



Mateo 11, 25-30

En aquella ocasión Jesús tomó la palabra y dijo:
¡Te doy gracias, Padre, Señor de cielo y tierra, porque, ocultando estas cosas a los sabios y entendidos, se las diste a conocer a la gente sencilla! Sí, Padre, ésa ha sido tu elección. Todo me lo ha encomendado mi Padre: nadie conoce al Hijo sino el Padre; nadie conoce al Padre sino el Hijo y aquél a quien el Hijo decida revelárselo. Acudid a mí, los que andáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Cargad con mi yugo y aprended de mí, que soy tolerante y humilde de corazón, y os sentiréis aliviados. Porque mi yugo es blando y mi carga es ligera.

GUÍA PARA ACOGER PERSONALMENTE EL EVANGELIO

Mateo 11, 25-30

«Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados»

1. DISPONER EL CORAZÓN

Hacer silencio y entrar en la presencia de Dios

Busca un lugar donde puedas permanecer unos minutos en silencio.

Adopta una postura cómoda. Cierra suavemente los ojos y toma conciencia de tu respiración.

Mientras inspiras y expiras lentamente, deja que se aquieten las preocupaciones, las prisas y todo aquello que ocupa tu mente en este momento.

Hazte consciente de que Dios ya está contigo. No tienes que ir a buscarlo lejos. Él te espera en lo más profundo de tu corazón.

Repite despacio:

Aquí estoy, Señor.

Quiero abrirme a tu presencia.

Enséñame a escucharte.

Permanece unos instantes en silencio.

2. ESCUCHAR LA PALABRA

Dejar que Jesús me hable

Lee lentamente el Evangelio de Mateo 11, 25-30.

Imagina que Jesús está delante de ti y pronuncia estas palabras pensando en tu vida.

Detente especialmente en aquellas expresiones que despiertan algo en tu interior:

- «Te doy gracias, Padre...»



- «Has revelado estas cosas a los sencillos.»
- «Venid a mí...»
- «Yo os aliviaré.»
- «Aprended de mí.»
- «Soy manso y humilde de corazón.»
- «Encontraréis descanso.»

No busques explicaciones.

Simplemente escucha.

¿Qué palabra parece dirigida hoy especialmente a mí?

Guárdala en tu corazón.

3. RECONOCER LO QUE VIVE DENTRO DE MÍ

Escuchar los movimientos del corazón

Ahora dirige la mirada hacia tu interior.

Me pregunto con sinceridad:

¿Con qué cansancio llego hoy al encuentro con Jesús?

¿Qué peso llevo sobre mis hombros?

¿Qué preocupación ocupa mi mente?

¿Qué situación me roba la paz?

¿Qué me produce agobio o desánimo?

Permanece unos momentos contemplando todo ello delante del Señor.

Después escucha de nuevo sus palabras:

«Venid a mí... yo os aliviaré.»

Observa qué despiertan en ti.

¿Siento confianza?

¿Resistencia?

¿Esperanza?

¿Deseo de descansar en Él?

¿Me cuesta creer que pueda aliviar mi carga?

No juzgues lo que sientes.

Simplemente acógelo.

4. DESCUBRIR LA INVITACIÓN DEL SEÑOR

¿Qué quiere regalarme hoy Jesús?

Jesús no solo señala nuestras cargas.

También nos ofrece un camino.

Me pregunto:

¿Qué significa hoy para mí acercarme más a Jesús?

¿Qué "yugo" estoy llevando que no viene de Él?

¿Estoy viviendo desde la presión, la exigencia o el miedo?

¿Busco continuamente demostrar mi valor?

¿Intento controlarlo todo?

¿Me cuesta aceptar mis límites?



¿He convertido mi fe en una obligación más que en un encuentro?

Escucha ahora otra vez:

«Aprended de mí.»

¿Qué rasgo del corazón de Jesús siento que necesito aprender hoy?

Quizá la confianza.

La humildad.

La mansedumbre.

La sencillez.

La compasión.

La paz.

Deja que esa llamada vaya encontrando un lugar dentro de ti.

5. RESPONDER CON LA VIDA

Del Evangelio al compromiso

Agradece al Señor el tiempo compartido.

Piensa ahora en un gesto concreto que puedas vivir durante esta semana.

Quizá:

- Buscar cada día unos minutos de silencio.
- Dejar una preocupación en manos de Dios.
- Escuchar con más paciencia a una persona.
- Vivir una jornada sin prisas innecesarias.
- Renunciar a una exigencia excesiva contigo mismo o con los demás.
- Acercarte a alguien que esté cansado o necesitado de consuelo.
- Recordar varias veces al día las palabras de Jesús: **«Venid a mí... yo os aliviaré.»**

Formula interiormente tu compromiso.

Entrégaselo al Señor.

Oración final

Señor Jesús,

Tú conoces los cansancios

que nadie ve,

las luchas que llevo en silencio

y los pesos que a veces me cuesta sostener.

Gracias porque no me exiges

ser perfecto para acercarme a Ti.

Me invitas simplemente a venir,

a confiar,

a dejarme encontrar.

Enséñame a vivir con un corazón

humilde, sencillo y libre,

capaz de descansar en tu amor.

Que aprenda de Ti

a hacer de mi vida



POR UN MUNDO MEJOR
Servicio de animación espiritual

un lugar de paz,
de acogida
y de esperanza para los demás.
Amén.