

Ejercicios de contemplación. Día 6 febrero, martes, a las 20'00h.



**Levántame, Señor**

Como a la suegra de Simón, no me dejes caído.  
Tú sabes que también tengo fiebres frecuentes  
y vivo en un entorno que me las genera.  
Sáname de todas ellas y enséñame a levantarme.

A veces tengo la fiebre del orden y la eficacia;  
en cambio, otras, siento la fiebre de complacer a todos,  
en otras ocasiones es la fiebre del tener y del comprar,  
y en algunos momentos me envuelve la fiebre del poder.

Tú sabes bien que me cuesta vivir como tú enseñas,  
que la fiebre del prestigio envuelve mis tareas  
y la de cuidar la imagen me aparta de tu estilo sencillo.  
Dame, Señor, autenticidad vital y ayúdame a ser coherente.

Sáname, Señor, de todos mis pequeños fallos,  
para que yo sepa, a tu manera, ir generando salud alrededor,  
creando redes fraternas y actitudes solidarias,  
que nos hagan vivir mejor a todos, haciendo realidad tu reino.

Cuando Tú me das la mano, y me sanas,  
me conviertes en alguien sanador y liberador,  
que desculpabiliza, desdramatiza y facilita la vida,  
que rompe la rutina y entusiasma en la aventura de ser  
y de construir un mundo donde reine la paz y la justicia.

**Comentario al Evangelio**

*En este pasaje del Evangelio de hoy podemos imaginarnos perfectamente como era el día a día de Je-sús: curaba a las personas de todo aquello que les hacía mal; también se retiraba a orar, a hablar con el Padre, porque sin la oración, sin el encuentro personal con el Padre todo lo que hacemos puede perder su sentido. Y también se dedicaba a predicar, a hablarles al mayor número de personas de lo bueno que es sentir la amistad de Dios, el amor incondicional que Dios nos tiene a cada uno de nosotros. Muy sencillo y muy difícil al mismo tiempo. Jesús no quiere que vivamos la fe como una competición. No espera de nosotros que seamos los mejores. Lo que espera de nosotros es que sigamos el ejemplo de Je-sús. Que lo sigamos desde lo que somos, con nuestras cosas buenas y con nuestras cosas mala. Que nos dediquemos a ayudar a las personas que necesiten de nosotros, que tengamos presente a Dios, nuestro Padre a lo largo del día. Y que les digamos a los demás lo bueno que es seguir los pasos de Jesús y sentir-se amado por el Padre.*

**Oración desde la escucha del evangelio**

Enséñanos, Señor Jesús, a ser evangelizadores.  
Enséñanos a saber ofrecer al mundo la Buena Nueva del Evangelio con obras y palabras, siempre en todos las circunstancias de nuestra vida. Gracias, Señor Jesús, por tantas personas de Iglesia que han hecho de la evangelización el sentido, la razón de sus vidas. Perdón por nuestras cobardías, perdón por nuestros temores a la hora de ofrecer tu Buena Nueva. Perdón por nuestras perezas. Perdón por nuestras divisiones. Perdón por nuestras incoherencias, perdón por nuestras infidelidades que escandalizan a aquellos que nos tienen por evangelizadores

## Meditación

No puede haber espiritualidad sin verdadera contemplación.

No se trata de "rezar", sino de fundirse con el Abba.

Lo que te cambiará será la conexión con lo Absoluto que hay en ti.

El conseguir la conexión puede llevar hora días o años.

El quedar impregnados de Dios  
es cuestión de un instante.

### ***Jesús sanó a muchos que sufrían de diversas enfermedades***

La felicidad sólo vive, respira y crece si se comparte y se transmite.

Como dijo un sabio en una ocasión: **"Lo que das, lo ganas. Lo que te quedas, lo pierdes.** San Agustín, había puntualizado en su sermón 355, 2: **"Cuando ayudas a los demás te ayudas a ti mismo".**

El poeta alicantino Miguel Hernández nos invita a colaborar con él en la generosa tarea del dar y darse.

### **LAS MANOS**

*Dos especies de manos se enfrentan en la vida,  
brotan del corazón, irrumpen por los brazos,  
saltan, y desembocan sobre la luz herida  
a golpes, a zarpazos.*

*La mano es la herramienta del alma, su mensaje,  
y el cuerpo tiene en ella su rama combatiente.  
Alzad, moved las manos en un gran oleaje,  
hombres de mi simiente.*

*Ante la aurora veo surgir las manos puras  
de los trabajadores terrestres y marinos,  
como una primavera de alegres dentaduras,  
de dedos matutinos.*

*Endurecidamente pobladas de sudores,  
retumbantes las venas desde las uñas rotas,  
constelan los espacios de andamios y clamores,  
relámpagos y gotas.*

**El próximo domingo es  
colecta a favor de MANOS  
UNIDAS, lucha contra el  
hambre**



**Manos Unidas**

LUCHAMOS  
CONTRA  
LA POBREZA



## **¡VÁMONOS A OTRA PARTE!**

No es bueno dormirse en los laureles  
ni asentarse allí donde nos reconocen.  
No es bueno mantener nuestro puesto  
y estatus  
mientras otros son marginados y  
expulsados.

Y sucede cada día, Señor,  
aquí y en otros lugares de nuestra  
tierra.

No es bueno ser el centro del  
encuentro  
mientras hay quienes se quedan fuera,  
al margen.  
No es bueno vivir con abundancia y  
confort  
mientras otros carecen de lo básico y  
necesario.

Y sucede cada día, Señor,  
aquí y en otros lugares de nuestra  
tierra.

No es bueno que a uno le atiendan y  
sirvan  
mientras a otros se les esconde y  
olvida.  
No es bueno tener tanta calidad de  
vida  
mientras hay quienes luchan por ella  
cada día.

Y sucede cada día, Señor,  
aquí y en otros lugares de nuestra  
tierra.

No es bueno creer que estamos en lo  
cierto  
mientras hay tantos hermanos  
perdidos.  
No es bueno quedarse donde hemos  
llegado  
habiendo tantos caminos que no  
hemos recorrido.

Y sucede cada día, Señor,  
aquí y en otros lugares de nuestra  
tierra.

¡Vámonos a otra parte!