



UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

SAN IGNACIO DE LOYOLA



La paz **existe**, quiere habitar en nosotros, tiene el suave poder de iluminar y ensanchar la inteligencia, resiste a la violencia y la vence. La paz tiene el aliento de lo eterno; mientras al mal se le grita “basta”, a la paz se le susurra “para siempre”.

PAPA LEÓN XIV

¿Crees **realmente** que existe la paz?



Lamentablemente lo contrario –es decir, **olvidar la luz– es posible**; entonces se pierde el realismo, cediendo a una representación parcial y distorsionada del mundo, bajo el signo de las tinieblas y del miedo. Hoy no son pocos los que llaman realistas a las narraciones carentes de esperanza, ciegas ante la belleza de los demás, que olvidan **la gracia de Dios** que trabaja siempre en los corazones humanos.

PAPA LEÓN XIV

¿Hay **esperanza** en medio de una situación mundial de tanta tensión?



San Agustín exhortaba a los cristianos a entablar **una amistad indisoluble con la paz**, para que, custodiándola en lo más íntimo de su espíritu, pudieran irradiar en torno a sí su luminoso calor. Él, dirigiéndose a su comunidad, escribía así: «Tened la paz, hermanos. **Si queréis atraer a los demás hacia ella, sed los primeros en poseerla y retenerla.** Arda en vosotros lo que poseéis para encender a los demás».

PAPA LEÓN XIV

¿Puedes hacer **tú algo por la paz en el mundo?**



¡**Abrámonos** a la **paz**! Acojámosla y reconozcámosla, en vez de considerarla lejana e imposible. Antes de ser una meta, la paz es una presencia y un camino. (...) Incluso en los lugares donde solo quedan escombros y donde la desesperación parece inevitable, hoy encontramos a quienes no han olvidado la paz.

PAPA LEÓN XIV

¿Cómo puedo **acoger la paz** y no ceder a la desesperanza?



Si la paz no es una realidad experimentada, para custodiar y cultivar, la agresividad se difunde en la vida doméstica y en la vida pública. (...) **La bondad es desarmante.** Quizás por eso **Dios se hizo niño.**

PAPA LEÓN XIV

¿Qué gesto de **bondad** puede "desarmar" una situación de tensión hoy en clase o en casa?



El niño **Jesús** entre ruinas en el pesebre de una iglesia en Belén



UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

SAN IGNACIO DE LOYOLA



«Poner una palabra detrás de otra hasta llegar a la última. Y cerrar con un punto. Y **que dentro esté yo, o alguno de vosotros, o alguna.** Haciendo cualquier cosa interesante».

K. C. IRIBARREN

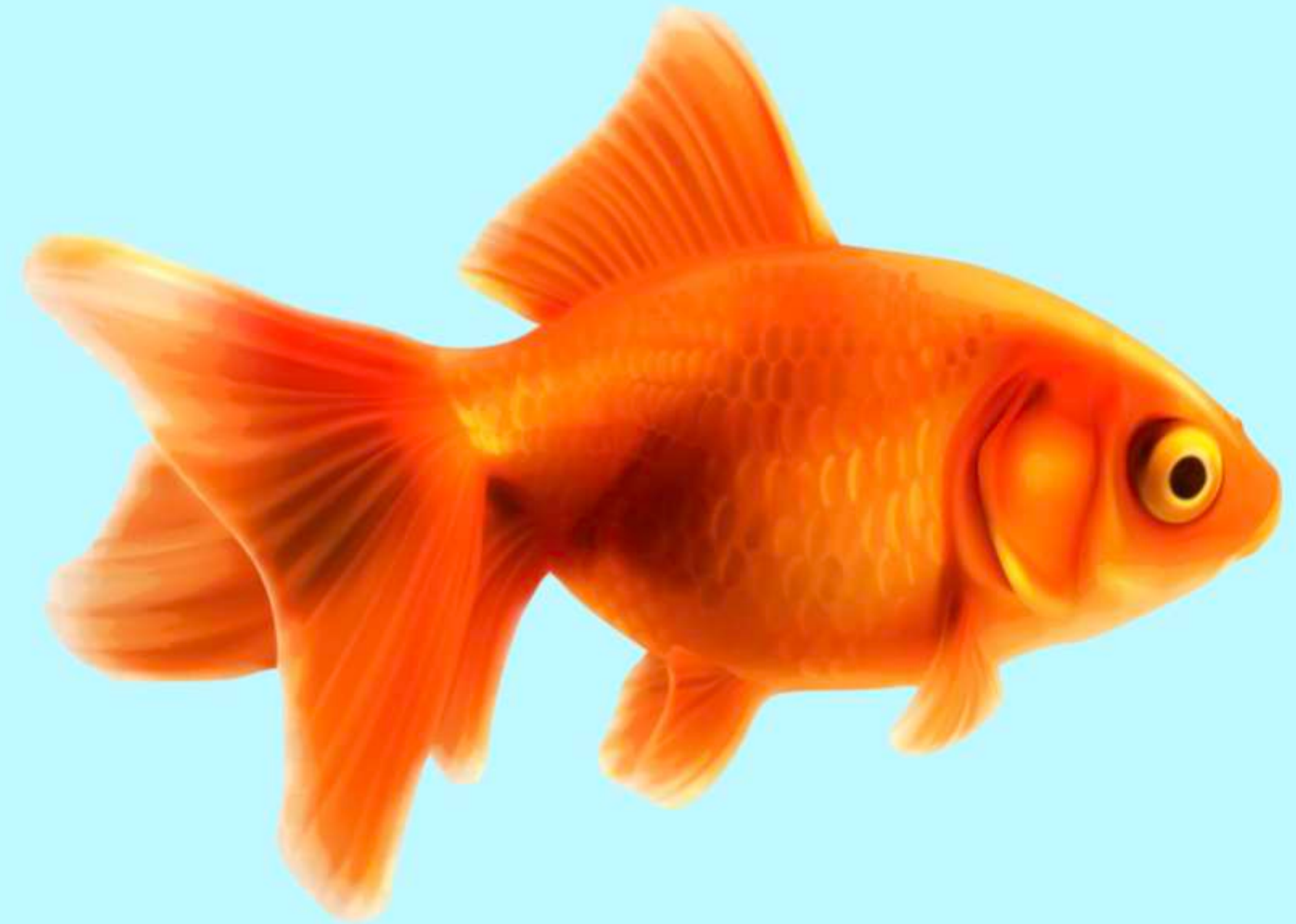
¿Eres consciente del **valor** que tienen las palabras que dices?



«Están dos peces nadando uno junto al otro cuando se topan con un pez más viejo nadando en sentido contrario, quien los saluda y dice: "Buen día, muchachos. **¿Cómo está el agua?**". Los dos peces siguen nadando hasta que después de un tiempo uno se gira hacia el otro y pregunta: "**¿Qué demonios es el agua?**"».

DAVID FOSTER WALLACE

¿Qué palabras usamos todos los días sin pararnos a pensar **qué significan realmente?**



ESTO ES AGUA

Dictionary.com, una empresa privada de consulta de dudas lingüísticas muy popular en EEUU, realiza todos los años un estudio para elegir la **palabra más importante del año**.

¿Qué palabra ha sido **la más importante** para ti durante el año 2025?



menti.com

6423 9790

La elección del *Dictionary.com* ha sido la que me ha resultado más llamativa. Y también reveladora. Porque **este año, en vez de escoger una palabra, ha optado por dos números: 6 7** (pronunciado «six-seven»). Curiosamente, nadie sabe definir exactamente qué representa, o para qué o cuándo se utiliza.

HELENA FARRÉ
ethic

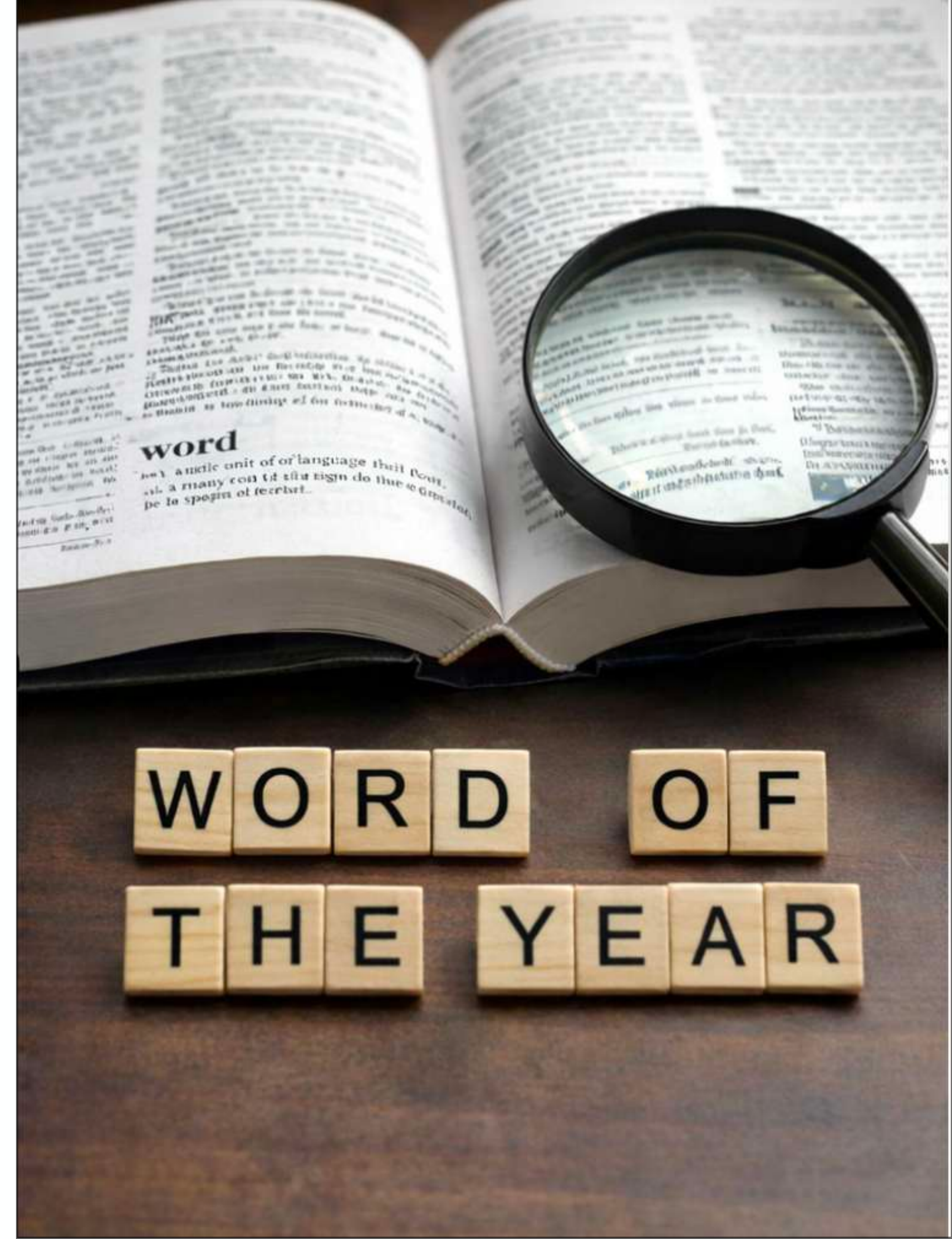
¿Qué **significa** para ti esta expresión tan de moda hoy?



El problema no radica en que tengamos cada vez un lenguaje más reducido -que también-, sino en que **cada vez utilizamos peor las palabras**. Las hemos amoldado tanto a nuestra propia idea de la realidad, que **han perdido gran parte de su significado**. Pero esto no se reduce a conceptos como 6 7, solo hace falta pensar en cómo empleamos términos tan elementales como verdad, violencia o libertad.

HELENA FARRÉ
ethic

Piensa por un momento cuando alguien te dice que te quiere y es verdad... ¿Qué sentirías si ese **'te quiero'** no fuera real, no significara nada?





UNA AYUDA PARA MIRAR EL DÍA

SAN IGNACIO DE LOYOLA



Queridos hermanos y hermanas:

La **Cuaresma** es el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a **poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida**, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas.

PAPA LEÓN XIV

¿Qué significa para ti poner el misterio de Dios **en el centro** de tu vida?



Todo camino de **conversión** comienza cuando **nos dejamos alcanzar** por la Palabra y la acogemos con docilidad de espíritu.

PAPA LEÓN XIV

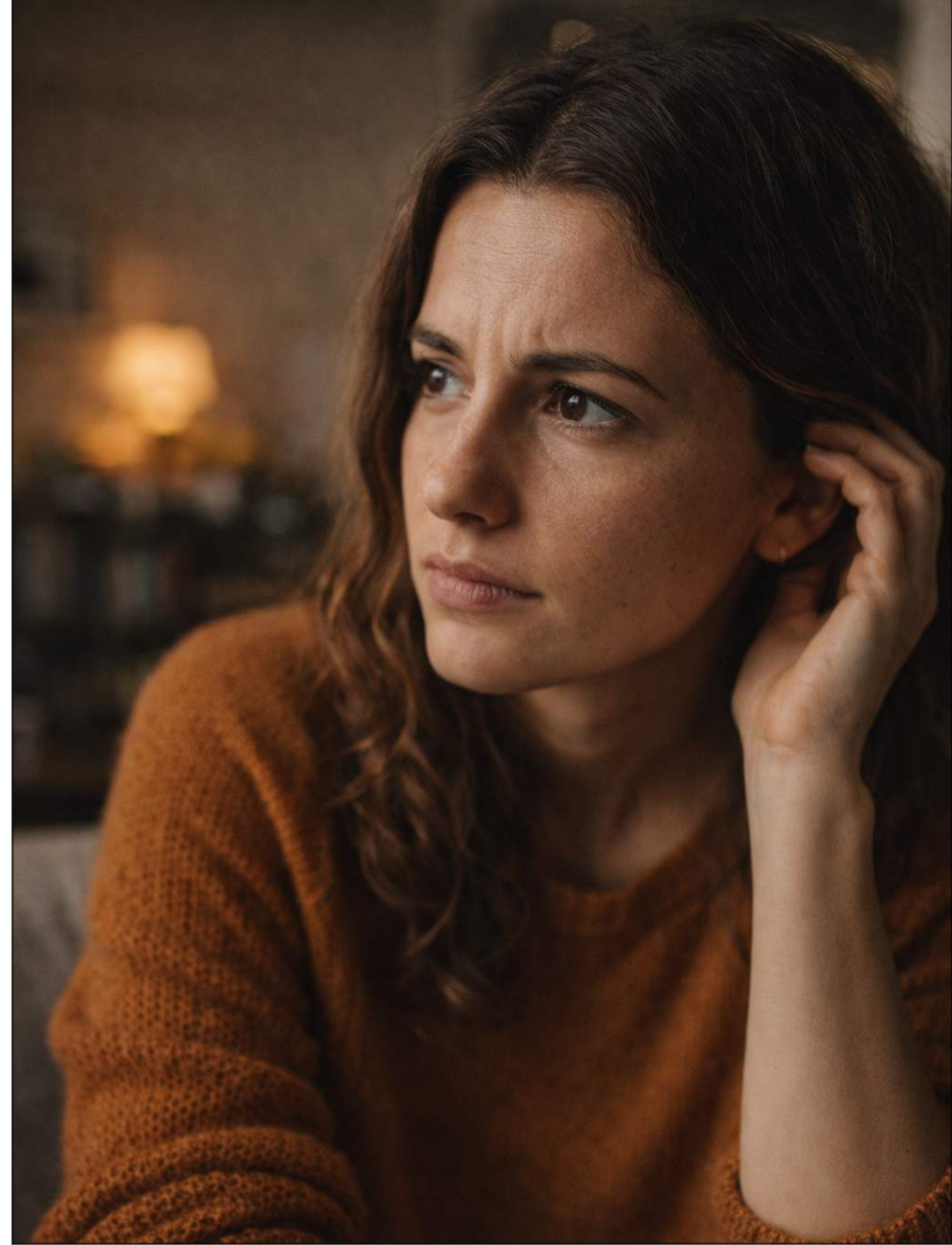
¿Necesitas **cambiar algo** en tu vida?



El itinerario cuaresmal se convierte en una **oportunidad** propicia para escuchar la **voz del Señor** y renovar la decisión de seguir a Cristo, recorriendo con Él el camino que sube a Jerusalén, donde se cumple el misterio de su pasión, muerte y resurrección.

PAPA LEÓN XIV

¿Qué cosas pueden ayudarte a escuchar la voz del Señor?



Este año me gustaría llamar la atención, en primer lugar, sobre la importancia de dar espacio a la Palabra a través de la **escucha**, ya que la disposición a escuchar es el primer signo con el que se manifiesta el deseo de **entrar en relación** con el otro.

PAPA LEÓN XIV

¿Qué **espacios** tienes en tu vida para escuchar al otro?

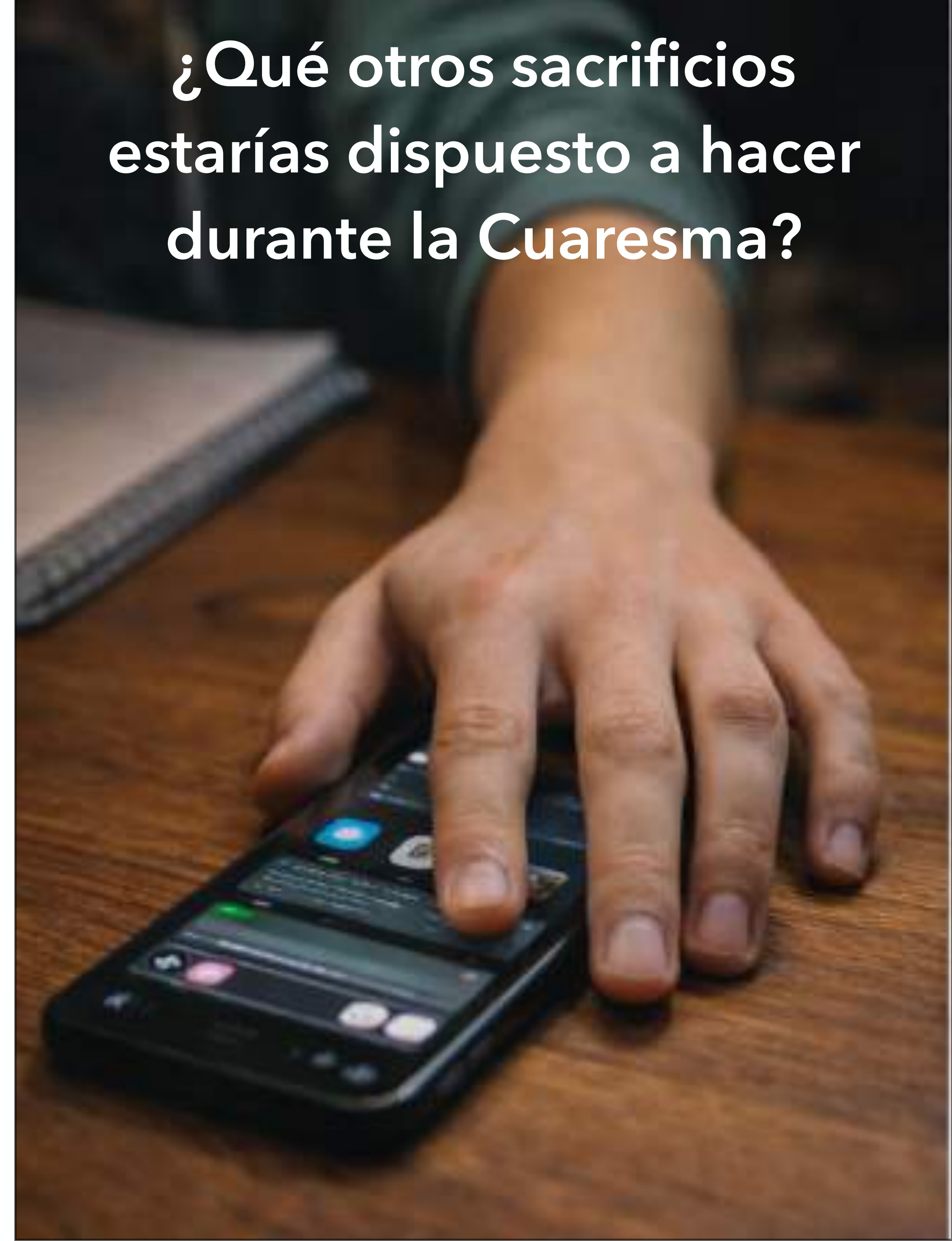


Si la Cuaresma es tiempo de escucha, **el ayuno** constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, **hace más evidente aquello de lo que tenemos "hambre"** y lo que consideramos esencial para nuestro sustento.

PAPA LEÓN XIV

¿Crees que hacer el **sacrificio** de no comer carne los viernes puede ayudarte en algo?

¿Qué otros sacrificios estarías dispuesto a hacer durante la Cuaresma?



La abstinencia de alimento (...) sirve, por tanto, para discernir y **ordenar los "apetitos"**, para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

PAPA LEÓN XIV

¿Has pensado alguna vez **de qué tienes hambre realmente?**



El ayuno, entendido en este sentido, nos permite **no solo disciplinar el deseo**, purificarlo y hacerlo más libre, **sino también expandirlo**, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

PAPA LEÓN XIV

¿Es posible que necesites ayuda para que **tu corazón** se haga **más grande**?



Me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar **palabras** que afectan y lastiman a nuestro prójimo.

PAPA LEÓN XIV

¿No percibes que se ha **normalizado** entre nosotros este tipo de palabras que hieren?



Empecemos a **desarmar** el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias.

PAPA LEÓN XIV

¿Qué **palabras** "desarmadas" puedes decir a quien tienes cerca?



Comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el **grito** de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor.

PAPA LEÓN XIV

¿Qué **pequeño gesto** concreto puedes hacer hoy por alguien que sufre?

