

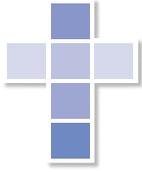


# Para Discípulos Católicos

---

## Ejercicios espirituales y reflexiones

Frank P. DeSiano, CSP



---

Frank P. DeSiano, CSP, Presidente de Paulist Evangelization Ministries.

Copyright © 2018 de Paulist Evangelization Ministries, Washington, DC.

Se reservan todos los derechos. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida o transmitida en ninguna forma o medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o ningún sistema de almacenamiento y recuperación, sin permiso del propietario de los derechos.

Las citas bíblicas han sido extraídas de *Dios habla hoy*®, Tercera edición © Sociedades Bíblicas Unidas, 1966, 1970, 1979, 1983, 1994. *Dios habla hoy*® es una marca registrada de Sociedades Bíblicas Unidas y puede ser usada solo bajo licencia.



Paulist Evangelization Ministries  
PO Box 29121  
Washington, DC 20017

[www.pemdc.org](http://www.pemdc.org)

0910

# Índice

---

Prefacio .....	<b>iii</b>
Unidad 1. Estudiemos el Tema .....	<b>1</b>
Unidad 2. La Conversión .....	<b>8</b>
Unidad 3. El Encuentro Personal.....	<b>16</b>
Unidad 4. La Relación .....	<b>23</b>
Unidad 5. La Revelación.....	<b>30</b>
Unidad 6. El monte Sinaí.....	<b>36</b>
Unidad 7. El monte Calvario .....	<b>44</b>
Unidad 8. La Oración.....	<b>54</b>
Unidad 9. La Misa.....	<b>61</b>
Unidad 10. La Comunidad.....	<b>68</b>
Unidad 11. El Servicio.....	<b>78</b>
Unidad 12. Los Misioneros .....	<b>86</b>
Para Completar el Curso .....	<b>95</b>
Acto de Consagración a Dios.....	<b>96</b>
Lista de Control para Discípulos Misioneros.....	<b>98</b>

## Prefacio

---

**H**ay un gran debate en torno al estado de la religión católica en la actualidad y, más particularmente, el estado de los católicos. ¿Qué se dice de los católicos? ¿Cuáles son las tendencias?

Hemos atravesado una gran transición, desde los enclaves étnicos en pequeños pueblos o urbanizaciones previos a 1960 que establecieron nuestros antepasados, hasta el mundo suburbano, secular, moderno en el cual vivimos. Muchos observadores de la vida católica indican que los católicos no hemos hecho esta transición bien. Ciertamente, las estadísticas con respecto a la parroquia y la vida eclesial muestran una drástica caída en el culto habitual y otras actividades parroquiales, particularmente en las generaciones más jóvenes.

Pero millones de nosotros aún practicamos nuestra fe, guiados más claramente por la Sagrada Escritura y por el reto que el Concilio Vaticano II puso ante cada persona bautizada: el llamado a ser santos y discípulos. Entonces, nos sorprende cuando otros nos miran como si, por lo general, “obráramos por pura fórmula” y los jóvenes no parecen atraídos a celebrar la Eucaristía. Parece que hay una desvinculación. ¿Cuál podría ser el problema?

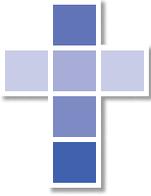
Las estructuras de la vida católica, particularmente los métodos catequéticos y los sacramentos, suponen un encuentro personal con Jesús, pero esto, a menudo, no es algo que los católicos demuestren claramente. Es decir, a los católicos, y otros creyentes, nos cuesta hablar sobre el aspecto relacional de nuestra fe, la manera en que nuestra fe nos pone en contacto con Dios por medio de Jesús y el Espíritu.

Los papas modernos, desde san Juan XXIII hasta el papa Francisco, han marcado caminos para nosotros —caminos de “peregrinos”— para usar la imagen del Concilio Vaticano II. El papa Juan XXIII nos llamó a la renovación, el papa Pablo VI nos llamó a evangelizar, el papa Juan Pablo II y el papa Benedicto XVI nos instaron a una nueva evangelización y a una nueva apropiación de nuestra fe. El papa Francisco llama a los católicos a sentir “la alegría del Evangelio” y a ser discípulos misioneros.

Este librito de ejercicios espirituales y reflexiones tiene como objetivo ayudar a los católicos a darse cuenta cada día de la profundidad y el poder de su encuentro personal con Jesucristo. Al mismo tiempo que examina nuestra situación actual con miras a reforzar en los católicos comunes su responsabilidad de ser discípulos, también señala las dimensiones de la conversión y la relación con nuestra vida espiritual. Este librito presenta un esquema de los elementos fundamentales para ser discípulos, muestra que estos están fácilmente a nuestro alcance en la vida católica para ayudarnos a formarnos y convertirnos en los discípulos misioneros que estamos llamados a ser.

Ejercicios sencillos —ejercicios espirituales que son— ayudan a concentrarse en cada tema. Las citas de la Sagrada Escritura y las preguntas son una guía para muchos católicos, ya sea en grupos más grandes de formación en la fe para adultos, pequeños grupos para compartir la fe o la reflexión individual.

Que estos temas para ser discípulos más comprometidos nos den esperanza y renovación a nosotros los católicos hoy.



## Unidad 4. **La Relación**

---

Nos parecen excepciones las personas que se conectan con otras de manera poco habitual. A menudo imaginamos que los gemelos idénticos casi pueden sentir lo mismo al mismo tiempo. Nos maravillamos cuando una persona mayor, casada con otra por décadas, muere de repente; y el cónyuge muere pocas horas después. Y vagamente reconocemos algo de la verdad de la que habló Aristóteles: los verdaderos amigos son como un alma que se encuentra en dos cuerpos diferentes.

### **Aislamiento**

Estas pueden parecerse excepciones porque nos hemos condicionado a pensar en función de individuos que, únicamente con un gran esfuerzo, podrían de alguna manera, encontrar algún tipo de unidad. Habitamos nuestros espacios separados, reforzados por habitaciones separadas y círculos de información separados. Nuestros auriculares y teléfonos celulares reafirman esta sensación de aislamiento. En ocasiones, nuestra separación podría romperse, tal vez, con una taza de café o una cerveza, y podríamos ser capaces de conectarnos con otro por algunos momentos.

Celebramos, por supuesto, cuando las personas se comprometen entre sí, aunque la estabilidad de nuestros compromisos se vuelve más endeble con el paso de los años. Nos habituamos a las tasas de divorcio que rondan el 40 por ciento; además del hecho de que las personas se casan menos o más tarde. Cuando las personas se casan, escuchamos discursos sobre el amor duradero, sobre amarse hasta la muerte. Pero, después de que el champán pierde efecto, estas palabras entusiastas pueden parecer vacías, casi como una parodia.

En términos más generales, las divisiones se acrecientan más que nunca, probablemente potenciadas por la preponderancia de los medios que se nutren del conflicto. Quizás los problemas relacionados con la raza sean los que más llaman la atención, dada la enorme ambivalencia que aún sentimos con respecto a la cicatriz de la esclavitud, y sus continuas secuelas, en nuestra sociedad. Aún así, incluso dentro de las razas se promocionan exageradamente las divisiones: los negros de esta área se comparan con negros de otra; los latinos de una parte del mundo reciben elogios mientras que otros latinos reciben miradas despreciativas. “Son todos haraganes”,

dice la gente, con la certeza que surge solo cuando alguien apenas conoce al grupo que critica. Frases como “basura blanca”, “de clase acomodada”, “lujoso” y “barrio marginal” diseccionan la manera en que nos describimos unos a otros y nos dividimos.

Las divisiones económicas reciben atención creciente: el 1 por ciento frente al 99 por ciento; o el 10 por ciento frente al 90 por ciento. Las personas que son el último eslabón de la cadena desprecian a los que están más arriba, mientras que los que están arriba sistemáticamente se burlan de las “madres que reciben ayuda social y se llenan de dinero”. Nuestras divisiones económicas están grabadas en piedra cuando el mercado inmobiliario refleja cuán separados estamos. En la ciudad, son los habitantes de edificios altos los que contrastan con los habitantes de casas de vecindad; en los barrios residenciales, están las zonas más nuevas, con viviendas de casi cuatromil pies cuadrados, y por otro, las zonas más baratas asequibles a las personas de menos recursos.

Una amiga mía, ciudadana estadounidense, hablaba en español con la cajera en el supermercado. “Vuelve a tu país”, ladró la persona que seguía en la cola. “Estoy en mi país”, replicó mi amiga, mientras tomaba sus comestibles y se marchaba.

Resulta cómico, y trágico, la manera en que, cada cuatro años, algún político utiliza el eslogan “Recuperemos nuestro país”, ¿recuperarlo de quién? Eso me pregunto. ¿Del país de quién se trata? ¿De la ciudad de quién? ¿Del vecindario de quién? Cuán fácilmente reducimos nuestro mundo a lo que conocemos, a “lo nuestro”. Y, desde esa perspectiva limitada, procedemos a definir a todos los demás.

Incluso en nuestros hogares, casi fabricamos la división. Cuando los niños entran en la preadolescencia, el mensaje que han escuchado toda su vida sobre “ser auténticos” y “descubrir quiénes son realmente” comienza a manifestarse en sutil oposición con cualquiera que tenga más de treinta años. La coherencia artificial de un grupo social (preadolescentes, adolescentes, adultos jóvenes) les da a nuestros jóvenes cierto sentido de solidaridad cuando reclaman su independencia., Con actitudes que van de “No limpiaré mi habitación” hasta “No iré a la iglesia”, los niños gradualmente se alejan de sus padres y familias. Prácticamente consolidamos esta separación por medio de la institución de la universidad en la cual nuestros jóvenes, apoyados por decenas de miles de dólares en educación, pueden alejarse aún más de sus raíces.

Sin embargo...

## Vínculos

¿Y si esto es solo una ilusión? ¿Qué pasaría si toda la suposición de que estamos separados y aislados y que, por lo tanto, tenemos que luchar para unirnos, es una distorsión de la realidad humana, y terrenal, de que estamos estrechamente vinculados? ¿Qué ocurriría si, en el núcleo de nuestra más profunda verdad humana, estamos radicalmente unidos? ¿Qué pasaría si nadie puede ser uno mismo sin estar estrechamente vinculado a otros y a la tierra?

Solo debemos pensar en cómo nacen los bebés. A pesar de nuestras fantasías con respecto a la clonación, ningún humano se genera por medio de la producción de alguien idéntico a otro. Somos el producto de la unión del hombre y la mujer que, en sus diferencias y su aceptación, aportan cada uno el material genético que nos vincula con cada uno de ellos, sus familias, la historia de sus familias, a sus culturas y sus genomas.

Además, ningún niño sale del útero siendo capaz de cuidar de sí, de comunicarse, de dirigir su vida. Todo esto se logra por medio de una increíble interacción de relaciones. Los padres transmiten al hijo las categorías a partir de las cuales este interpretará el mundo. Cada gesto, particularmente por parte de la madre, pero también del padre, engendra una reacción en el bebé que forma el entorno comunal a partir del cual un niño sentirá y actuará.

Ante una sonrisa, el niño devuelve una sonrisa. Al hablarle como bebé, el niño responderá con un “gú-gú”. Un toque genera un deseo de devolver el toque. La alimentación y el cuidado del niño, en el nivel físico más elemental, genera vínculos que perduran en el niño tan firmemente como la piel y los huesos del niño.

Nuestra vinculación excede casi todos los otros instintos. Si vemos a un ser querido bajo amenaza, sin dudar, reaccionamos de forma visceral, entramos en estado de alerta total e instintivamente entramos en modo de ataque. Podemos imaginar lo que atraviesa un niño cuando ve a su madre y a su padre discutiendo; cuando ve a su padre golpear a su madre; cuando ve a su papá o mamá marchándose de la casa. Nuestro ser fundamental se ve atacado. Nuestros cimientos se convierten en gelatina. Ya no sabemos a quién ni a qué pertenecemos.

Lo mismo ocurre para hermano y hermano, para hermana y hermana, para hermanos, para primos. Una amenaza para otro es una amenaza para mí. Y esto se extiende a las relaciones estrechas, a los círculos en los cuales viajo, a mis vecinos y a mi comunidad. Cuando derrumbaron las torres gemelas el 11 de septiembre de 2001, los neoyorquinos y el país quedamos sin aliento como un solo ser, tambaléndonos ante

un dolor común, confundidos en las profundas emociones que surgieron, y que nos animamos a compartir. Esas reacciones solo mostraron la vinculación que tenemos, debajo y detrás de todo... una vinculación que resulta más contundente que nuestra sensación de aislamiento.

Un amigo me llamó –uno de muchos– ese terrible día de septiembre. Toda la ciudad de Nueva York daba vueltas confundida. ¿Funcionaban los metros? ¿Los aeropuertos estaban cerrados? ¿Funcionarían los teléfonos? ¿Seguiría otro ataque? “No sé nada de mi hermano y trabaja en esa área”, dijo mi amigo. “Solo quería hablar con alguien porque tengo miedo”.

Un día después, llamó un vecino. Preguntó si sabía sobre el acto de oración que tendría nuestra cuadra. No sabía. A las seis en punto esa tarde, la gente iba a reunirse con velas a rezar. ¿En serio? Pensé para mis adentros. La gente de nuestra cuadra casi nunca hablaba entre sí ni compartía nada. Pero aquí estábamos, cuando el sol se preparaba para el crepúsculo, tomados de la mano y rezando, sollozando y abrazándonos, porque la verdad era esta: estábamos todos en el mismo velorio, y todos sentíamos la misma pérdida. ¿Quién dijo que no estábamos vinculados? Una parte de nosotros se murió cuando esos edificios se derrumbaron.

### **La relación nos une**

Es importante resaltar esta dimensión de la experiencia humana, no solo porque la negamos con tanta frecuencia, sino incluso más porque la relación nos une a Dios, así como nos une unos a otros. Durante los últimos siglos, muchos pensadores han destacado una separación entre la humanidad y Dios. Algunos de ellos incluso concibieron las cosas como una oposición, que aquello que afirmamos de Dios solo lo sacábamos de nuestra propia humanidad. Estos eran los que exigían que Dios fuera considerado muerto, que nos estableciéramos como humanos valientes que enfrentaban un mundo frío y carente de amor.

Pero esta dirección era una ilusión así como lo era la sensación de que estamos radicalmente separados unos de otros. Define a Dios de la forma en que lo hacemos como un ser distante y frío, como una “fuerza”, como un principio impersonal, como desconocido y carente de amor; intenta definir a Dios de esta manera y, sin embargo, Dios sigue estando radicalmente presente para nosotros, “más interior que yo mismo”, como dijo san Agustín. Toda nuestra experiencia se basa en relaciones, y Dios es la relación infinita que mantiene todo unido en el amor.

¿Existe un descubrimiento más grande que llegar a ver a Dios como un ser íntimamente relacionado con nosotros? O, quizás mejor, ¿existe un presente más grande que este

descubrimiento del amor íntimo de Dios por toda la creación, expresado de forma suprema en nosotros, los humanos, que somos la conciencia de la creación? La creación ha logrado conocerse a sí misma, en nosotros. Como hemos llegado a saber, nosotros también tenemos la posibilidad de conocer a Dios y relacionarnos con él.

Este es un pasaje del libro de Éxodo:

Y cuando Moisés iba a la tienda, toda la gente se levantaba y permanecía de pie a la entrada de su propia tienda de campaña, siguiendo a Moisés con la mirada hasta que entraba en su tienda. En cuanto Moisés entraba en ella, la columna de nube bajaba y se detenía a la entrada de la tienda, mientras el Señor hablaba a Moisés. Y cuando la gente veía que la columna de nube se detenía a la entrada de la tienda, cada uno se arrodillaba a la entrada de su propia tienda en actitud de adoración. Dios hablaba con Moisés cara a cara, como quien habla con un amigo, y después Moisés regresaba al campamento. Pero su ayudante, el joven Josué, hijo de Nun, nunca se apartaba del interior de la tienda (*Éxodo* 33,8-11).

Deberíamos dedicar un momento a reconocer lo revolucionario que es este pasaje. Para gran parte del Antiguo Testamento —la Sagrada Escritura judía— la idea de ver a Dios equivalía a la muerte. Y un poco después de este pasaje mencionada arriba, Dios pronuncia estas palabras: “Pero te aclaro que no podrás ver mi rostro, porque ningún hombre podrá verme y seguir viviendo” (*Éxodo* 33,20). Estas tensiones en la Escritura judía muestran lo que la revelación hace por nosotros: nos ayuda a nombrar lo innombrable, a relacionarnos con el máximo Misterio de la existencia, a abordar la Fuente de toda la vida y ser y a tener un diálogo con esta.

En nuestra próxima unidad veremos la importancia de la revelación, de la Sagrada Escritura, en más detalle. En este caso, es esencial ver que Dios entra en todas nuestras relaciones, establece una relación con la humanidad e invita a la gente a ser parte de la vida y el amor divinos. De hecho, gracias a Jesucristo, hemos llegado a ver a Dios como la “Relación que hace posibles todas las relaciones”, la fuente de amor inagotable. En Cristo, podemos ver a Dios “cara a cara” porque Jesús es el rostro de Dios que se muestra a la humanidad. “El que me ha visto a mí, ha visto al Padre”, dice Jesús (*Juan* 14,9). En Cristo, Dios nos habla “cara a cara”, como lo hizo con Moisés.

Lo que es más, en Cristo podemos ver a Dios como un ser en relación, lo cual es aquello a lo que nos referimos con el término “Trinidad”: Dios, en su mismísima existencia, es la relación fundamental de dar y recibir. Los cristianos creen que el Padre vive por el Hijo (Jesús), y que el Hijo vive por el Padre; su amor constituye

la realidad del Espíritu Santo que se derrama sobre la humanidad por medio de la misión de Jesús.

Los discípulos, entonces, pueden ver las relaciones esenciales que hacen posible seguir a Jesús: recibimos el don del Espíritu Santo, que nos da la posibilidad de amar a Dios, de amar en Dios y de amar por Dios. Este amor transforma todas nuestras relaciones porque Jesús y el Espíritu, al afirmarnos en el amor del Padre, nos da la capacidad de amar a otros como lo hace Dios: a cónyuges, familiares, amigos, compañeros de trabajo, miembros de nuestras comunidades y sociedades; de hecho, a todas las personas.

Al papa Pío XII, que murió en 1959, le encantaba hablar sobre la Iglesia como el “Cuerpo místico de Cristo”. Estos términos intentaban captar la amplitud y la profundidad de la base relacional de la vida de un discípulo, que somos uno con Cristo y uno en Cristo, porque la vida de Cristo, en el espíritu, fluye en todos nosotros.

No somos individuos que de alguna manera intentamos vincularnos con otros individuos y que, ocasionalmente, establecemos contacto. Al contrario, la existencia nos vincula a todos –con la naturaleza y la Creación, unos con otros, y con Dios– y ser discípulos se convierte en una manera de comprender esta verdad, vivir esta realidad y encontrar amor divino en el centro de todo.



### Ejercicio espiritual

Piensa en las personas en tu vida esta semana pasada.

Dibuja un círculo. Colócate en el medio y encierra en un círculo esta imagen de ti mismo con las personas con quienes has intercambiado esta semana. Dibuja una línea punteada desde tu imagen central hacia las personas que establecieron contacto contigo incidentalmente; dibuja una línea muy gruesa para las personas que ves a diario, los que son más cercanos. Observa lo que este dibujo dice acerca de tu vida.



Ahora, dibuja un círculo alrededor de esas conexiones que has representado. Escribe “Dios” en ese círculo.

Ahora, reza para agradecer a Dios por las personas que te rodean y la manera en que Dios sigue revelándose en quienes te rodean. Escribe tu oración.



## Sagrada Escritura

1 Corintios 12,12-18

El cuerpo humano, aunque está formado por muchos miembros, es un solo cuerpo. Así también Cristo. Y de la misma manera, todos nosotros, judíos o no judíos, esclavos o libres, fuimos bautizados para formar un solo cuerpo por medio de un solo Espíritu; y a todos se nos dio a beber de ese mismo Espíritu. Un cuerpo no se compone de un solo miembro, sino de muchos. Si un pie dijera: “Como no soy una mano, no pertenezco al cuerpo”, no por eso pertenece menos al cuerpo. O si un oído dijera: “Debido a que no soy un ojo, no pertenezco al cuerpo”, no por eso pertenece menos al cuerpo. Si todo el cuerpo fuera un ojo, ¿dónde estaría el oído? Si todo el cuerpo escuchara, ¿dónde estaría el sentido del olfato? Pero Dios ha puesto cada miembro del cuerpo en el sitio que mejor le pareció.

## Preguntas para la reflexión/el diálogo

1. ¿Cuándo te sientes más vinculado con otras personas? Describe las ocasiones y los sentimientos.

---

---

2. ¿De qué maneras piensas que la vida moderna nos hace sentir menos vinculados? ¿De qué maneras nos hace sentir más vinculados?

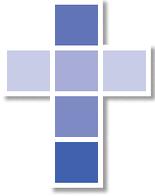
---

---

3. Cuando piensas en Dios, ¿qué imágenes de otros también te vienen a la mente? ¿Quién, en tu círculo de relaciones, te hace pensar más en Dios? ¿Por qué?

---

---



## Lista de control para discípulos misioneros

---

- \_\_\_\_\_ Oración (por la mañana, durante el día, por la noche)
- \_\_\_\_\_ Lectura de la Sagrada Escritura (diariamente, semanalmente)
- \_\_\_\_\_ Participación en el culto
- \_\_\_\_\_ Preparación para la misa (reflexión, oración)
- \_\_\_\_\_ Tiempo extendido en oración (meditación, *lectio divina*, adoración)
- \_\_\_\_\_ Estar atentos a la familia
- \_\_\_\_\_ Participar en mi parroquia
- \_\_\_\_\_ Celebrar el sacramento de la Reconciliación
- \_\_\_\_\_ Compartir la fe en pequeños grupos
- \_\_\_\_\_ Tener reuniones de oración en casa
- \_\_\_\_\_ Ser ministro en la parroquia, servir como voluntario fuera de la parroquia
- \_\_\_\_\_ Formar comunidad en la parroquia
- \_\_\_\_\_ Responder a las necesidades de los vecinos y del vecindario
- \_\_\_\_\_ Ayudar a otros con obras de caridad
- \_\_\_\_\_ Participar directamente en la ayuda a los enfermos, los pobres y los necesitados
- \_\_\_\_\_ Hablar de la fe con los demás
- \_\_\_\_\_ Invitar a la gente a considerar hacerse creyentes, a asistir al culto
- \_\_\_\_\_ Invitar a católicos no practicantes a volver a vincularse con la Iglesia
- \_\_\_\_\_ Participar en proyectos diocesanos
- \_\_\_\_\_ Hacer todo con alegría y amor