

PEQUEÑA REGLA

PARA CONTEMPLATIVOS EN EL MUNDO

El presente documento es un pequeño vademécum, que resume lo fundamental que ha de tener en cuenta quien pretenda llegar a ser verdadero contemplativo en medio del mundo. Las citas bíblicas que acompañan a los diferentes puntos pueden servir para ayudar a la oración sobre ellos.

- 1.** Si buscas la perfecta unión con Dios que hace de tu vida un eficaz instrumento de salvación, sigue los presentes consejos. Deja que el Espíritu Santo ilumine, a través de ellos, el camino que te lleva a identificarte plenamente con Cristo crucificado para gloria del Padre y salvación del mundo [\[1\]](#).
- 2.** Para saber si tu vocación es verdadera examina si tienes un deseo absoluto de Dios y lo buscas de verdad y con todas tus fuerzas [\[2\]](#).
- 3.** Si Dios te llama a su intimidad y quiere que tú le poseas totalmente, no desaproveches la oportunidad. No le des vueltas ni dilates la respuesta: dile «sí», no de palabra, sino con la entrega fiel de tu vida. Ponte en camino, sin buscar excusas ni complicar las cosas. Seguir al Señor es sencillo y fácil si te apoyas en su gracia. No te dejes engañar por un mundo perecedero [\[3\]](#).
- 4.** Si experimentas el fuego de Dios, no permitas que se apague; deja que te consuma y orienta tu vida según el soplo del Espíritu en tu alma [\[4\]](#).
- 5.** Consagra toda tu vida a buscar a Dios con pasión [\[5\]](#).

- 6.** No te conformes con menos que la santidad, pues has sido creado para ser santo[6].
- 7.** Si Dios vive en ti y tú en él serás capaz de alcanzar imposibles[7].
- 8.** Pide a Dios humildemente la gracia de mantenerte siempre y en todo unido a él[8].
- 9.** Trata de vivir, conscientemente y en todo momento, en la presencia de Dios. Que ella sea tu alimento y tu gozo[9].
- 10.** En lo más profundo de tu alma, donde habita Dios, construye una celda interior que sea tu morada permanente[10].
- 11.** Aprende de María a abrirte al Espíritu Santo, a acoger al Verbo y a cumplir en todo la voluntad del Padre[11].
- 12.** Pide la gracia de la contemplación y pon todo tu empeño en ser fiel a tu vocación[12].
- 13.** Tu vocación no es un añadido en tu vida sino tu identidad. Siéntete consagrado por Dios para realizar la misión que te encomienda[13].
- 14.** Vive en todo momento consciente de la inhabitación trinitaria y rechaza todo lo que te pueda distraer del fundamento de tu vida[14].
- 15.** Procura olvidarte de ti mismo para que Jesucristo sea tu Señor indiscutible y el centro de toda tu existencia. Renuncia a cualquier ídolo que amenace con hacer sombra a Dios[15].
- 16.** Busca la identificación más plena con Cristo, sobre todo en su encarnación, su agonía, su pasión y su muerte[16].
- 17.** Dirígete al «lugar» de tu interior en el que habita Dios. No tienes otra tarea en la vida que realizar este camino en silencio, con perseverancia y sin prisas[17].
- 18.** Mantén siempre el silencio interior, que consiste en escuchar siempre y en todo a Dios[18].
- 19.** Sea Nazaret tu escuela de oración y tu hogar de contemplativo en medio del mundo[19].

- 20.** Aprende, por medio del silencio, a discernir la voz de Dios de entre todas las voces y sonidos que te llegan [\[20\]](#).
- 21.** Acepta que Dios te transforme, aunque eso te lleve a desentonar en el mundo. No te compares con los demás sino con la voluntad de Dios sobre ti [\[21\]](#).
- 22.** Defiende el silencio interior acallando todo lo que hay de bullicio y ruido en tu vida [\[22\]](#).
- 23.** Descubre el desierto en tu corazón y en todo lo que te rodea y aprende a vivir en él para encontrarte contigo mismo y con Dios [\[23\]](#).
- 24.** Busca en todo la paz. Acompasa tu respiración, tus pasos y el latido de tu corazón a la presencia viva del Señor en tu vida [\[24\]](#).
- 25.** Vive la vida en profundidad, no en extensión; porque sólo Dios, que habita en el centro de tu alma, puede descubrirte toda la riqueza de tu vida [\[25\]](#).
- 26.** No vayas por libre. Pertenece a la Iglesia y sólo en ella encuentras a Cristo [\[26\]](#).
- 27.** No pierdas nunca la conciencia de que eres un «peregrino en tierra extraña». Considera en todo momento que estás de paso en este mundo, pero no dejes de gozarte en el hecho de que el cielo, que es tu patria verdadera, ya está presente en tu alma [\[27\]](#).
- 28.** Vive el momento presente, como si toda tu vida se concentrara en cada instante, porque cada instante ya es parte de la eternidad [\[28\]](#).
- 29.** No pretendas vivir de las rentas. El contemplativo tiene que empezar cada día la escalada de la unión con Dios [\[29\]](#).
- 30.** Comienza el día con un acto de presencia de Dios y de adoración a él. Declárale tu amor y ofrécele de todo corazón todo lo que eres y tienes como expresión humilde de tu amor [\[30\]](#).
- 31.** Detente con frecuencia, aunque sea un instante, antes de cualquier actividad o en medio de ella, para tomar conciencia de la presencia del Señor y adorarle en cada momento [\[31\]](#).

32. Haz de la misa el centro de tu jornada. Prepárala y concentra en ella lo mejor de ti mismo[32].

33. Después de la comunión y de la misa cuida especialmente el recogimiento para que la gracia que has recibido dé todo su fruto[33].

34. Aprovecha el silencio de la noche para gozar de una especial intimidad con el Señor. Sé el vigía que vela en la gozosa esperanza del amanecer definitivo y eterno de Cristo[34].

35. Nunca pierdas la paz. No te inquietes ni te apresures por nada. Pon orden en tu vida y haz todo con serenidad, hasta los gestos más sencillos y ordinarios. Sólo así se abrirá en tu interior la fuente del silencio[35].

36. No te acuestes sin hacer un acto de adoración y poner en las manos de Dios la jornada que termina. Disponte al descanso de tal manera que no se rompa el clima de oración, según las palabras del Cantar: «Yo duermo, pero mi corazón vela»[36].

37. Lee y medita la Palabra de Dios. Sea ella el alimento de tu vida interior y la luz que guíe tu caminar por la vida[37].

38. Únete a la oración de la Iglesia siempre que puedas. Por la liturgia de las Horas prestas tu voz al Hijo para que alabe y glorifique al Padre[38].

39. Alimenta tu espíritu con la lectio divina y la lectura espiritual[39].

40. Evita las prisas y la ansiedad. No lograrás más por correr y perderás la paz. Debes ocuparte de tus tareas pero sin preocuparte de nada que no sea Dios. Haz lo que debas hacer pero con paz, en presencia de Dios y sin perder el tiempo. No olvides que el Señor no quiere ni tu trabajo, ni tus éxitos, ni tus cosas; te quiere a ti[40].

41. Procura tener siempre tiempo para Dios y no tengas prisa por marcharte de la oración[41].

42. Evita el desorden y la dispersión, pero no te impongas un orden tan rígido que sea incompatible con la vida secular y te ahogue[42].

43. No pretendas tanto ampliar tus conocimientos, ni siquiera los más santos, sino profundizar en la experiencia de la comunión de amor con Dios[43].

44. No te pierdas en añoranzas del pasado o en inquietudes por el futuro; en el aquí y ahora tienes que vivir ya la eternidad, que no es otra cosas que unirte a Dios por el amor. Y eso está ya a tu alcance[44].

45. Sé sencillo y trata de simplificar todo, desentendido de todo lo que no sea de tu incumbencia. Tu tarea fundamental es la obra de Dios[45].

46. Sólo olvidándote de ti mismo podrás descubrir la luminosa mirada de Dios sobre ti[46].

47. Trata de ver en todo lo que sucede la mano providente de Dios, que «interviene en todas las cosas para bien de los que le aman»[47].

48. Vives en medio de un mundo agitado y caótico. Considera cuánto hay en él de vano y efímero y no dejes que te atrape en sus redes. No salgas de tu celda interior ni arriesgues la paz[48].

49. Confía siempre y en todo en Dios. Abandónate en él y deja en sus manos todas tus inquietudes y preocupaciones[49].

50. Olvídate de ti mismo hasta que no te importen las limitaciones del mundo y del prójimo[50].

51. No te compadezcas nunca de ti mismo y alégrate cuando puedas participar de la cruz redentora de Cristo[51].

52. Disponte generosamente al trabajo y al sufrimiento que supone seguir al Señor y ser su testigo en el mundo. Confía en que no te faltará la gracia y convierte la cruz en ofrenda de amor a Dios[52].

53. No huyas de la cruz, abrázala hasta poder decir: «Estoy crucificado con Cristo; y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí»[\[53\]](#).

54. No te asustes por las dificultades. Alégrate de saber que las cimas más altas exigen una dura escalada. Mira a Cristo en su pasión y descubrirás que su humillación es grandeza y su entrega, gloria. Anímate a seguir sus pasos y pídele la gracia de no ceder ante las tentaciones de aflojar la marcha[\[54\]](#).

55. Acepta los obstáculos y los imprevistos del camino. No dejes que el Enemigo se sirva de ellos para robarte la paz. Haz del silencio interior un castillo inexpugnable y mantente siempre en paz[\[55\]](#).

56. Ofrece a Dios todas las dificultades y conviértelas en un acto de amor[\[56\]](#).

57. Toma conciencia de que te esperan multitud de tentaciones del Enemigo, que vendrán envueltas en dispersión, prisas o tareas urgentes o necesarias. Tu defensa será el recogimiento y tu triunfo la paz[\[57\]](#).

58. Mantén a toda costa la fidelidad a la voluntad de Dios cuando llegue el momento de la oscuridad o te ataquen las tentaciones. Ten confianza y espabila la llama de la fe. Aprovecha la cruz que te ofrece el Señor para demostrarle el verdadero amor, que no consiste en gozar de sentimientos elevados sino en participar del despojo del Crucificado al que amas[\[58\]](#).

59. No abandones el combate, que es tu camino de purificación, el medio para fortalecerte y la ocasión para ser verdaderamente fiel[\[59\]](#).

60. Ama siempre, pero sin perder nunca la libertad. Que ningún amor te ate y te aparte del camino de Dios[\[60\]](#).

61. No te apegues a nada, porque eres un peregrino de paso por este mundo[\[61\]](#).

62. No sueñes con otro lugar u otras circunstancias para santificarte. No huyas de la cruz. La providencia te coloca

siempre en el lugar idóneo para que seas santo; y sólo en ese lugar tienes garantizada la gracia que necesitas[62].

63. Acepta el martirio. No puedes ser testigo de Dios en un mundo materialista sin dar la vida. La oposición del mundo y de tu entorno te permitirá confesar a Cristo con la fuerza incontestable de tu vida y será cimiento sólido para la construcción del reino de Dios[63].

64. Ninguna vocación o misión en la Iglesia puede ir en contra de tu vida contemplativa. En ella debes integrar todo lo que eres y haces[64].

65. Actúa siempre como portador de Dios que eres. En multitud de ocasiones él sólo te tendrá a ti para hacerse presente en el lugar en el que te encuentres[65].

66. Que tu satisfacción no sea hablar de Dios sino buscarlo con todo el corazón[66].

67. El fruto de tu vida no depende de que hagas más, sino de que estés unido a Cristo como el sarmiento a la vid y que, como él, vivas la fecundidad del grano que cae en tierra y muere para dar fruto[67].

68. Sólo si amas y te dejas amar podrás ser totalmente transparente para ser «luz». Pero, más que iluminar, trata de vivir en la iluminación interior[68].

69. Sé persona de pocas palabras y así defenderás el silencio interior y el recogimiento. El que está siempre a la escucha de Dios está más atento a lo interior que a lo exterior[69].

70. Defiende con humildad y verdad tu vocación, tu misión, tu fe o tus criterios; pero escuchando a los demás y sin imponerles nada[70].

71. No entregues palabras. Ya que eres portador de Dios, dáselo a los demás[71].

72. Si puedes elegir, elige discretamente lo más pobre y humilde. Ni siquiera el fin más santo justifica que te apoyes en medios importantes[72].

73. No te hagas propaganda. Cumple tu deber sencilla y humildemente, sin buscar la gratitud o el reconocimiento de los demás[73].

74. Procura ser siempre positivo, bondadoso y acogedor, así serás testigo de la bondad de Dios[74].

75. Acepta ser y parecer pobre y vulnerable. No busques la fuerza si no es en Cristo crucificado[75].

76. Ten presente que, pase lo que pase, siempre es posible amar, sufrir, ofrecer a Dios y sonreír. Así harás de este mundo tu cielo, y del cielo tu patria[76].

NOTAS

[1] «Sed perfectos, como vuestro Padre celestial es perfecto» (Mt 5,48). «Sed santos, porque yo, el Señor, vuestro Dios, soy santo» (Lv 19,2). «Permaneced en mí, y yo en vosotros» (Jn 15,4). «Que Dios ilumine los ojos de vuestro corazón para que comprendáis cuál es la esperanza a la que os llama, cuál la riqueza de gloria que da en herencia a los santos, y cuál es la extraordinaria grandeza de su poder a favor de nosotros» (Ef 2,18-19).

[2] «Todo lo considero pérdida comparado con la excelencia del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor. Por él lo perdí todo, y todo lo considero basura con tal de ganar a Cristo... Todo para conocerlo a él, y la fuerza de su resurrección, y la comunión en sus padecimientos» (Flp 3,8-10). «Como busca la cierva corrientes de agua, así mi alma te busca a ti, Dios mío; mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo, ¿cuándo entraré a ver el rostro de Dios» (Sal 42 2-3). «El Señor observa desde el cielo a los hijos de Adán, para ver si hay alguno sensato que busque a Dios» (Sal 14,2). «Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo, mi alma está sedienta de ti; mi carne tiene ansia de ti, como tierra reseca, agostada, sin agua» (Sal 63,2). «Entonces buscarás allí al Señor, tu Dios, y lo encontrarás si lo buscas con todo tu corazón y con toda tu alma» (Dt 4,29).

[3] «Ojalá escuchéis hoy su voz: “No endurezcáis el corazón”» (Sal 95,7-8). «Os exhortamos a no echar en saco roto la gracia de Dios... Ahora es el tiempo favorable, ahora es el día de la salvación» (2Co 6,1-

2). «Un hombre tenía dos hijos. Se acercó al primero y le dijo: “Hijo, ve hoy a trabajar en la viña”. Él le contestó “No quiero”. Pero después se arrepintió y fue. Se acercó al segundo y le dijo lo mismo. Él contestó: “Voy, señor”. Pero no fue» (Mt 21,28-30). «Sal de tu tierra, de tu patria y de la casa de tu padre, hacia la tierra que te mostraré... Abrán marchó como le había dicho el Señor» (Gn 12,1.4). «Si habéis resucitado con Cristo, buscad los bienes de allá arriba, donde Cristo está sentado a la derecha de Dios, aspirad a los bienes de arriba, no a los de la tierra» (Col 3,1-2). «Hay otros que reciben la semilla entre abrojos; estos son los que escuchan la palabra, pero los afanes de la vida, la seducción de las riquezas y el deseo de todo lo demás los invaden, ahogan la palabra y se queda estéril» (Mc 4,18-19). «¿De qué le sirve a un hombre ganar el mundo entero, si pierde su alma?» (Mt 16,26). «Espera en el Señor, sé valiente, ten ánimo, espera en el Señor» (Sal 27,14). «No amemos de palabra y de boca, sino de verdad y con las obras» (1Jn 3,18).

[4] «El celo de su casa me devora» (Jn 2,17). «Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo, mi alma está sedienta de ti; mi carne tiene ansia de ti, como tierra reseca, agostada, sin agua» (Sal 63,2). «No apaguéis el Espíritu» (1Ts 5,19). «Nuestro Dios es fuego devorador» (Heb 12,29).

[5] Cf. nº 2. «Me buscaréis y me encontraréis si me buscáis de todo corazón» (Jr 29,13). «Buscad al Señor mientras se deja encontrar, invocadlo mientras está cerca» (Is 55,6). «Buscad continuamente su rostro» (Sal 105,4).

[6] «Él nos eligió en Cristo antes de la fundación del mundo para que fuésemos santos e intachables ante él por el amor» (Ef 1,4). «Sed santos, porque yo, el Señor, vuestro Dios, soy santo» (Lv 19,2). «Vosotros sois un linaje elegido, un sacerdocio real, una nación santa, un pueblo adquirido por Dios para que anunciéis las proezas del que os llamó de las tinieblas a su luz maravillosa» (1Pe 2,9). «Dios os escogió los primeros para la salvación mediante la santificación del Espíritu y la fe en la verdad. Dios os llamó por medio de nuestro Evangelio para que lleguéis a adquirir la gloria de nuestro Señor Jesucristo» (2Ts 2,13-14).

[7] «En verdad, en verdad os digo: el que cree en mí, también él hará las obras que yo hago, y aún mayores» (Jn 14,12). «El que permanece en mí y yo en él, ese da fruto abundante» (Jn 15,5). «Si permanecéis en mí y mis palabras permanecen en vosotros, pedid lo que deseáis, y se realizará» (Jn 15,7). «Os he destinado para que vayáis y deis fruto, y vuestro fruto permanezca» (Jn 15,16).

[8] «Yo soy la vid, vosotros los sarmientos» (Jn 15,5). «Como el Padre me ha amado, así os he amado; yo permaneced en mi amor» (Jn 15,9).

[9] «Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió» (Jn 4,34). «Permaneced en mí, y yo en vosotros» (Jn 15,4). «Caminaré en presencia del Señor» (Sal 116,9).

[10] «Señor, tú me sondeas y me conoces» (Sal 139,1). «Me estrechas detrás y delante, me cubres con tu palma» (Sal 139,5). «El que come mi carne y bebe mi sangre habita en mí y yo en él» (Jn 6,56).

[11] «He aquí la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra» (Lc 1,38).

[12] «Que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre de la gloria, os dé espíritu de sabiduría y revelación para conocerlo, e ilumine los ojos de vuestro corazón para que comprendáis cuál es la esperanza a la que os llama, cuál la riqueza de la gloria que da en herencia a los santos» (Ef 1,17-18).

[13] «Tú eres un pueblo santo para el Señor, tu Dios; el Señor, tu Dios, te eligió para que seas, entre todos los pueblos de la tierra, el pueblo de su propiedad» (Dt 7,6). «Por la muerte que Cristo sufrió en su cuerpo de carne, habéis sido reconciliados para ser admitidos a su presencia, santos, sin mancha y sin reproche» (Col 1,22).

[14] Cf. nº 10. «Entonces sabréis que yo estoy en mi Padre, y vosotros en mí y yo en vosotros» (Jn 14,20). «Yo en ellos y tú en mí» (Jn 17,23).

[15] «El que quiera venir en pos de mí que se niegue a sí mismo» (Mt 16,24). «El que se ama a sí mismo, se pierde, y el que se aborrece a sí mismo en este mundo, se guardará para la vida eterna» (Jn 12,25). «No podéis servir a Dios y al dinero» (Mt 6,24). «Buscad sobre todo el reino de Dios y su justicia; y todo esto se os dará por añadidura» (Mt 6,33). «Todo lo considero pérdida comparado con la excelencia del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor» (Flp 3,8). «Vivo, pero no soy yo el que vive, es Cristo quien vive en mí» (Ga 2,20). «Escucha, Israel, el Señor, nuestro Dios, es el único Señor: amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente, con todo tu ser» (Mc 12,29-30).

[16] «Tened entre vosotros los sentimientos propios de Cristo Jesús. El cual, siendo de condición divina, no retuvo ávidamente el ser igual a Dios; al contrario, se despojó de sí mismo tomando la condición de esclavo...» (Flp 2,5-7). «Todo para conocerlo a él, y la fuerza de su resurrección, y la comunión en sus padecimientos, muriendo su misma muerte, con la esperanza de llegar a la resurrección de entre los

muerdos» (Flp 3,10-11). «Sed imitadores míos como yo lo soy de Cristo» (1Co 11,1). «Vivid en el amor como Cristo os amó y se entregó y se entregó por nosotros a Dios» (Ef 5,2). «Mi alma está triste hasta la muerte; quedaos aquí y velad conmigo» (Mt 26,38).

[17] Cf. nº 10. «Señor, tú me sondeas y me conoces» (Sal 139,1). «Me estrechas detrás y delante, me cubres con tu palma» (Sal 139,5). «No os agobiéis por el mañana, porque el mañana traerá su propio agobio» (Mt 6,34). «Nada os preocupe; sino que, en toda ocasión, en la oración y en la súplica, con acción de gracias, vuestras peticiones sean presentadas a Dios» (Flp 4,6).

[18] «Mira, estoy de pie a la puerta y llamo. Si alguien escucha mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo» (Ap 3,20). «Ojalá escuchéis hoy su voz» (Sal 95,7).

[19] «Bajó con ellos y fue a Nazaret y estaba sujeto a ellos. Y Jesús iba creciendo en sabiduría, en estatura y en gracia ante Dios y ante los hombres» (Lc 2,51-52).

[20] «Examinadlo todo; quedaos con lo bueno» (1Ts 5,21). «La Palabra de Dios es viva y eficaz, más tajante que espada de doble filo; penetra hasta el punto donde se dividen alma y espíritu, coyunturas y tuétanos; juzga los deseos e intenciones del corazón» (Heb 4,12). «El hombre natural no capta lo que es propio del Espíritu de Dios, le parece una necedad; no es capaz de percibirlo, porque solo se puede juzgar con el criterio del Espíritu» (1Co 2,14). «Las ovejas lo siguen porque conocen su voz» (Jn 10,4).

[21] «A todo sarmiento que da fruto lo poda para que dé más fruto» (Jn 15,2). «Un discípulo no es más que su maestro, ni un esclavo más que su amo; ya le basta al discípulo con ser como su maestro y al esclavo como su amo. Si al dueño de casa lo han llamado Belcebú, ¡cuánto más a los criados!» (Mt 10,24-25). «¿Es justo ante Dios que os obedezcamos a vosotros más que a él?» (Hch 4,19).

[22] «Habla, que tu siervo escucha» (1Sam 3,11). «Sé pronto para escuchar y tardo para responder» (Eclo 5,11).

[23] «La llevo al desierto, le hablo al corazón» (Os 2,16).

[24] «Busca la paz y corre tras ella» (Sal 34,15). «Que Dios no es Dios de confusión, sino de paz» (1Co 14,33). «Y la paz de Dios, que supera todo juicio, custodiará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús» (Flp 4,7).

[25] «Todo es vuestro, vosotros de Cristo y Cristo de Dios» (1Co 3,23).

- [26]** «El ojo no puede decir a la mano: “No te necesito”» (1Co 12,21). «Somos miembros de su cuerpo» (Ef 5,30).
- [27]** «Soy emigrante en tierra extranjera» (Ex 2,22). «Soy un forastero en la tierra» (Sal 119,19); «Como a extranjeros y peregrinos, os hago una llamada a que os apartéis de esos bajos deseos que combaten contra el alma» (1Pe 2,11). Nuestros padres en la fe estaban «buscando una patria; pues si añoraban la patria de donde habían salido, estaban a tiempo de volver. Pero ellos ansiaban una patria mejor, la del cielo» (Heb 11,14-16).
- [28]** «No os agobiéis por el mañana, porque el mañana trae su propio agobio» (Mt 6,34). «Lo sembrado entre abrojos significa el que escucha la Palabra; pero los afanes de la vida y la seducción de las riquezas ahogan la Palabra y se queda estéril» (Mt 13,22).
- [29]** «Yo no pienso haber conseguido el premio. Sólo busco una cosa: olvidándome de lo que queda atrás y lanzándome hacia lo que está por delante, corro hacia la meta, hacia el premio, al cual me llama Dios desde arriba en Cristo Jesús» (Flp 3,13-14).
- [30]** «Oh Dios, tú eres mi Dios, por ti madrugo, mi alma está sedienta de ti; mi carne tiene ansia de ti, como tierra reseca, agostada, sin agua» (Sal 63,2). «Os exhorto, pues, hermanos, por la misericordia de Dios, a que presentéis vuestros cuerpos como sacrificio vivo, santo, agradable a Dios; este es vuestro culto espiritual» (Rm 12,1). «Cada mañana me espabila el oído para que escuche como los discípulos» (Is 50,4).
- [31]** «Buscad continuamente su rostro» (Sal 105,4). «Y todo lo que de palabra o de obra realicéis, sea todo en nombre de Jesús» (Col 3,17). «Dad gracias en toda ocasión: ésta es la voluntad de Dios en Cristo Jesús respecto de vosotros» (1Ts 5,18).
- [32]** «Haced esto en memoria mía» (Lc 22,19). «Trabajad no por el alimento que perece, sino por el alimento que perdura para la vida eterna» (Jn 6,27).
- [33]** «El que come mi carne y bebe mi sangre habita en mí y yo en él» (Jn 6,56). «Os exhortamos a no echar en saco roto la gracia de Dios» (2Co 6,1).
- [34]** «Cuando un silencio apacible lo envolvía todo y la noche llegaba a la mitad de su carrera, tu palabra omnipotente se lanzó desde el cielo» (Sb 18,14-15). «Estad en vela porque no sabéis qué día vendrá el Señor» (Mt 24,42; cf. Mc 13,35). «A medianoche se oyó una voz: “¡Que llega el esposo, salid a su encuentro!”» (Mt 25,6). «Jesús salió al monte

a orar y pasó la noche orando a Dios» (Lc 6,12). «¿No hará justicia a sus elegidos que claman a él día y noche?» (Lc 18,7).

[35] Cf. nº 24. «La paz os dejo, mi paz os doy; no os la doy yo como la da el mundo. Que no se turbe vuestro corazón ni se acobarde» (Jn 14,27). «Que la paz de Cristo reine en vuestro corazón: a ella habéis sido convocados en un solo cuerpo» (Col 3,15). «Que el mismo Señor de la paz os dé la paz siempre y en todo lugar» (2Ts 3,16).

[36] Ct 5,2. «En paz me acuesto y enseguida me duermo, porque tú solo, Señor, me haces vivir tranquilo» (Sal 4,9).

[37] «Como bajan la lluvia y la nieve desde el cielo, y no vuelven allá, sino después de empapar la tierra, de fecundarla y hacerla germinar, para que dé semilla al sembrador y pan al que come, así será la palabra que sale de mi boca: no volverá a mí vacía, sino que cumplirá mi deseo y llevará a cabo mi encargo» (Is 55,10-11). «Cuando encontraba tus palabras, las devoraba: tus palabras me servían de gozo, eran la alegría de mi corazón» (Jr 15,16). «No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios» (Mt 4,4). «Empuñad la espada del Espíritu que es la palabra de Dios» (Ef 6,17). «La palabra de Cristo habite entre vosotros en toda su riqueza» (Col 3,16). «Las Sagradas Letras pueden darte la sabiduría que conduce a la salvación por medio de la fe en Cristo Jesús. Toda Escritura es inspirada por Dios y además útil para enseñar, para argüir, para corregir, para educar en la justicia, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto y esté preparado para toda obra buena» (2Tm 3,15-16). «La palabra de Dios es viva y eficaz, más tajante que espada de doble filo; penetra hasta el punto donde se dividen alma y espíritu, coyunturas y tuétanos; juzga los deseos e intenciones del corazón» (Heb 4,12).

[38] «Todos perseveraban unánimes en la oración» (Hch 1,14). «Perseveraban en la enseñanza de los apóstoles, en la comunión, en la fracción del pan y en las oraciones» (Hch 2,42). «Sed constantes en la oración» (Col 4,2).

[39] Cf. nº 37.

[40] Cf. nº 28. «No os agobiéis por el mañana, porque el mañana trae su propio agobio» (Mt 6,34). «El reino de Dios no es comida y bebida, sino justicia, paz y alegría en el Espíritu Santo» (Rm 14,17).

[41] «Toda mi vida te bendeciré» (Sal 63,5). «¿No habéis podido velar una hora conmigo? (Mt 26,40). «¿No hará justicia a sus elegidos que claman a él día y noche?» (Lc 18,7).

[42] «Marta, Marta, andas inquieta y preocupada con muchas cosas; sólo una es necesaria» (Lc 10,41-42).

[43] «Puesto que, en la sabiduría de Dios, el mundo no conoció a Dios por el camino de la sabiduría, quiso Dios valerse de la necesidad de la predicación» (1Co 1,21). «Enseñamos una sabiduría divina, misteriosa, escondida, predestinada por Dios antes de los siglos para nuestra gloria» (1Co 2,7). «El conocimiento engríe, mientras que el amor edifica» (1Co 8,1).

[44] Cf. nº 28.

[45] «Si no os convertís y os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos» (Mt 18,3). «Sed sencillos como palomas» (Mt 10,16). «Buscad sobre todo el reino de Dios y su justicia; y todo esto se os dará por añadidura» (Mt 6,33). «La obra de Dios es ésta: que creáis en el que él ha enviado» (Jn 6,28,29).

[46] «El que quiera salvar su vida la perderá; pero el que pierda su vida por mi causa la salvará» (Lc 9,24).

[47] Rm 8,28.

[48] Cf. nº 3 y 10. «No améis al mundo ni lo que hay en el mundo...» (1Jn 2,15-17). «Marta, Marta, andas inquieta y preocupada con muchas cosas; sólo una es necesaria» (Lc 10,41-42). «Nadie puede servir a dos señores. Porque despreciará a uno y amará al otro» (Mt 6,24).

[49] «Si a alguno de vosotros le pide su hijo pan, ¿le dará una piedra?... ¡Cuánto más vuestro Padre que está en los cielos dará cosas buenas a los que le piden!» (Mt 7,9-11). «No tenemos un sumo sacerdote incapaz de compadecerse de nuestras debilidades, sino que ha sido probado en todo, menos en el pecado. Por eso, comparezcamos confiados ante el trono de gracia, para alcanzar misericordia y encontrar gracia para un auxilio oportuno» (Heb 4,15-16). «Así tendremos valor de decir: “El Señor es mi auxilio, nada temo: ¿qué podrá hacerme el hombre?”» (Heb 13,6). «Por eso os digo: no estéis agobiados por vuestra vida pensando qué vais a comer» (Mt 6,25). «A tus manos encomiendo mi espíritu» (Sal 31,6; cf. Lc 23,46).

[50] «El amor todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta» (1Co 13,7). «Sed buenos, comprensivos, perdonándoos unos a otros como Dios os perdonó en Cristo» (Ef 4,32).

[51] «Alegraos y regocijaos, porque vuestra recompensa será grande en el cielo, que de la misma manera persiguieron a los profetas anteriores a vosotros» (Mt 5,12). «Ahora me alegro de mis sufrimientos por vosotros: así completo en mi carne lo que falta a los padecimientos

de Cristo» (Col 1,24). «Estad alegres en la medida que compartís los sufrimientos de Cristo» (1Pe 4,13).

[52] «Te basta mi gracia: la fuerza se realiza en la debilidad» (2Co 12,9). «Si alguno quiere venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, tome su cruz cada día y me siga» (Lc 9,23). «Bienaventurado el hombre que aguanta la prueba, porque, si sale airoso, recibirá la corona de la vida que el Señor prometió a los que lo aman» (St 1,12).

[53] Ga 2,19. «Hay muchos que andan como enemigos de la cruz de Cristo...» (Flp 3,18-19).

[54] «Si el mundo os odia, sabed que os ha odiado a mí antes que a vosotros» (Jn 15,18). «Dios es fiel, y él no permitirá que seáis tentados por encima de vuestras fuerzas, sino que con la tentación hará que encontréis también el modo de poder soportarla» (1Co 10,13). «Todo lo puedo en aquel que me conforta» (Flp 4,13). «Nos gloriamos incluso en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia, la paciencia, virtud probada, la virtud probada, esperanza, y la esperanza no defrauda, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones» (Rm 5,3-5). «Se humilló a sí mismo, hecho obediente hasta la muerte, y una muerte de cruz. Por eso Dios lo exaltó sobre todo» (Flp 2,8-9).

[55] «No es el siervo más que su amo. Si a mí me han perseguido, también a vosotros os perseguirán» (Jn 15,20).

[56] «Os exhorto, pues, hermanos, por la misericordia de Dios, a que presentéis vuestros cuerpos como sacrificio vivo, santo, agradable a Dios; este es vuestro culto espiritual» (Rm 12,1).

[57] Cf. nº 52 y 54. «Jesús fue llevado al desierto por el Espíritu para ser tentado» (Mt 4,1). «Velad y orad para no caer en la tentación, pues el espíritu está pronto, pero la carne es débil» (Mt 26,24). «Me temo que, lo mismo que la serpiente sedujo a Eva con su astucia, se perviertan vuestras mentes, apartándose de la sinceridad y de la pureza debida a Cristo» (2Co 11,3). «Considerad, hermanos míos, un gran gozo cuando os veáis rodeados de toda clase de pruebas, sabiendo que la autenticidad de vuestra fe produce paciencia» (St 1,2-3). «Por ello os alegráis, aunque ahora sea preciso padecer un poco en pruebas diversas; así la autenticidad de vuestra fe, más preciosa que el oro, que, aunque perecedero, se aquilata a fuego, merecerá premio, gloria y honor en la revelación de Jesucristo» (1Pe 1,6-7). «Sed sobrios, velad. Vuestro adversario, el diablo, como león rugiente, ronda buscando a quien devorar. Resistidle, firmes en la fe, sabiendo que

vuestra comunidad fraternal en el mundo entero está pasando por los mismos sufrimientos» (1Pe 5,8-9).

[58] Cf. nº 54. «El que quiera venir en pos de mí que se niegue a sí mismo, que cargue con su cruz y me siga» (Mt 16,24). «A vosotros se os ha concedido, gracias a Cristo, no sólo el don de creer en él, sino también el de sufrir por él» (Flp 1,29).

[59] «Yo te amo, Señor, tú eres mi fortaleza» (Sal 18,2). «¿No es acaso milicia la vida del hombre sobre la tierra» (Job 7,1). «Combate el buen combate de la fe, conquista la vida eterna, a la que fuiste llamado» (1Tm 6,12).

[60] «Escucha, Israel: el Señor es nuestro Dios, el Señor es uno solo. Amarás, pues, al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas» (Dt 6,4-5). «El que quiere a su padre o a su madre más que a mí, no es digno de mí» (Mt 10,37).

[61] Cf. nº 27. «Donde está tu tesoro, allí está tu corazón» (Mt 6,21). «Para la libertad nos ha liberado Cristo. Manteneos, pues, firmes, y no dejéis que vuelvan a someteros a yugos de esclavitud» (Ga 5,1). «Vosotros, hermanos, habéis sido llamados a la libertad; ahora bien, no utilicéis la libertad como estímulo para la carne; al contrario, sed esclavos unos de otros por amor» (Ga 5,13).

[62] Cf. nº 53. «Aquí estoy –como está escrito en mi libro- para hacer tu voluntad» (Sal 40,8-9; cf. Heb 10,7).

[63] Cf. nº 51, 53 y 56. «Os echarán mano, os perseguirán, entregándoos a las sinagogas y a las cárceles, y haciéndoos comparecer ante reyes y gobernadores, por causa de mi nombre. Esto servirá de ocasión para dar testimonio» (Lc 21,12-13). «A quien se declare por mí ante los hombres, yo también me declararé por él ante mi Padre que está en los cielos. Y si uno me niega ante los hombres, yo también lo negaré ante mi Padre que está en los cielos» (Mt 10,32-33). «Si fuerais del mundo, el mundo os amaría como cosa suya, pero como no sois del mundo, sino que yo os he escogido sacándoos del mundo, por eso el mundo os odia» (Jn 15,19).

[64] «¿Quién nos separará del amor de Cristo?» (Rm 8,35). «Os ruego que andéis como pide la vocación a la que habéis sido convocados» (Ef 4,1).

[65] «En cuanto Isabel oyó el saludo de María, saltó la criatura en su vientre. Se llenó Isabel del Espíritu Santo» (Lc 1,41). «Ahora que estáis en Cristo tendréis mil tutores, pero padres no tenéis muchos; por medio

del Evangelio soy yo quien os ha engendrado para Cristo Jesús» (1Co 4,15).

[66] «Quien mucho habla no escapa del pecado, quien refrena los labios se llama sensato» (Pro 10,19). «Mantente firme en tus convicciones, y no tengas más que una palabra. Sé pronto para escuchar y tardo en responder. Si sabes algo, responde a tu prójimo, pero si no, mano a la boca» (Eclo 5,10-12).

[67] «Yo soy la verdadera vid, y mi Padre es el labrador. A todo sarmiento que da fruto lo poda para que dé más fruto» (Jn 15,1-2). «En verdad, en verdad os digo: si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda infecundo; pero si muere, da mucho fruto» (Jn 12,24).

[68] «Como el Padre me ha amado, así os he amado yo; permaneced en mi amor» (Jn 15,9). «Vosotros sois la luz del mundo. No se puede ocultar una luz puesta en lo alto de un monte» (Mt 5,14). «La lámpara del cuerpo es el ojo. Si tu ojo está sano, tu cuerpo entero tendrá luz» (Mt 6,23). «Pues el Dios que dijo: “Brille la luz del seno de las tinieblas” ha brillado en nuestros corazones para que resplandezca el conocimiento de la gloria de Dios reflejada en el rostro de Cristo» (2Co 4,6). «Antes sí erais tinieblas, pero ahora, sois luz por el Señor. Vivid como hijos de la luz, pues toda bondad, justicia y verdad son fruto de la luz» (Ef 5,8-9).

[69] Cf. nº 18, 20 y 22. «Coloca, Señor, una guardia en mi boca, un centinela a la puerta de mis labios» (Sal 141,3). «Si alguien se cree religioso y no refrena su lengua, sino que se engaña a sí mismo, su religiosidad está vacía» (St 1,26).

[70] «Buscad sobre todo el reino de Dios y su justicia; y todo esto se os dará por añadidura» (Mt 6,33). «Estad siempre dispuestos para dar explicación a todo el que os pida una razón de vuestra esperanza, pero con delicadeza y con respeto» (1Pe 15-16).

[71] «Mi palabra y mi predicación no fue con persuasiva sabiduría humana, sino en la manifestación y el poder del Espíritu» (1Co 2,4).

[72] «El que se haga pequeño como este niño, ése es el más grande en el reino de los cielos» (Mt 18,4). «El que quiera ser grande entre vosotros, que sea vuestro servidor» (Mc 10,43). «No obréis por rivalidad ni por ostentación, considerando por la humildad a los demás superiores a vosotros mismos. Tened entre vosotros los mismos sentimientos de Cristo Jesús. El cual, siendo de condición divina, no retuvo ávidamente el ser igual a Dios; al contrario, se despojó de sí mismo tomando la condición de esclavo, hecho semejante a los hombres. Y así, reconocido hombre por su presencia, se humilló a sí

mismo, hecho obediente hasta la muerte, y una muerte de cruz» (Flp 2,3.5-7).

[73] «Cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ella; de lo contrario no tenéis recompensa de vuestro Padre celestial» (Mt 6,1). «Si amáis a los que os aman, ¿qué premio tendréis?» (Mt 5,46).

[74] «El fruto del Espíritu es: amor, alegría, paz, paciencia, afabilidad, bondad, lealtad, modestia, dominio de sí» (Ga 5,22). «Sed buenos, comprensivos, perdonándoos unos a otros como Dios os perdonó en Cristo» (Ef 4,32). «Acogeos mutuamente, como Cristo os acogió para gloria de Dios» (Rm 15,7).

[75] «“Te basta mi gracia: la fuerza se realiza en la debilidad”. Así que muy a gusto me glorío de mis debilidades, los insultos, las privaciones, las persecuciones y las dificultades sufridas por Cristo. Porque cuando soy débil, entonces soy fuerte» (2Co 12,9-10). «Lo necio del mundo lo ha escogido Dios para humillar a los sabios, y lo débil del mundo lo ha escogido Dios para humillar lo poderoso» (1Co 1,27). «El mensaje de la cruz es necesidad para los que se pierden; pero para los que se salvan, para nosotros, es fuerza de Dios» (1Co 1,18).

[76] «No os extrañéis del fuego que ha prendido en vosotros y sirve para probaros, como si ocurriera algo extraño. Al contrario, estad alegres en la medida que compartís los sufrimientos de Cristo, de modo que, cuando se revele su gloria, gocéis de alegría desbordante» (1Pe 4,12-13).