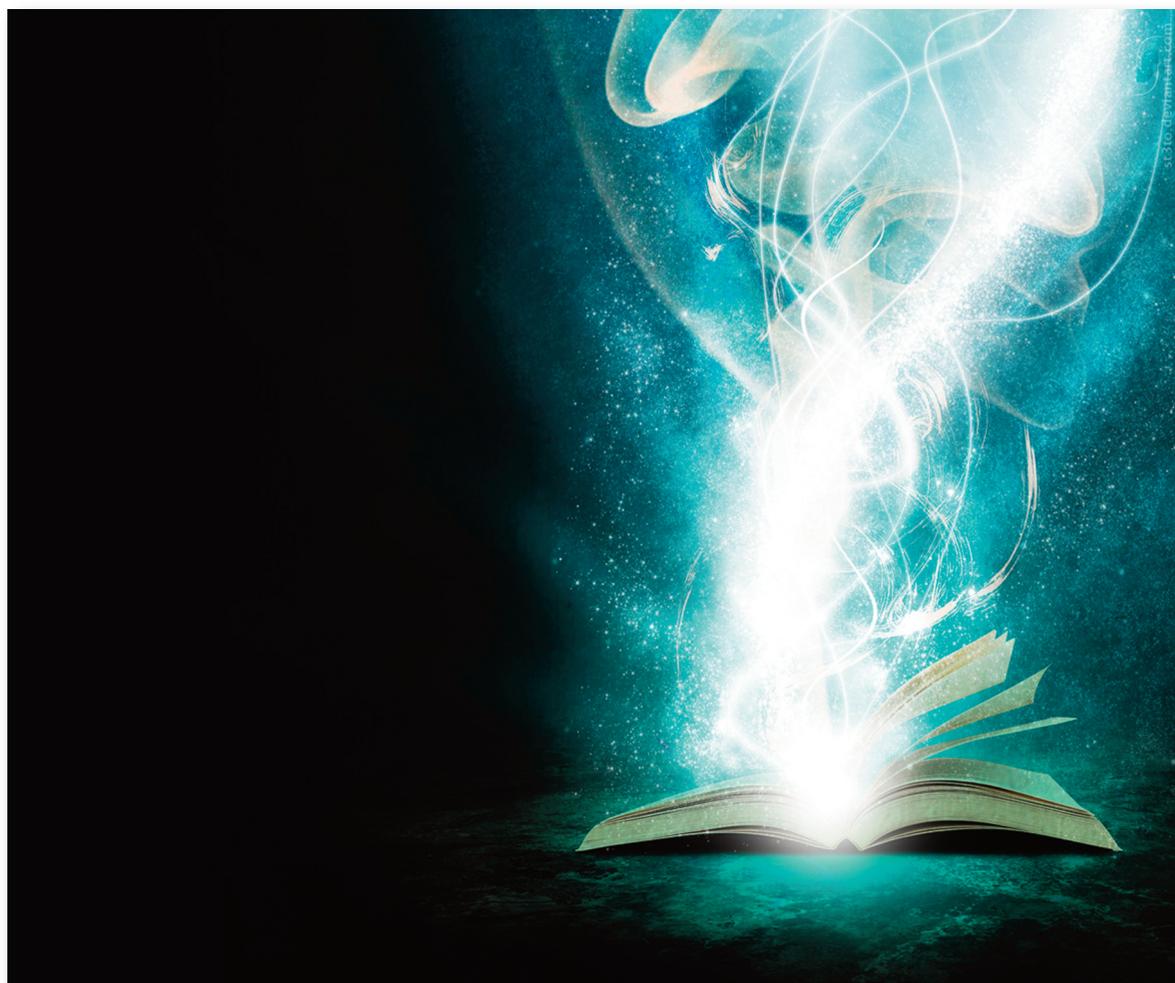
### Reunión de Comunidad y participación

Puede ser difícil e, incluso, no aconsejable, el compartir demasiado abiertamente la propia vida afectiva y sexual en el contexto de una reunión de comunidad, lo mismo que disociar por completo nuestra vida afectiva de la oración y de la comunicación comunitarias puede ser malsano e hipócrita. Comentar y orar sobre nuestra vida afectiva, con una actitud seria y cristiana, es muy provechoso para vivir nuestra vida interior sin ansiedades indebidas. Pero la exacta medida para la autoexposición viene dada por el nivel de libertad y bienestar mutuos que exista entre los miembros de la comunidad. Aquí hay algunos temas posibles para el compartir y la oración comunes.

- ¿Cómo afectan los **escándalos sexuales del clero en la Iglesia** a nuestra comunidad y a su misión? ¿Qué medidas tomamos para asegurar la credibilidad de nuestras vidas?
- ¿Cómo organiza la comunidad sus **espacios, sus tiempos y su recreación**, de modo que las posibilidades de abuso de los medios de comunicación o de adiciones puedan tratarse de forma adecuada?

### Actividades:

Organizar **excursiones comunitarias, o días de campo, o comer fuera juntos.**



## 5. Sugerencias para la *lectio divina*

Sábado, 1 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bar 4,5-12, 27-29</li> <li>• Lc 10,17-24</li> </ul>		Los discípulos se alegran porque las fuerzas de la naturaleza se les someten. Pero Jesús les recuerda que su alegría debe brotar de ser posesión de Él. Es su amor el que puede ordenar nuestros afectos y adiciones.
<b>Domingo 2 de octubre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is 5. 1-7</li> <li>• Fil 4. 6-9</li> <li>• Mt 21,33-43</li> </ul>	<b>Domingo XXVII del Tiempo Ordinario</b>	Cuando la codicia llena su corazón, los cultivadores de la viña ignoran al propietario y se confabulan para acabar con sus mensajeros y con su hijo. Nosotros sólo somos custodios de la naturaleza en la que vivimos: tanto de nuestro cuerpo como de nuestro entorno. Cuidar de la naturaleza de acuerdo con los planes del creador es el único camino para hacerla fecunda. La virginidad consagrada es un don recibido en libertad. Piensa en las propiedades del don y reflexiona sobre cómo tú valoras este don.
Lunes, 3 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jon 1,1-2,2,11</li> <li>• Lc 10,25-37</li> </ul>		El objeto del amor virginal es amar a Dios por encima de todas las criaturas y amar a los otros como uno se ama a sí mismo. Este amor sigue la regla de la totalidad: con todo el corazón, toda la mente, toda la voluntad. El amor de Dios educa el corazón humano para amar a los otros con la generosidad del corazón de Dios. La parábola del buen samaritano es una lección de amor verdadero.
Martes, 4 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jon 3,1-10</li> <li>• Lc 10,38-42</li> </ul>	Memoria de san Francisco de Asís	La relación de Jesús con Marta y María. Jesús no es uno de los muchos amores. Él es la visibilidad del amor de Dios. María lo sabía y por eso permanece a sus pies, escuchándolo. Todas las implicaciones humanas deberían fluir de la obediencia (del escuchar). A Marta se la invita a dar primacía a lo que es lo más importante.
Miércoles, 5 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jon 4,1-11</li> <li>• Lc 11,1-4</li> </ul>		Para orar como Jesús uno tiene que entrar en la dinámica de su Corazón, en el que el Padre ocupa el centro y la vida se organiza en relación al Padre. Jesús nos invita a compartir su experiencia del Abba.
Jueves, 6 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mal 3,13-20b</li> <li>• Lc 11,5-13</li> </ul>	Ordenación episcopal de san Antonio M. Claret ( <i>Calendario Claretiano</i> , pp. 367-371)	Al amor no lo aplazan los obstáculos. Para servir al amigo que llega de visita, el anfitrión pasa por el apuro de molestar a otro amigo a media noche. Jesús aprecia este gesto de insistencia. El amor verdadero es persistente en lo que busca.
Viernes, 7 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joel 1,13-15,2,1-2</li> <li>• Lc 11,15-26</li> </ul>	Memoria de Nuestra Señora la Virgen del Rosario ( <i>Calendario Claretiano</i> , pp. 373-378)	Una regla de experiencia para el discernimiento: las inspiraciones del maligno generan división y destrucción. El dedo de Dios crea vida y unidad. Para discernir la fuente de nuestras relaciones hay que comprobar sus frutos: ¿suponen un mayor fruto para las personas, para la comunidad y para la Iglesia?
Sábado, 8 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joel 4,12-21</li> <li>• Lc 11,27-28</li> </ul>		Jesús valora la verdadera naturaleza de la maternidad de María que trasciende la maternidad física. Ella es una que escucha la Palabra y la guarda. Otra regla de experiencia para una relación genuina: trascendencia.

<p><b>Domingo, 9 de octubre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is 25,6-10a</li> <li>• Filp 4,12-14, 19-20</li> <li>• Mt 24, -14</li> </ul>	<p><b>Domingo XXVIII del Tiempo Ordinario</b></p>	<p>En la parábola del banquete Jesús ilumina la dispersión de los corazones en el corazón de la gente que anda confusa respecto a sus prioridades. Cavan pozos donde no hay agua. Poner orden en nuestros afectos requiere ordenar nuestras prioridades. ¿Gasta la mayor parte de tu energía afectiva en ser aquello que estás llamado a ser: un Claretiano enviado a una misión?</p>
<p>Lunes, 10 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 1,1-7</li> <li>• Lc 11,29-32</li> </ul>		<p>Jesús se enfrenta a los fariseos respecto a las observancias externas e insiste en la pureza interior. También nosotros podemos vivir cómodamente sin “quebrantar” externamente el voto de castidad pero podemos tener una virginidad muy herida cuando el amor y la compasión están ausentes en nuestra vida comunitaria y ministerial.es honrado, los humanos deshonran sus cuerpos con acciones vergonzosas.</p>
<p>Martes, 11 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 1,16-25</li> <li>• Lc 11,37-41</li> </ul>		<p>Jesús invita a los fariseos a una vida de coherencia interior en la que los valores de justicia y de amor de Dios se manifiesten en la observancia externa. Pablo invita a los Romanos a mirar a la creación para descubrir la bondad de Dios y darle gloria. Cuando Dios no es honrado, los humanos deshonran sus cuerpos con acciones vergonzosas.</p>
<p>Miércoles, 12 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 2,1-11</li> <li>• Lc 11,42-46</li> </ul>		<p>Jesús pone de manifiesto la hipocresía de los maestros de la ley que enseñan a otros cosas que ellos mismos no se atreven a hacer. El celibato será “un sepulcro blanqueado” si nuestra sexualidad no encarna el amor pasivo de Dios.</p>
<p>Jueves, 13 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 3,21-30</li> <li>• Lc 11,47-54</li> </ul>	<p>Hermano Manuel Giol (<i>Calendario Claretiano</i>, pp. 379-385)</p>	<p>Escribas y fariseos estaban furiosos contra Jesús porque se les enfrentaba. Ellos representaban la ley y las tradiciones. Las lecturas de hoy nos invitan a ir más allá de ellas mismas para percibir los acciones salvadoras de Dios. Al tratar con la afectividad y la sexualidad, necesitamos trascender las convenciones de las dos culturas, permisiva y tabú, para descubrir los designios de Dios a la luz de la fe.</p>
<p>Viernes, 14 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 4,1-8</li> <li>• Lc 12,1-7</li> </ul>	<p>Siervos de Dios P. Joaquín Gelada y compañeros, mártires (<i>Calendario Claretiano</i>, pp. 387-391)</p>	<p>Jesús nos pide dos cualidades: estar en guardia y no tener miedo. Prudencia y confianza son dos cualidades importantes de la inteligencia interpersonal. S. Pablo urge a los judíos a no mirar tanto a su árbol genealógico físico sino más bien a la fe de sus padres.</p>
<p>Sábado, 15 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 4,13, 16-18</li> <li>• Lc 12,8-12</li> </ul>	<p>Fiesta de santa Teresa de Ávila, doctora de la Iglesia (<i>Calendario Claretiano</i>, pp. 393-399)</p>	<p>La virginidad consagrada es un testimonio público ante el mundo del estilo de vida de Jesús. A los incrédulos no los convencerán un montón de libros y de artículos, a favor o en contra, sino el hablar del Espíritu Santo. Debemos dar ocasión para que el Espíritu Santo hable.</p>

<p><b>Domingo, 16 de octubre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is 45,1, 4-6</li> <li>• 1 Tes 1,1-5b</li> <li>• Mt 22,15-21</li> </ul>	<p><b>Domingo XXIX del Tiempo Ordinario</b></p>	<p>“Dad al César lo que es del César y a Dios los que es de Dios”. La tensión de nuestro estar en el mundo sin ser del mundo se percibe mucho en las paradojas que experimentamos en sexualidad y en la afectividad. La paradoja se vive con sentido en la forma de vida humana, en obediencia a Dios y al servicio de los otros, que Jesús alaba.</p>
<p>Lunes, 17 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 4,20-25</li> <li>• Lc 12,13-21</li> </ul>	<p>Memoria de san Ignacio de Antioquía, obispo y mártir</p>	<p>Jesús alerta a los irreflexivos que tienden a acaparar para ellos mismos los dones de Dios y caminan así, con las manos y el corazón vacíos, hacia su final. Nuestro cuerpo es uno de los dones primarios recibidos de Dios. Pablo nos invita a creer en Aquel que levantó a Jesús de entre los muertos. En Jesús encuentra la naturaleza humana su verdadero destino.</p>
<p>Martes, 18 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Tm 4,10-17b</li> <li>• Lc 10,1-9</li> </ul>	<p>Fiesta de san Lucas, Evangelista</p>	<p>Es interesante el modo en que Jesús entrena a los 72 elegidos enviándolos de dos en dos. Es lo adecuado para preparar el cuerpo, la mente y el espíritu. Nada extraño que uno de ellos testifique el resultado: S. Lucas. Jesús continúa tirando de hombres y mujeres para su misión. ¿Cómo respondo yo?</p>
<p>Miércoles, 19 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 6,12-18</li> <li>• Lc 12,39-48</li> </ul>	<p>Siervos de Dios P. Jaime Girón y compañeros, mártires (<i>Calendario Claretiano</i>, pp. 407-412)</p>	<p>Jesús emplea la imagen del mayordomo y del criado para destacar la necesidad de vigilancia y disponibilidad en el servicio para recibirlo a Él. Cuando un criado ocupa el lugar del amo, la casa está llamada a la ruina. Como un fiel mayordomo, cuando tu entregas tu cuerpo a Dios, te recuperas a ti mismo y quedas libre de la servidumbre del pecado.</p>
<p>Jueves, 20 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 6,19-23</li> <li>• Lc 12,49-53</li> </ul>		<p>“Yo he venido a traer fuego a la tierra”. Es un fuego que abrasa sin destruir, un fuego que purifica, clarifica y manifiesta lo que hay de mejor en los humanos. El conflicto está entre la ley de la carne y la ley del Espíritu. Toda relación humana comporta una elección: actuar a nivel de la carne o nivel del espíritu. Jesús no da lugar a la ambigüedad, de ahí la división. ¿Qué significa ser “un hombre que arde”?</p>
<p>Viernes, 21 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 7,18-25a</li> <li>• Lc 12,54-59</li> </ul>	<p>Comienza el triduo a Nuestro P. Fundador (<i>Directorio Espiritual</i>, pp. 149-150)</p>	<p>Los humanos son inteligentes a la hora de predecir el tiempo. Pero somos frecuentemente ciegos ante los signos que anuncian la floración o la ruina. Ser consciente de que la ley de Dios está en mi corazón y de que otra ley diferente actúa en mi cuerpo es el primer paso para entregarse conscientemente a la ley del espíritu.</p>
<p>Sábado, 22 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 8,1-11</li> <li>• Lc 13,1-9</li> </ul>		<p>El corazón humano se dirige a objetos de deseo de acuerdo con los propios intereses: las inclinaciones naturales o las cosas espirituales. Siempre es fácil juzgar los descalabros de los otros. Jesús nos invita a una conversión, a un volvernos a Dios. La sexualidad y la afectividad, enraizadas en el cuerpo, con campos en los que las inclinaciones naturales pueden aprender a obedecer al espíritu y llevar así a la persona a la paz y a la vida.</p>

<p><b>Domingo, 23 de octubre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ex 22,20-26</li> <li>• 1 Tes 1,5c-10</li> <li>• Mt 22,34-40</li> </ul>	<p><b>Domingo XXX del Tiempo Ordinario</b></p>	<p>Víspera de la Fiesta de Claret. Amar a Dios con la totalidad de la persona y amar a los otros como uno se ama a sí mismo es el culmen de la integración sexual y de la madurez afectiva. Nosotros vemos ese proceso de integración en la vida de nuestro Fundador.</p>
<p>Lunes, 24 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Is 61,1-6</li> <li>• 2 Cor 5,14-20</li> <li>• Mc 16,15-20</li> <li>o Lc 10,1-9</li> </ul>	<p>Solemnidad de san Antonio María Claret, Fundador de la Congregación.</p>	<p>“Enamoraos de Jesucristo ... haréis grandes cosas”. Esta afirmación de Claret compendia su vida afectiva. Su intimidad con Jesús y con María floreció para dar fruto en la Iglesia. El ámbito asombroso de sus relaciones personales y de sus trabajos apostólicos brota de esa intimidad que lo configuró con Jesús, el evangelizador.</p>
<p>Martes, 25 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 8,18-25</li> <li>• Lc 13,18-21</li> </ul>	<p>Aniversario de la beatificación de los Mártires de Brbastro en 1992.</p>	<p>Pablo hace referencia a los gemidos de la creación por gozar de la libertad de los hijos de Dios y de la libertad de toda corrupción. La afectividad y la sexualidad encarnan esos deseos. Cuando los valores del Reino se hacen cargo de nuestra humana naturaleza, ésta va progresivamente haciéndose libre del pecado y de la corrupción. Jesús presenta las imágenes del grano de mostaza y de la levadura para expresar ese crecimiento y transformación.</p>
<p>Miércoles, 26 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 8,26-30</li> <li>• Lc 13,22-30</li> </ul>		<p>Vivir de acuerdo con el Espíritu le abre al cristiano nuevos horizontes. Pero la puerta es estrecha y en contradicción con los modos de este mundo. Fidelidad y perseverancia son virtudes requeridas. Entonces, los últimos serán los primeros.</p>
<p>Jueves, 27 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 8,31b-39</li> <li>• Lc 13,31-35</li> </ul>	<p>P. Domingo Fábregas, confundador (<i>Calendario Claretiano</i>, pp. 415-419)</p>	<p>Vivir de acuerdo con el Espíritu provoca penalidades y persecuciones de todo tipo. Pero la intimidad con Cristo se consolida a través de todas ellas, porque nada nos puede separar del amor de Dios en Cristo Jesús. La intimidad de Jesús con su Padre lo mantiene unido a su misión hasta el final, sin que Herodes logre intimidarlo para que abandone.</p>
<p>Viernes, 28 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ef 2,19-22</li> <li>• Lc 6,12-16</li> </ul>	<p>Fiesta de los santos Simón y Judas, apóstoles y compañeros (<i>Calendario Claretiano</i>, pp. 421-427)</p>	<p>El discipulado es asunto de sintonía personal con el maestro y de participación en la misión de Jesús. No se trata solamente de aprenderse la ley y de enseñársela a otros. La ley del espíritu está escrita en el corazón y configura tu vida y tu destino. Jesús forma a sus discípulos de modo muy diferente. Exige mucho, pero merece la pena.</p>
<p>Sábado, 29 de octubre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rom 11,1-2a, 11-12, 25-29</li> <li>• Lc 14,1, 7-11</li> </ul>		<p>Jesús mantuvo una interacción libre y fluida con gente de todo tipo. Su modo de relacionarse variaba de acuerdo con la condición de la persona y su respuesta varió desde la constatación y la curación hasta la disputa y el enfrentamiento. Raciones saludables logran alcanzar lo mejor de nosotros mismos. Jesús hace aflorar lo mejor que hay en cada uno de nosotros.</p>

**Domingo,  
30 de  
octubre**

- Mal 1,14b-2,2b, 8-10
- 1 Tes 2,7b-9, 13
- Mt 23,1-12

**Domingo  
XXXI  
del  
Tiempo  
Ordinario**

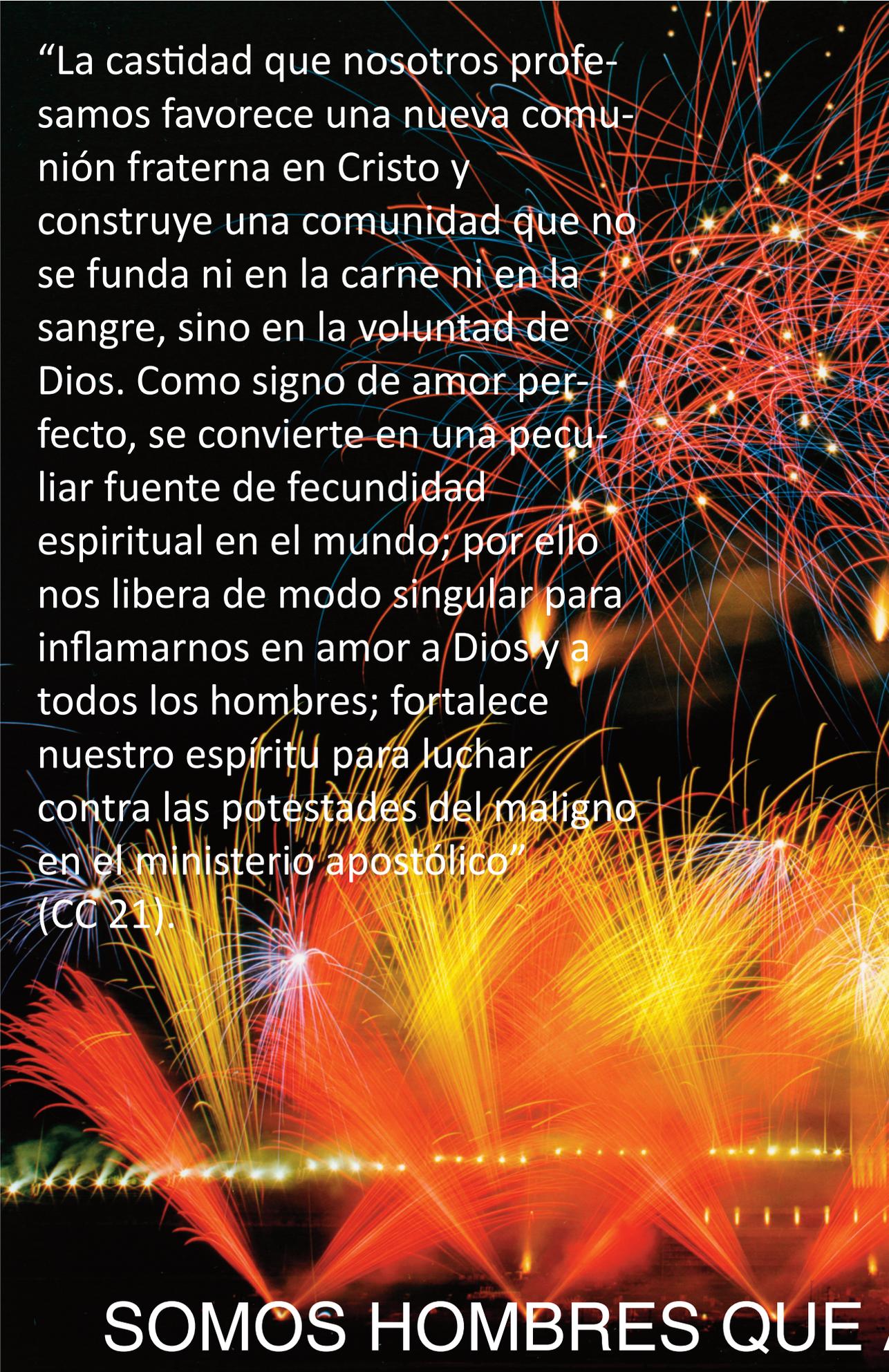
La autoridad y el poder se hacen opresivos e hipócritas cuando están disociados del amor. La autoridad es para el servicio a los hermanos y no es un medio de autoengrandecimiento. Tanto el modo en que Jesús ejercita la autoridad y el poder como su sumisión a la voluntad del Padre dimanar de su intimidad con Él. Nosotros estamos llamados a ejercitar la autoridad en el amor.

Lunes,  
31 de octubre

- Rom 11,29-36
- Lc 14,12-14

Jesús da una lección de donación de amor. Con frecuencia las relaciones humanas actúan en términos de mutuo intercambio de dar y recibir. Siguiendo la lógica del amor divino, nosotros somos invitados a darnos a nosotros mismos con amor cuando nos relacionamos unos con otros. La belleza de nuestra sexualidad y de nuestra afectividad queda recuperada sólo cuando el amor de Jesús transforma el celibato o el amor conyugal en donaciones de amor.





“La castidad que nosotros profesamos favorece una nueva comunión fraterna en Cristo y construye una comunidad que no se funda ni en la carne ni en la sangre, sino en la voluntad de Dios. Como signo de amor perfecto, se convierte en una peculiar fuente de fecundidad espiritual en el mundo; por ello nos libera de modo singular para inflamarnos en amor a Dios y a todos los hombres; fortalece nuestro espíritu para luchar contra las potestades del maligno en el ministerio apostólico”  
(CC 21).

**SOMOS HOMBRES QUE**



ARDEMOS EN CARIDAD

## 6. Para profundizar

### Anexo I: EXTRACTOS DE “LOS CUATRO AMORES” (C.S. Lewis)

... Dios, como creador de la naturaleza, implanta en nosotros tanto los amores-dádiva como los amores-necesidad. Los amores-dádiva son imágenes naturales de Él mismo; cercanos a Él por semejanza, no son necesariamente, ni en todos los hombres, cercanía de aproximación. Una madre abnegada, un buen gobernante o maestro pueden dar, y dan, mostrando así continuamente esa semejanza, sin que llegue a ser semejanza de aproximación. Los amores-necesidad, hasta donde me ha sido posible verlo, no tienen parecido con el Amor que es Dios. Son más bien correlativos, opuestos; no como el mal es opuesto al bien, sino como la forma de una torta es opuesta a la forma de su molde.

Pero además de estos amores naturales, Dios puede conceder un don muchísimo mejor o, más bien, ya que nuestras mentes tienen que dividir y compartimentar los dones.

Él comunica a los hombres una parte de su propio Amor-Dádiva, diferente de los amores-dádiva que ha infundido en su naturaleza. ... pero el Amor-Dádiva divino —el Amor en sí mismo que actúa en un hombre— es enteramente desinteresado y quiere simplemente lo que es mejor para el ser amado.

Dicho de otro modo, el amor-dádiva natural va siempre dirigido a objetos que el enamorado considera en cierto modo intrínsecamente dignos de amor: objetos hacia los que lo atraen el afecto o el eros, o un punto

de vista que ambos comparten o, a falta de eso, se inclina hacia los que son agradecidos o hacia los que se lo merecen o, tal vez, hacia aquellos cuyo desamparo conmueve y obliga a decidirse por ellos.

Pero el amor dádiva en el hombre le permite también amar lo que no es naturalmente digno de amor: los leprosos, criminales, enemigos, retrasados mentales, a los amargados, a los orgullosos y a los despreciativos.

Y finalmente, como una gran paradoja, Dios capacita al hombre para que tenga amor-dádiva hacia Él mismo. Es claro que, en un cierto sentido, nadie puede dar a Dios nada que no sea ya suyo, y si ya es suyo, ¿qué ha dado el hombre? Pero, si como es obvio, podemos desentendernos de Dios, desviar de Él nuestra voluntad y nuestro corazón, también, en ese sentido, podemos entregárselos. Lo que es Suyo por derecho y que no existiría ni por un instante si dejara de ser Suyo (como la canción en el que la está cantando), lo ha hecho sin embargo nuestro, de tal modo que podemos libremente ofrecérselo a Él de nuevo. Nuestras voluntades son nuestras para que podamos hacerlas Tuyas”. Además, como todos los cristianos saben, hay otra manera de dar a Dios: cada desconocido a quien alimentamos y vestimos es Cristo. Y esto es amor-dádiva a Dios, lo sabemos o no. El Amor en sí mismo puede actuar en los que nada saben de Él.



## Anexo II: TRUCOS MENTALES DE PERSONAS CON ADICCIONES (Gerarld G. May)

He aquí una descripción de algunos de los trucos mentales empleados por la gente con adicciones para evitarse el esfuerzo de reconocerlas y reorientarlas.

**Negación:** Ignorar o rechazar cualquier señal de mala adaptación que surge del alcohol o de otros abusos. Se dan signos de inadaptación. Por ejemplo: la meditación se hace difícil. La concentración se resiente. La persona se muestra molesta o agresiva si alguien hace referencia a esos problemas.

**Racionalización:** Se buscan excusas para justificar la conducta: "Necesito un trago porque me encuentro en baja forma" o "bien merezco un trago para celebrarlo" o "la vida es corta ¿por qué no disfrutarla?"

**Ocultación:** Ocultar a los otros la verdad. Ocultar las botellas o decir mentiras y engañar a los otros. Se pueden emplear máscaras de habilidad, despreocupación o buen humor. "no, no; no es nada. No he bebido, es sólo un poco de mareo".

**Tácticas dilatorias, retrasar la decisión de actuar:**

"Realmente, tengo que acabar con ello; necesito un poco más de disciplina y fuerza de voluntad". "Estoy pensando en cómo acabar con ello. Ya veré..." "La próxima vez que me descontrole, ya tomaré medidas..." "Una sola vez más y se habrá acabado. Mañana lo dejaré". "¡Bueno, lo voy a dejar! Me tomaré un trago para celebrar el final".

**No puedo evitarlo: admisión de derrota y fracaso al afrontar la adicción.**

"Me doy por vencido. No puedo llevarlo y estoy muy cansado para seguir luchando". Uno acepta su adicción y sigue bebiendo. "¡Al diablo con todo! ¿A quién le importa? ¿Cuál es la diferencia?" "¡Sí! Puede ser que yo no sea bueno, pero nadie es otra cosa..."

**Yo puedo manejarlo:** Éxito pasajero y exceso de confianza y caída.

"Puedo manejarlo. ¡Ya lo he hecho! ¡Incluso no fue tan difícil!" "Lo tengo controlado. No tomé ni un trago en Cuaresma!" "No me he dado un chute hace ya tres semanas. Trato de imaginarme cómo será la cosa cuando me desenganche de esto". "Me voy moderando: no más de tres esnifadas al día". "Bebo sólo en los fines de semana. Me tomo sólo un trago antes de la cena".

**Fracaso:** Caída estrepitosa después de momentos de ufanía. El razonamiento se daña y se instala una situación crítica. Pueden tomarse decisiones poco realistas y autodestructivas.

"Voy a dejarlo todo y a comenzar de nueva en otro sitio". Si mi superior / comunidad no me hubieran tratado como lo hicieron, no estaría en esta situación. Les voy a dar un lección".

La adicción al poder, al dinero o a ciertas relaciones pueden llevar a distorsionar la realidad tanto como puede hacerlo la adicción al alcohol o a los narcóticos.



## Anexo III: VIENDO CON CLARET TUS PRUEBAS AFECTIVAS

Lee en su Autobiografía los relatos siguientes de las tentaciones de Claret. El primero hace relación a cómo se enfrentó a una tentación iniciada por otra persona que estaba encaprichada con él; el segundo parece referirse a algo relacionado con sus inclinaciones y emociones internas. Elige un lugar adecuado para la oración y la reflexión. Ponte en la piel del joven Claret para visualizar las escenas y comprender su sistema de valores y motivaciones que impulsaron el modo en que respondió a las tentaciones. Trae después a tu memoria dos momentos, por lo menos, de prueba en tu vida: uno, cuando tuviste que dar cara a una situación en la que otra persona, fascinada por ti, pudo haber iniciado una relación. Otro, cuando tus deseos o impresiones instintivas de atracción te crearon una situación de prueba. Analiza los valores y motivaciones que guiaron tus decisiones. Confróntate contigo mismo para reafirmarte en valores vocacionalmente consistentes

### 1. Aut 72

De otro peligro peor me había también librado María Santísima por el estilo del casto José. Hallándome en Barcelona, iba alguna que otra vez a visitar a un compatriota mío. Con nadie de la casa hablaba sino con él, que al llegar me dirigía a su cuarto y con él únicamente me entendía; pero me veían siempre al entrar o salir. Yo entonces era jovencito y, si bien es verdad que yo mismo me ganaba el vestido, me gustaba vestir... con bastante elegancia, quizá demasiada. ¿Quién sabe...? Un día fui a la misma casa y pedí por él. La dueña de la casa, me pidió que lo esperase, que estaba para llegar. Me esperé un poco y luego conocí la pasión de aquella señora, que se manifestó con palabras y acciones. Y yo, habiendo invocado María Santísima, y forcejeando con todas mis fuerzas, escapé de entre sus brazos, me salí corriendo de la casa y nunca jamás quise volver, sin decir a nadie lo que me había ocurrido, a fin de no perjudicar su honor.

### 2. Aut 95

Cuando estudiaba en Vic el Segundo año de Filosofía me sucedió lo siguiente: En invierno tuve un resfriado o catarro; me mandaron guardar cama; obedecí. Y un día de aquellos que me hallaba en cama, a las diez y media por la mañana, experimenté una tentación muy terrible. Acudía a María Santísima, invocaba al ángel santo de mi guarda, rogaba a los santos de mi nombre y de mi especial devoción. Me esforzaba en fijar la atención en objetos indiferentes para distraerme y así olvidar la tentación...me volví del otro lado de la cama para ver si así se desvanecía la tentación. Cuando he aquí que se me presenta María Santísima, hermosísima y graciosísima...

### 3. Aut 97

... y tan pronto como esto pasó. Me hallé libre de la tentación y con una alegría tan grande que no sabía lo que por mí había pasado.

### 4. Aut 98

... Lo que me hizo creer que fue una realidad y una especial gracia de María es que en el mismo instante quedé libre de la tentación y por muchos años estuve sin ninguna tentación contra la castidad...



## Anexo IV: TIPOS DE MIRADAS

Puede hablarse de diferentes tipos de miradas que la gente lanza sobre los otros en su búsqueda de amor e intimidad. Cada cual mira a los otros en base a su nivel de conciencia. La manera en que uno mira a otro indica la clase de relación interpersonal de que él o ella son capaces. La desafortunada división entre amor y sexo que se ha colado en la cultura moderna, revela una visión reductiva de la persona humana y se manifiesta en el modo en que los humanos se miran unos a otros. En un nivel de madurez bajo, se puede fácilmente ver a otra persona como un objeto y un conjunto de partes de un cuerpo. A niveles más altos, el otro se valora como persona y se respeta su integridad. El cuerpo se ve como expresión del ser de la otra persona sin tener en cuenta sus cambios temporales.

**1. La mirada erótica:** es una mirada reductiva que sólo ve las “partes interesantes” de la otra persona a la que toma como objeto de disfrute imaginativo. Se la valora por su “glamour” o por su “atractivo sexual”.

**2. La mirada superficial:** Uno mira solamente la apariencia del otro desde el punto de vista del color, la raza, la cultura o la edad. Consecuentemente, la otra persona es juzgada, condenada, rechazada o valorada sin tener en cuenta para nada su valor personal intrínseco.

**3. La mirada consumista:** Como si estuviera en un escaparate, al otro se le mira como si tuviera “cosas” que satisfacen la curiosidad adolescente de uno, o para llenar el propio vacío interior. Las partes de su cuerpo son evaluadas y comparadas para darle así valor a la persona.

**4. La mirada narcisista:** Uno sólo ve la propia imagen reflejada en el otro, aunque pueda haber apariencias de amor y atención. No se da espacio a la singularidad y diferencias del otro. El “yo” se constituye en el principio, medio y fin de todas las relaciones.

**5. La mirada adúltera:** Es una mirada que alberga secretamente en el corazón de quien mira aventuras prohibidas y falaces con otra persona. Pueden darse simultáneamente pretensiones de fidelidad a los propios compromisos, porque esas pasiones secretamente ensayadas sólo tienen lugar en el corazón.

**6. La mirada pornográfica:** Es la mirada que busca imágenes para satisfacer la necesidad de relación. Las personas vivas se sustituyen por imágenes y objetos que pueden ser manipulados a voluntad sin temor al rechazo.

**7. La mirada personal:** Es la mirada que rompe la fachada externa de una persona con un sentimiento de

admiración y gratitud, para encontrar su misterio. La mirada se centra más en los ojos y en la cara de la persona que en las otras partes de su cuerpo que puedan suscitar curiosidad.

**8. La mirada contemplativa:** se mira a la otra persona holísticamente, tal como ella es dentro del contexto de su vocación y misión, sus fortalezas y debilidades y en relación con un misterio más amplio de humanidad. Un sentido de conexión y de comunión con la persona, en el seno de una amplia red de relaciones, produce alegría y amor, sin tener en cuenta las respuestas del otro.

**9. La mirada de Jesús:** Las miradas de Jesús encarnan el amor compasivo del Padre para con todos los humanos. Es la mirada divina que confronta, reafirma, cura y recrea a los humanos, rotos y pecadores. La mirada de Jesús revela a la otra persona su propia belleza como hijo o hija de Dios, invitándolos a iniciar un recorrido de discipulado hacia la plenitud y la santidad. Cuando nuestros corazones están habitados por el Espíritu Santo, también nosotros empezamos a mirarnos unos a otros con el amor compasivo de Dios.



## Anexo V: ORACIÓN DE UN SACERDOTE UN DOMINGO POR LA TARDE (M. QUOIST)

Esta tarde, Señor, estoy solo.  
 Poco a poco los ruidos en la iglesia se han callado,  
 los fieles se han ido, y yo he vuelto a casa solo.  
 Me crucé con una pareja que volvía de su paseo,  
 pasé ante el cine, bordeé las terrazas de los cafés,  
 donde los paseantes cansados  
 intentaban estirar la felicidad del domingo festivo;  
 me tropecé con los pequeños  
 que jugaban en la acera;  
 los niños, Señor, los niños de los otros  
 que jamás serán míos.

Y heme aquí, Señor, solo.  
 El silencio es amargo, la soledad me aplasta.

Señor, tengo... años, un cuerpo  
 hecho como los demás cuerpos,  
 unos brazos jóvenes para el trabajo,  
 un corazón destinado al amor.  
 Pero yo te lo he dado todo  
 porque en verdad que a Ti te hacía falta.  
 Yo te lo he dado todo, Señor, pero no es fácil.  
 Es duro dar el cuerpo:  
 él querría entregarse a los otros.  
 Es duro amar a todos sin reservarse nada,  
 es duro estrechar una mano sin querer retenerla,  
 es duro hacer nacer un cariño tan sólo para dártelo,  
 es duro no ser nada para sí mismo  
 por serlo todo para ellos,  
 es duro ser como los otros,  
 estar entre los otros, y ser otro,  
 es duro dar siempre sin esperar la paga,  
 es duro ir delante de los demás  
 sin que nadie vaya jamás delante de uno,  
 es duro sufrir los pecados ajenos  
 sin poder rehusar el recibirlos y llevarlos a cuestras.

Es duro recibir secretos sin poder compartirlos,  
 es duro arrastrar a los demás y no poder jamás,  
 ni por un instante, dejarse arrastrar un poco,  
 es duro sostener a los débiles  
 sin poder apoyarse uno mismo sobre otro,  
 es duro estar solo, solo ante todos,  
 solo ante el mundo,  
 solo ante el sufrimiento, la muerte, el pecado.

*Hijo mío, no estás solo. Yo estoy contigo.  
 Yo soy tú, pues Yo necesitaba  
 una humanidad de recambio  
 para continuar mi Encarnación y mi Redención.  
 Desde la eternidad te elegí: te necesito.*

*Necesito tus manos para seguir bendiciendo,  
 necesito tus labios para seguir hablando,  
 necesito tu cuerpo para seguir sufriendo,  
 necesito tu corazón para seguir amando,  
 te necesito para seguir salvando:  
 continúa conmigo, hijo.*

Señor, esta tarde, mientras todo se calla  
 y mi corazón siente  
 la amarga mordedura de la soledad,  
 mientras mi cuerpo aúlla largamente  
 su hambre oscura,  
 mientras los hombres me devoran el alma  
 y me siento impotente para hartarlos,  
 mientras en mis espaldas pesa el mundo entero  
 con toda su carga de miseria y pecado,  
 yo te vuelvo a decir mi sí,  
 no en una explosión de entusiasmo,  
 sino lenta, lúcida, humildemente,  
 solo, Señor, ante Ti en la paz de la tarde...



# índice

<b>1. Introducción</b>	<b>3</b>
<b>2. Reflexión</b>	<b>5</b>
<b>¿Cómo vivir la sexualidad y la afectividad en un contexto desafiante?</b>	<b>5</b>
<i>Ejercicio 1: Los mensajes culturales</i>	<b>6</b>
<i>Ejercicio 2: Mi cuerpo</i>	<b>7</b>
<i>Ejercicio 3: Diálogo con mi cuerpo</i>	<b>9</b>
<b>Tu sexualidad y el <i>Quid Prodest</i></b>	<b>10</b>
<b>Amores en tu vida</b>	<b>10</b>
<b>Celebrando la intimidad en soledad</b>	<b>10</b>
<i>Ejercicio 4: Conciencia de mi historia afectiva</i>	<b>12</b>
<i>Ejercicio 5: Mis lazos afectivos</i>	<b>12</b>
<i>Ejercicio 6: ¿Cómo te las arreglas con tu soledad?</i>	<b>14</b>
<b>Tus adicciones como <i>Quid Prodest</i></b>	<b>15</b>
<b>3. Pistas para el acompañamiento</b>	<b>17</b>
<b>4. Pistas para el encuentro comunitario</b>	<b>18</b>
<b>5. Sugerencias para la <i>lectio divina</i> y la oración personal</b>	<b>19</b>
<b>6. Para profundizar</b>	<b>26</b>
Anexo I: Extracto de “Los cuatro amores” (C.S. Lewis)	<b>26</b>
Anexo II: Trucos mentales para personas con adicciones (G. G. May)	<b>27</b>
Anexo III: Viendo con Claret tus pruebas afectivas	<b>28</b>
Anexo IV: Tipos de miradas	<b>29</b>
Anexo V: Oración de un sacerdote un domingo por la tarde (M. Quoist)	<b>30</b>

# La Fragua en la Vida Cotidiana

*Quid Prodest - 2011*

[www.lafraguacmf.org](http://www.lafraguacmf.org)

misioneros claretianos