

**PARROQUIA NTRA. SRA. DE GUADALUPE**  
**MISIONEROS DEL ESPÍRITU SANTO**



**CHARLAS CUARESMALES. CUARESMA EN TIEMPO DE PANDEMIA**

**2ª Sesión. "Los registros del corazón"**

**Material para trabajar el diario de los movimientos de corazón.**

Como se sugirió en la charla, se propone tener una libreta para hacer el ejercicio de registro diario de nuestros movimientos del corazón. De 5 a 7 minutos diarios. Puede hacerse más allá de la cuaresma.

1. **Puntos a considerar de manera permanente.**
  - a. Para tener luces de esperanza debemos cuidar la dinámica de nuestro corazón.
  - b. Es necesario mantener una reflexión e información sobre la realidad en que vivimos, pues es el entorno que nos sitúa en la vida.
  - c. Para nosotros creyentes, darle un lugar referente a Dios, pues su Palabra es Luz y referente para situarnos adecuadamente y como seguidores de Jesús.
  - d. Ponernos en actitud de discernimiento con miras a realizar la voluntad de Dios.
  
2. **Desde el método siguiente:**
  - a. RECONOCER lo que está sucediendo en nuestro interior, emocionalmente, de manera sincera y en ambiente de interiorización.
  - b. NOMBRAR, significa ponerle nombre a lo que reconocemos para distinguirlo. Pueden ser varios sentimientos o uno.
  - c. VERBALIZAR. Significa llevar del mundo emotivo al racional (cabeza) y ponerlo delante de nosotros. Aquí, conviene orarlo después de haberlo verbalizado, para compartirlo con Dios y como seguidores de Jesús, escuchar su modo de verlo.
  - d. ACTUAR. Significa traducir lo que hemos verbalizado en una actitud o acción que nos regrese a la vida responsable y cristianamente.

## El misterio de entrar en ti mismo

Hombre, tú, cualquiera que seas, déjame que te haga unas preguntas en este día en que habla hasta la tierra.

¿Te atreves a entrar en el misterio de ti mismo? Mira, a veces los grandes misterios, los misterios que llevamos dentro son los misterios que nadie ni nunca conoceremos. Hoy se nos hace una invitación a entrar en lo secreto. El primer secreto, para dar otros pasos, es posible que seas tú mismo.

¿Sabes lo que habita dentro de ti? ¿Te habitas a ti mismo o estás habitado por tantas cosas que ni sabes que es lo que te habita? Hay veces que nos encontramos tan extraños en nuestra casa que no sabemos por qué. Y en realidad es que otros habitan la casa y han echado de casa al verdadero dueño. Por eso nos sentimos extraños. ¿Estás en tu adentro o hay otros allí que han ocupado tu sitio?

¿De dónde viene la sed que tienes y el hambre que te habita? Esta es la otra pregunta que te quería hacer. Porque yo no dudo que tú sientes hambre (ya me entiendes que no te estoy hablando de hambre de pan) y sientes sed: ¿Dónde está su origen, y con qué sacias tus hambres?

He oído que los hombres van generalmente a comer y a beber a unos lugares donde el alimento tiene una forma externa enormemente atrayente, son apetitosos. Pero, una vez que los han comido, en vez de saciarse, sienten más hambre.

Y hay que aprender que el hombre tiene dentro de sí una fuente que no ha descubierto. Cuanto más sales fuera, cuanto más te descentras de ti mismo, menos caminas hacia la verdad. Entra dentro de ti mismo y encontrarás sorpresas y panoramas que ni sueñas. Hay cosas que no se entienden y no se imaginan hasta que no las tenemos delante. Entra en el secreto.

Una cosa: cuando hayas entrado, a lo mejor descubres que hay una compañía que no te estorba y que te da, por el contrario, inmensa alegría y fuerza: Dios.

“Celebrar la Cuaresma”, Angel Ginel. Ed. CCS. Madrid. P.142