



Mateo 5,1-12

Viendo la muchedumbre, subió al monte, se sentó, y sus discípulos se le acercaron. Y tomando la palabra, les enseñaba diciendo: «Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos. Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán en herencia la tierra. Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados. Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados. Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia. Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios. Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios. Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los Cielos. Bienaventurados seréis cuando os injurien, y os persigan y digan con mentira toda clase de mal contra vosotros por mi causa. Alegraos y regocijaos, porque vuestra recompensa será grande en los cielos; pues de la misma manera persiguieron a los profetas anteriores a vosotros.»

GUÍA PERSONAL

LAS BIENAVENTURANZAS: OTRA MANERA DE SER FELIZ Mateo 5, 1-12

Esta guía es una invitación a acoger personalmente el mensaje de las bienaventuranzas y dejar que ilumine nuestra manera de vivir.

No se trata solamente de comprender lo que Jesús nos dice, sino de reconocer cómo resuena en nuestra vida, qué despierta en nuestro interior y hacia dónde sentimos que nos conduce el Espíritu.

El recorrido es personal, pero no lo hacemos solos. El compartir con otras personas puede ayudarnos a descubrir aspectos que todavía no habíamos percibido. El Espíritu también nos habla a través de ellas.

1. Crear las condiciones para estar presente y atento/a

Antes de comenzar, necesito hacer una pausa en mis ocupaciones y preocupaciones para estar presente ante mí mismo, ante la Palabra y ante Dios.

Unos minutos de silencio pueden ayudarme a dejar a un lado las prisas y a tomar conciencia de cómo llego a este momento.

Sin juzgar lo que encuentro, puedo reconocer mis preocupaciones, mis deseos, mi estado de ánimo y aquello que ocupa mi corazón.

Para situarme:

- *¿Cómo me encuentro hoy? ¿Qué ocupa mi mente y mi corazón?*
- *¿Con qué actitud me dispongo a escuchar a Jesús?*

No se trata de conseguir una tranquilidad perfecta, sino de estar presente y disponible para acoger lo que pueda surgir.



2. Acoger el Evangelio y reconocer mis reacciones interiores

Es el momento de acercarme al Evangelio sin prisa, dejando que las palabras de Jesús lleguen hasta mi propia vida.

Lectura de Mateo 5, 1-12: las bienaventuranzas.

No es necesario analizar cada bienaventuranza. Se trata de descubrir cuál me toca más personalmente y qué despierta en mí.

Quizá aparezca consuelo, esperanza, alegría o agradecimiento. Tal vez surjan resistencias, incomodidad, dudas o la sensación de que Jesús me pide algo difícil. Todo ello puede ser un punto de partida.

Para profundizar:

- *¿Qué palabra o bienaventuranza me ha llegado de manera especial?*
- *¿Qué sentimientos, recuerdos o reacciones ha despertado en mí?*
- *¿Qué me alegra, me inquieta o me cuesta aceptar de la propuesta de Jesús?*

Acoger lo que surge en mi interior significa reconocerlo con sinceridad, sin rechazarlo ni darlo inmediatamente por bueno. Se trata de escucharlo.

3. Reconocer hacia dónde me conducen estos movimientos interiores

Ahora puedo detenerme en lo que he descubierto y observar hacia dónde me conduce.

Hay pensamientos y sentimientos que me abren a la vida, me hacen más libre, despiertan el amor y me acercan a los demás. Otros pueden encerrarme en mí mismo, alimentar mis miedos o justificar mi indiferencia.

No siempre resulta fácil distinguirlos. Por eso necesito observarlos con calma y contrastarlos con el Evangelio.

Para discernir:

- *¿Qué descubro en mi manera de entender la felicidad?*
- *¿Qué actitudes de mi vida me abren al amor y cuáles me encierran en mis propios intereses?*
- *¿Hacia dónde me conduce lo que estoy experimentando: hacia una mayor libertad, justicia y fraternidad, o hacia el egoísmo, el miedo y la indiferencia?*

No se trata de culpabilizarme, sino de comprender mejor lo que vivo y reconocer dónde necesito crecer.

4. Escuchar la llamada del Señor

Después de escuchar la Palabra y reconocer mis movimientos interiores, puedo permanecer unos momentos en silencio ante el Señor.

No busco una respuesta prefabricada ni algo extraordinario. Dejo que la propuesta de Jesús ilumine mi vida concreta.

Quizá descubra una invitación a vivir con más sencillez, compartir algo que me sobra, reconciliarme con alguien, escuchar mejor a una persona o comprometerme ante una situación injusta.

La llamada del Señor puede manifestarse como una invitación sencilla, pero capaz de abrir un camino nuevo.

Para escuchar:



- *A la luz de las bienaventuranzas, ¿qué me está mostrando hoy el Señor?*
- *¿Qué aspecto de mi manera de vivir necesita ser revisado o transformado?*
- *¿Qué llamada siento que está naciendo en mi interior?*

No es necesario tenerlo todo claro. A veces, permanecer ante una pregunta con sinceridad ya es parte del camino.

5. Responder desde el corazón

La escucha necesita abrirse a una respuesta. No se trata de proponerme muchas cosas, sino de reconocer un paso concreto, posible y significativo.

La respuesta no nace solamente del esfuerzo por cumplir, sino del deseo de acoger lo que he descubierto y permitir que transforme mi manera de vivir.

Puedo preguntarme:

- *¿Qué puedo comenzar a vivir de otra manera a partir de este Evangelio?*
- *¿Qué pequeño paso concreto puedo dar en mis relaciones, en el uso de mis bienes o en mi compromiso con quienes sufren?*
- *¿Qué necesito para mantener viva esta llamada en mi vida cotidiana?*

Mi respuesta personal

Dedicar unos momentos a formular, con palabras propias, la respuesta que hoy deseo dar al Señor.

Puede expresarse como una decisión, una actitud que cultivar, una relación que cuidar o un compromiso concreto.

Lo importante no es que sea una respuesta grande, sino que sea sincera y pueda hacerse vida.

6. Compartir: el Espíritu también nos habla a través de los demás

Después del recorrido personal, llega el momento de compartir la experiencia con otras personas.

No se trata de explicar el Evangelio ni de dar consejos, sino de narrar lo vivido: ***qué palabra me ha llegado, qué ha despertado en mí, qué he descubierto y qué llamada percibo.***

La escucha es tan importante como la palabra. Cada persona tiene su propia experiencia y puede ayudarnos a descubrir aspectos que no habíamos visto.

Durante el compartir, conviene escuchar sin interrumpir, sin juzgar y sin apresurarnos a responder. También es importante respetar los silencios y la libertad de cada persona para compartir lo que desee.

Al terminar, podemos guardar un momento de silencio y preguntarnos qué hemos recibido de los demás y qué nueva luz se ha abierto en nosotros.

No todo lo que escuchamos tiene que convertirse inmediatamente en una decisión. Podemos acogerlo, llevarlo a la oración y seguir discerniendo.

Para concluir: dejar que el Evangelio se haga vida

Las bienaventuranzas nos invitan a descubrir que la felicidad no consiste en tenerlo todo, sino en aprender a vivir desde el amor, la sencillez, la justicia y la misericordia.



El recorrido no termina al cerrar esta guía. Continúa en nuestra vida cotidiana, allí donde podemos comprobar si la Palabra va transformando nuestra manera de mirar, decidir y relacionarnos.

Podemos terminar con esta oración:

Señor Jesús,

ayúdame a escuchar tus palabras desde el corazón.

Que no me limite a comprenderlas,

sino que me deje interpelar y transformar por ellas.

Enséñame a descubrir la felicidad

no en tener más ni en buscar solamente mi bienestar,

sino en amar, compartir y trabajar por un mundo más justo y fraterno.

Que tu Espíritu me ayude a reconocer tu llamada

y me dé la libertad y la fuerza para responder.

Amén.