



UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

SAN IGNACIO DE LOYOLA



«Hasta los veintiséis años de su edad fue **hombre dado a las vanidades del mundo**, y principalmente se deleitaba en ejercicio de armas, con un grande y vano deseo de ganar honra. Y así, estando en una fortaleza que los franceses combatían, **le acertó a él una bomba en una pierna**, quebrándosela toda, y porque la pelota pasó por entrambas las piernas, también la otra fue mal herida».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

A San Ignacio de Loyola le atraían las "vanidades del mundo". ¿Te pasa también a ti?

Sucedió en Pamplona



«Y así, cayendo él, los de la fortaleza se rindieron luego a los franceses, los cuales trataron muy bien al herido, tratándolo cortés y amigablemente. Lo llevaron en una litera a su tierra pero no podía sanar. **Nunca habló palabra**, ni mostró otra señal de dolor que apretar mucho los puños».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

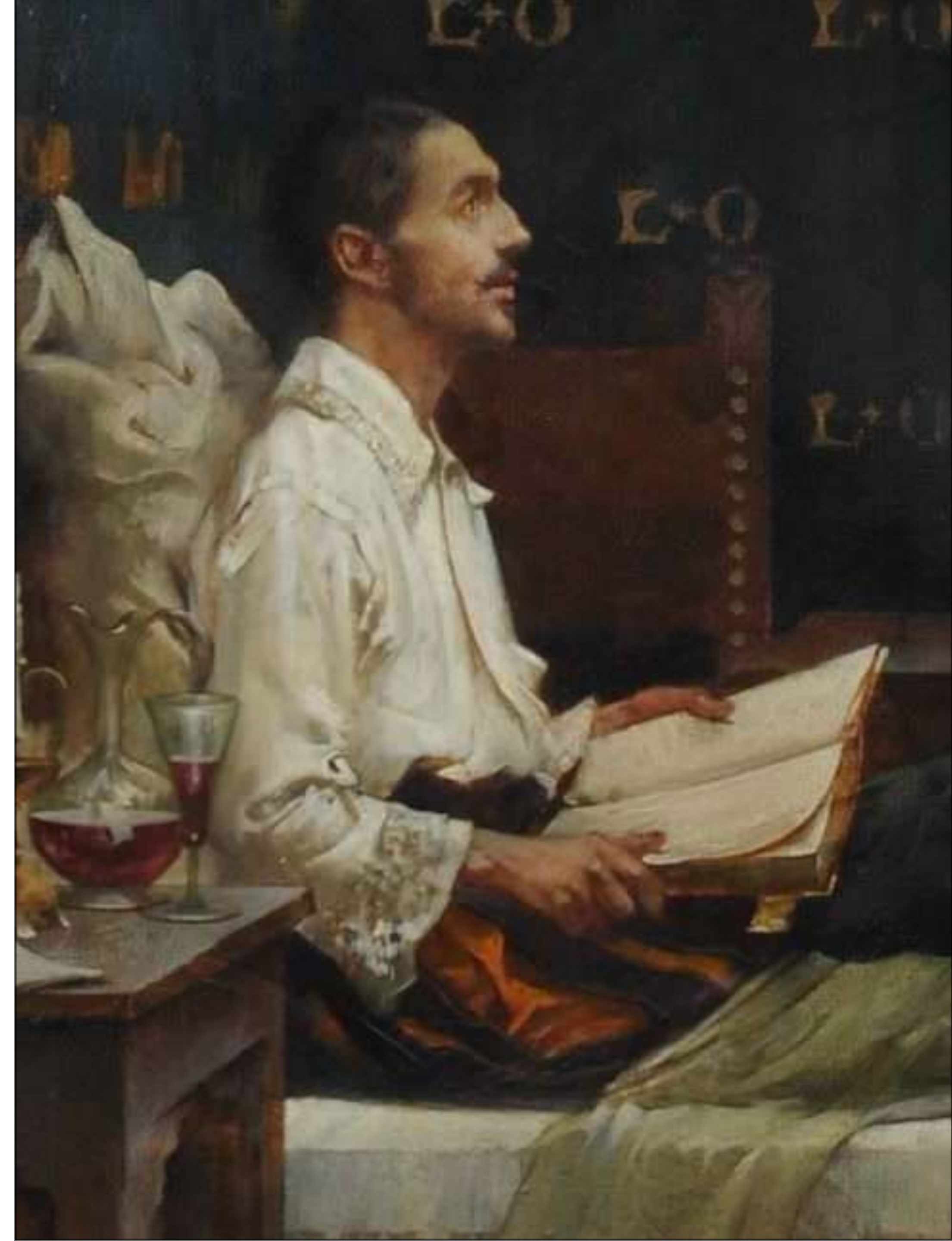
¿Has probado alguna vez a **ofrecer tu sufrimiento** en vez de quejarte cuando algo te duele?



«Era muy dado a leer libros mundanos y falsos, que suelen llamar de caballerías; sintiéndose ya bueno, pidió que le diesen algunos dellos para pasar el tiempo; mas le dieron un libro de la vida de los Santos. Dejandolo de leer, **algunas veces imaginaba lo que había de hacer en servicio de una señora**, los medios que tomaría para poder ir a la tierra donde ella estaba, las palabras que le diría, los hechos de armas que haría en su servicio».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

San Ignacio leía libros de santos y también se enamoraba. ¿Crees que se puede vivir **lo cotidiano** y al mismo tiempo **lo profundo** sin separarlos?





UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

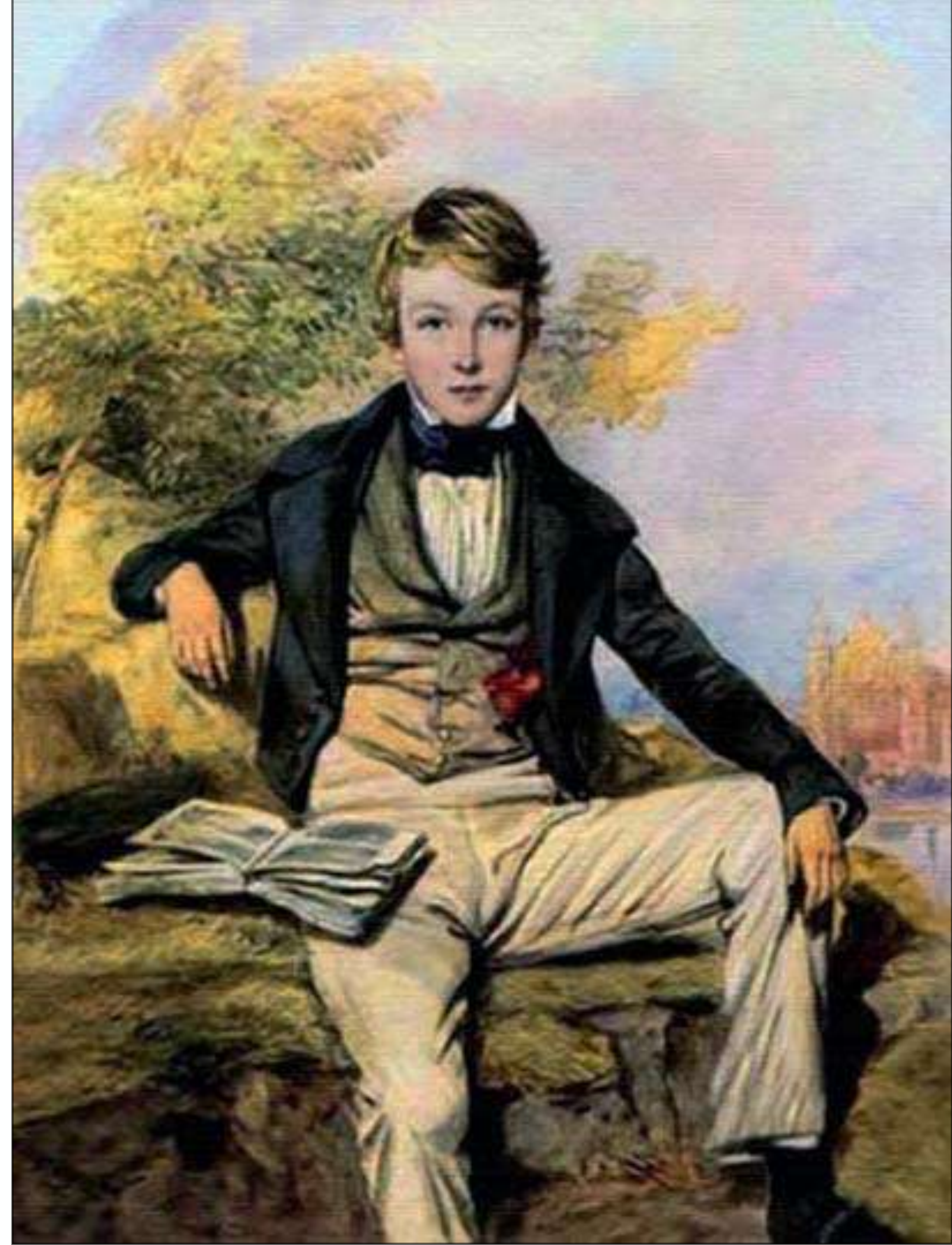
SAN IGNACIO DE LOYOLA



El sacerdote que escribió la *Autobiografía* de San Ignacio de Loyola le preguntó en una ocasión sobre la **vanagloria**, estaba preocupado porque a veces alardeaba demasiado, presumía de lo que hacía o tenía: «El Padre Ignacio de Loyola me dio por remedio que le contase a Dios todas mis cosas, tratando de **ofrecerle todo lo bueno que encontrara en mí, reconociéndolo como suyo y dándole gracias**; me consoló mucho y no pude detener las lágrimas».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

¿Le **has contado** alguna vez a Dios las cosas que haces bien?



«El Padre Ignacio de Loyola me contó cómo durante dos años había trabajado sobre el vicio de la vanagloria, en tanto que, cuando se embarcaba en Barcelona para ir a Jerusalén, **no le decía a nadie que iba**. Y añadió más, **cuánta paz había sentido después en su alma**».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

¿Experimentas paz cuando haces cosas buenas **sin que otros lo sepan**?



«El Padre Ignacio de Loyola estaba entonces muy enfermo, y como **no acostumbraba a prometerse ni un día de vida**, cuando alguno decía: “Yo haré esto de aquí a quince días, o de aquí a ocho días”, el Padre siempre, como espantado, decía: “¿Cómo! ¿Y tanto piensas vivir?».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

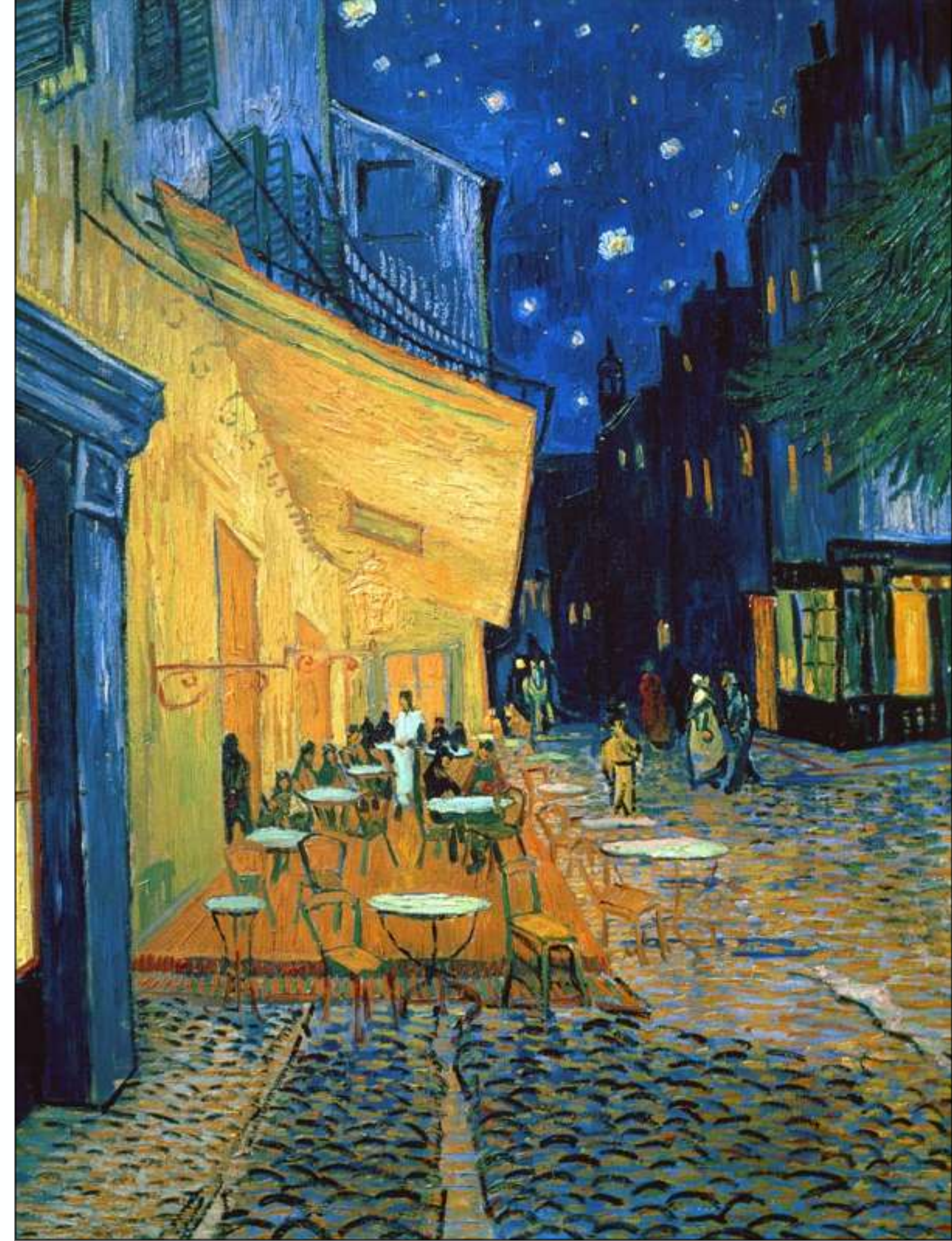
¿Aprovechas **cada día** como un regalo?



«La **mayor consolación** que recibía mientras estaba enfermo era **mirar el cielo y las estrellas**, lo cual hacía muchas veces y por mucho espacio de tiempo».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

¿Te fijas alguna vez en el cielo y las estrellas? ¿Experimentas **algo distinto** que mirando la pantalla del móvil?



«La víspera de Nuestra Señora de marzo de 1522, en la noche, se fue lo más secretamente que pudo a un pobre, y **despojándose de todos sus vestidos, se los dio**».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

¿Qué estarías **dispuesto a dar** de lo tuyo, sin que nadie se entere?





UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

SAN IGNACIO DE LOYOLA



«En Manresa le vino un pensamiento que le molestó, como si le dijeran dentro del alma: **sufriendo así, "¿cómo podrás vivir setenta años que has de vivir?"**. Mas a esto respondió: "¿Acaso alguien me puede prometer una hora de vida?". Y **así venció la tentación**».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

¿Hay algo que te dé **paz** cuando sufres?



En una ocasión, Ignacio de Loyola y el doctor Frago fueron a una casa donde habían muerto muchos debido a la peste. «**Ignacio quiso entrar, y encontrando un enfermo, lo consoló tocándole con la mano la llaga**».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

¿Has estado alguna vez **al lado de alguien que sufría** aunque te diera miedo o impresión?



Después de pasar un tiempo en Francia e Inglaterra regresó a su tierra y tuvo que acudir al hospital por un fuerte dolor de estómago. Allí «**comenzó a hablar con muchos que fueron a visitarle de las cosas de Dios**, por cuya gracia se hizo mucho fruto. (...) Su hermano se opuso mucho a ello, asegurando que nadie acudiría. **Él respondió que le bastaría con uno**. Pero después iban continuamente muchos a oírle, y aun su mismo hermano».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

¿Qué quiere decir “bastaría con uno”?
¿**Qué quiso decir** Ignacio con eso?



Meses más tarde, «queriéndose embarcar para Génova, le rogaron que no lo hiciese, porque **decían que estaba en el mar Barbarroja**, el célebre pirata. Y por muchas cosas que le dijeron, suficientes para ponerle miedo, **nada** bastó para hacerle **dudar**».

SAN IGNACIO (AUTOBIOGRAFÍA, 1553)

¿En qué situaciones de tu vida desaparece el miedo y se abre un **espacio para la esperanza?**





UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

SAN IGNACIO DE LOYOLA



«Queridos jóvenes, las relaciones humanas, **nuestras relaciones** con otras personas **son indispensables** para cada uno de nosotros, empezando por el hecho de que todos los hombres y mujeres del mundo nacen como hijos de alguien. **Nuestra vida comienza con un vínculo** y es a través de los vínculos que crecemos».

PAPA LEÓN XIV (JUBILEO, ROMA, 2025)

¿**Con quién** compartes tu vida cada día?



Ahora, entre las muchas conexiones culturales que caracterizan nuestra vida, internet y las **redes sociales** se han convertido, como afirma el Papa Francisco, en «una **extraordinaria oportunidad de diálogo, encuentro e intercambio entre personas**, así como de acceso a la información y al conocimiento».

PAPA LEÓN XIV (JUBILEO, ROMA, 2025)

¿Utilizas las redes sociales para **acercarte a los demás** de forma verdadera?



El Papa Francisco recordaba que a veces los «mecanismos de la comunicación, de la publicidad y de las redes sociales pueden ser utilizados para volvernos seres adormecidos, dependientes del consumo». Entonces **nuestras relaciones se vuelven confusas, ansiosas o inestables.**

PAPA LEÓN XIV (JUBILEO, ROMA, 2025)

¿**Qué haces** cuando notas que dependes demasiado de la aprobación en redes?



«Queridos jóvenes, toda persona desea naturalmente **esta vida buena**, como los pulmones tienden al aire, [?] pero cuán difícil es encontrarla! Cuán difícil es encontrar **una amistad auténtica**».

PAPA LEÓN XIV (JUBILEO, ROMA, 2025)

¿Qué valoras **más** en un verdadero amigo?



Como escribía el hoy santo **Pier Giorgio Frassati**, «vivir sin fe, sin un patrimonio que defender, sin sostener una lucha por la Verdad no es vivir, sino **ir tirando**». Cuando nuestras **amistades** reflejan este intenso vínculo con Jesús, ciertamente se vuelven **sinceras, generosas y verdaderas**.

PAPA LEÓN XIV (JUBILEO, ROMA, 2025)

¿Qué **diferencia** percibes entre "ir tirando" y vivir con plenitud?





UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

SAN IGNACIO DE LOYOLA

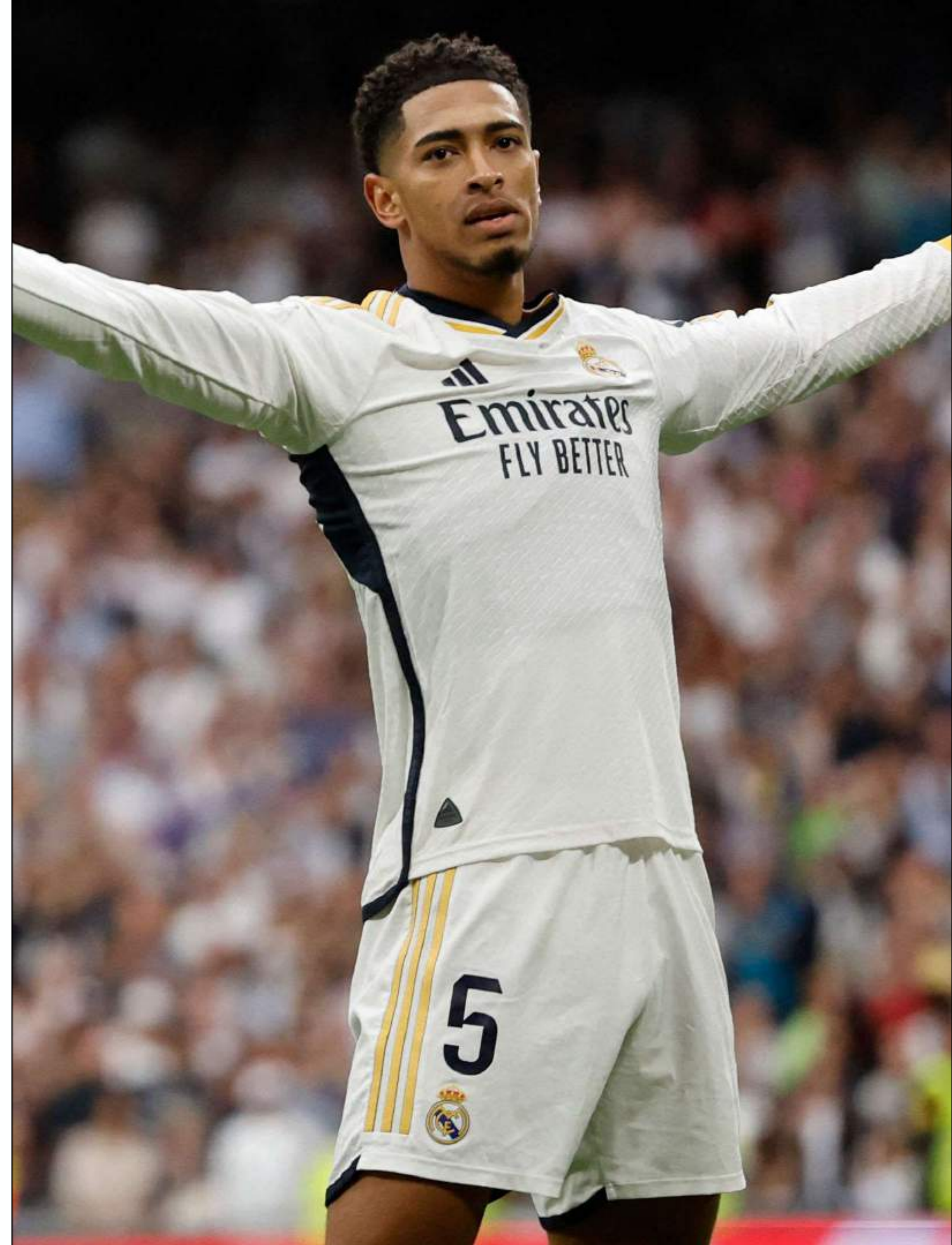


LUNES 27.10.25

«Ha habido momentos en los que me he sentido vulnerable, he dudado de mí mismo y he necesitado a alguien con quien hablar, pero **he intentado mantener esa imagen de atleta macho de ‘no necesito a nadie’**. Y la verdad es que **sí lo necesito**, como todo el mundo».

JUDE BELLINGHAM (AS, OCTUBRE 2025)

¿Por qué es importante **pedir ayuda** a los demás?



«La ciudadanía, y un sentimiento común de identidad europea, debe enseñarse, formarse y vivirse. Esto significa proporcionar a nuestros jóvenes la **capacidad de cuestionar, de pensar de manera crítica, de mantener conversaciones difíciles, y de sentirse parte de algo mayor** que ellos mismos. La democracia no son solo parlamentos y tribunales, se trata también del **sentimiento del "nosotros"**: los que compartimos una historia, una cultura y unos valores que vale la pena transmitir».

ROXANA MÎNZATU (EL PAÍS, SEPTIEMBRE 2025)

¿**Por qué** crees que necesitamos sentirnos parte de algo más grande que nosotros mismos?



«El perro es el **nuevo bebé**. (...) Resulta un criterio de moda que el animal es **uno más de la familia**, como la abuela e incluso la suegra. (...) Una sociedad que no enfoca cabalmente sus prioridades es una sociedad que vive desvelada por celebrar el capricho».

ÁNGEL ANTONIO HERRERA (ABC, SEPTIEMBRE 2025)

¿Por qué crees que hoy en día se da tanta **importancia** a las mascotas?



JUEVES 30.10.25

«En **Corea del Norte**, ver y distribuir películas extranjeras que provengan del exterior sin pasar los oportunos filtros censores de Pyongyang **se castiga con la muerte**. Puede parecer una exageración repetida en bucle por medios surcoreanos y occidentales, pero son muchos los testimonios de disidentes norcoreanos que han relatado cómo familiares, amigos o vecinos han “desaparecido” después de que algún “chivato” del régimen los denunciara por la “peligrosa” acción de sentarse delante del televisor a escondidas y poner un film de Hollywood o escuchar canciones de *K-pop*».

LUCAS DE LA CAL (EL MUNDO, SEPTIEMBRE 2025)

¿Qué significa para ti vivir sin
libertad?



PINCHA [AQUÍ](#) PARA VER EL VÍDEO

#NobelPrize

THE
NOBEL
PRIZE



UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

SAN IGNACIO DE LOYOLA

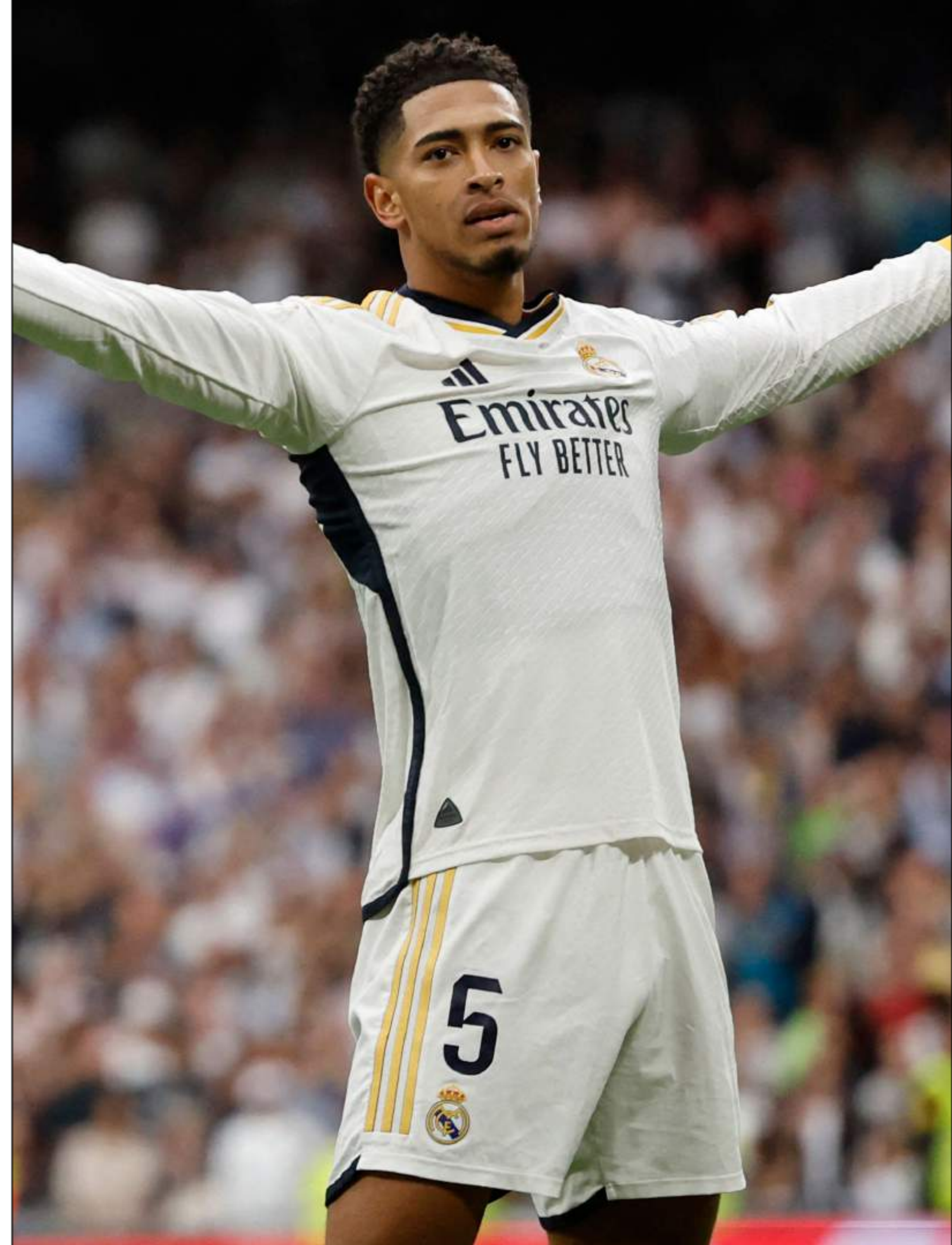


LUNES 27.10.25

«Ha habido momentos en los que me he sentido vulnerable, he dudado de mí mismo y he necesitado a alguien con quien hablar, pero **he intentado mantener esa imagen de atleta macho de ‘no necesito a nadie’**. Y la verdad es que **sí lo necesito**, como todo el mundo».

JUDE BELLINGHAM (AS, OCTUBRE 2025)

¿Por qué es importante **pedir ayuda** a los demás?



«La ciudadanía, y un sentimiento común de identidad europea, debe enseñarse, formarse y vivirse. Esto significa proporcionar a nuestros jóvenes la **capacidad de cuestionar, de pensar de manera crítica, de mantener conversaciones difíciles, y de sentirse parte de algo mayor** que ellos mismos. La democracia no son solo parlamentos y tribunales, se trata también del **sentimiento del "nosotros"**: los que compartimos una historia, una cultura y unos valores que vale la pena transmitir».

ROXANA MÎNZATU (EL PAÍS, SEPTIEMBRE 2025)

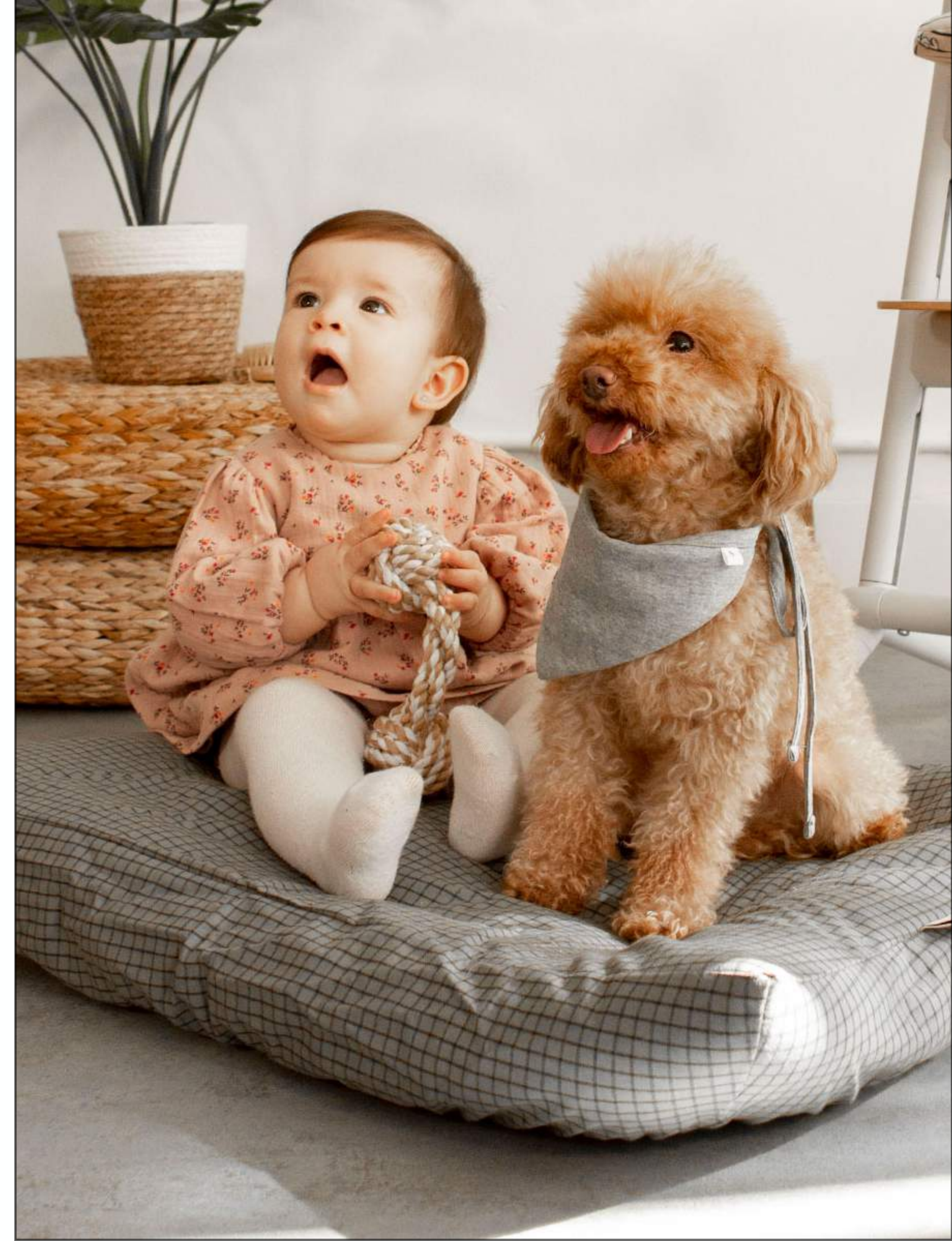
¿**Por qué** crees que necesitamos sentirnos parte de algo más grande que nosotros mismos?



«El perro es el **nuevo bebé**. (...) Resulta un criterio de moda que el animal es **uno más de la familia**, como la abuela e incluso la suegra. (...) Una sociedad que no enfoca cabalmente sus prioridades es una sociedad que vive desvelada por celebrar el capricho».

ÁNGEL ANTONIO HERRERA (ABC, SEPTIEMBRE 2025)

¿Por qué crees que hoy en día se da tanta **importancia** a las mascotas?



JUEVES 30.10.25

«En **Corea del Norte**, ver y distribuir películas extranjeras que provengan del exterior sin pasar los oportunos filtros censores de Pyongyang **se castiga con la muerte**. Puede parecer una exageración repetida en bucle por medios surcoreanos y occidentales, pero son muchos los testimonios de disidentes norcoreanos que han relatado cómo familiares, amigos o vecinos han “desaparecido” después de que algún “chivato” del régimen los denunciara por la “peligrosa” acción de sentarse delante del televisor a escondidas y poner un film de Hollywood o escuchar canciones de *K-pop*».

LUCAS DE LA CAL (EL MUNDO, SEPTIEMBRE 2025)

¿Qué significa para ti vivir sin
libertad?



PINCHA [AQUÍ](#) PARA VER EL VÍDEO

#NobelPrize

THE
NOBEL
PRIZE