

*Agradecimiento a todos aquellos de vosotros
que os atrevéis a cambiar el mundo,
por uno mejor,
lejos del egoísmo y del desamor,
donde todos en un mismo clamor
llamemos a Dios: "Padre y Salvador nuestro".*

Índice

PRESENTACIÓN. Ejercicios espirituales para encontrarnos con nosotros mismos y con el amor de Dios	9
INTRODUCCIÓN AL MÉTODO DORADO. La aventura más apasionante: viajar a nuestro interior	15
EL VIAJE A MI SER	
Itinerario de crecimiento personal y espiritual. I.....	25
INTRODUCCIÓN A LAS SESIONES	27
ESQUEMA DE LAS SESIONES	41
Recogimiento interior de iniciados	49
1.ª sesión: Chispita de luz, de paz y de amor de Dios.....	51
2.ª sesión: ¿Quién soy yo?	62
3.ª sesión: Mi felicidad	65
4.ª sesión: Yo soy así para ti	70
5.ª sesión: Lo más hermoso de mí, lo que me hace más feliz, quiero compartirlo contigo.....	74
6.ª sesión: Un amor sin igual.....	78
Invocación al Espíritu Santo	84
7.ª sesión: Mi misión en la tierra.....	85
8.ª sesión: La mano de mi mejor amigo la tengo a mi lado.....	90
9.ª sesión: Buscando soluciones nuevas a mis problemas	94
Mi plan	97
EL CAMINO PARA LLEGAR A SER QUIEN SE ES	
Itinerario de crecimiento personal y espiritual. II	99
ITINERARIO CIERTO. ITINERARIO FELIZ	101
REFLEXIONAR CADA DÍA SOBRE MI CONSCIENCIA EN MI VIDA.....	111

PRESENTACIÓN

Ejercicios espirituales para encontrarnos con nosotros mismos y con el amor de Dios

La obra cuenta con una nota de ingenuidad necesaria para afrontar las grandes metas que pretendemos abordar.

Comenzaremos por cuestiones ciertas que podremos encontrar encubiertas de una realidad más profunda, por lo que la respuesta no será siempre la misma ante la cuestión propuesta, como puede ser la de la identidad, la profesión y la meta vocacional o “misión en la tierra”, como le vamos a llamar. En esta ingenuidad para afrontar metas complejas es necesario contar con una respuesta concreta, aunque esta sea la de ser tal o cual características que definan una personalidad, que no será la misma pasados unos días con las experiencias que la vida nos puede moldear.

Quién soy yo de verdad

Sobre las características de la personalidad que puedan estar sujetas a la temporalidad, no vamos a entrar a descubrir, porque estas podrán cambiar, sin más, o con la experiencia. Nos vamos a referir a quién soy yo de verdad, en un sentido esencial, como algo que me va a definir y que nunca va a cambiar, pero con la dinámica de perfeccionar los rasgos de mi identidad que tengo que descubrir, dentro, muy dentro de mí, y a veces en la soledad.

Para poder percibir qué ha hecho Dios en mí, los demás me podrán ayudar, porque van a percibir mi bondad, mi cualidad para tal o cual cosa, y hasta me van a acompañar en el proceso de conseguir mi identidad real, tal y como Dios me la quiso dar. Pero ni los psicólogos, ni los sabios de esta tierra podrán jamás vislumbrar la hermosura y la complejidad que encierra una criatura.

Creados por y para el amor

Por eso, la medida y la experiencia nos la dará la vida y la cercanía con la que podamos vivirla en la divinidad que encierra la misma, y que no es otra que la referida por Dios al encarnarse en la siempre Virgen María.

Un Dios tomó la naturaleza misma de una criatura humana. Y siendo Dios también fue hombre para mostrarnos la sabiduría que encierra y la grandeza de la misma. Nosotros no somos Dios ni podemos llegar a serlo. Nosotros somos herederos de su Reino de luz, paz y amor, por la reconciliación que el mismo Señor Jesucristo hizo por nosotros al morir por todos en la cruz. Así, abrió de

nuevo el paraíso para todos sus hijos, y nos mostró el camino para participar de nuevo de su Reino, perdido por la iniquidad y el egoísmo de una humanidad que quiso olvidar y perpetuar el mal, alejándose y sustituyendo por dioses falsos al verdadero Padre de la humanidad y creador del mundo entero.

Mi ser: heredero del Reino, e hijo del Padre del cielo; por la redención de Nuestro Señor Jesucristo, que así nos convirtió a todos en hermanos

Así nos vamos a asomar a la complejidad de abordar el ser de una persona, que pasa a ser, por bondad y gracia nada más, heredero de un Reino de dicha y de paz, a ser hermano nuestro, y también a ser considerado hijo creado a imagen y semejanza de su Creador. Así que la complejidad no puede ser mayor, tanto que, tenemos que asegurar que con nuestra ciencia o inteligencia jamás lo podremos abordar en su totalidad.

Conformamos experiencias para conocer esa parte de nuestro ser y la recompensa

Así que optamos por conformar una serie de experiencias para que la persona pueda encontrar la felicidad, la paz y la concordia con los demás desde su identidad. Y desde lo que puede aportar a los demás, para construir aquí en la tierra un pequeño anticipo de la verdadera Gloria, que nos espera para todos los que se decidan a colaborar con la propuesta de Verdad, Camino y Vida que nos llevará a ella. Esta propuesta es la promesa de vida eterna que nos espera, pero además aquí en la tierra comienza ya con la gracia que derramó sobre la humanidad nuestro Señor Jesús, al redimirnos de nuestra iniquidad. La realidad de la identidad final será mostrada en la vida eterna como una recompensa de la vida terrenal. Así que nos toca averiguar con nuestras fuerzas y con su gracia la verdadera identidad.

No pedir peras al limonero

Y como está escrito en la Biblia “por los frutos los conoceréis” (Mt 7,20).

Así, nosotros traducimos que por los actos sabremos qué tipo de ser será. Es decir, podemos decir de un limón que es un limonero, pero para ello tiene que madurar mucho y avanzar en transformar su identidad, en ponerla al servicio de los demás. Así lo conseguiremos.

Pero si se guarda su fruto para sí mismo y no quiere avanzar, pronto tendremos un limón, nada más, que podrá tener una funcionalidad corta; y no como si se hubiera transformado en un árbol que daría muchos limones más y que, de esta forma, se perpetuaría un tiempo más.

Mi ser como una semilla que Dios puso en mi interior cuando me creó

La similitud con la semilla, el crecer y el transformar para dar frutos a los demás lo vamos a tomar al abordar la identidad personal. De esta forma, la pregunta inicial sobre ¿quién soy yo? va a tener una dinámica y una profundidad que no podemos ni siquiera abordar en un primer momento. Simplemente, nos limitaremos a presentar un momento de intimidad donde la criatura pueda interactuar con la más sencilla de las posturas, como es la escucha atenta de la sonoridad que nos habita como parte de esa creación divina. Así, nuestra construcción personal va unida inexorablemente a la divina, como no podía ser el obviar la identidad espiritual que nos habita, que nos conforma y que nos da vida.

Los frutos son para los demás

El alma será otra de las partes de nuestra identidad que queremos abordar en nuestra propuesta de meditar sobre la creación entera; una parte minúscula, pero unida a ella y que va a formar nuestra existencia. De esta forma, entraremos a meditar sobre propuestas para mejorar las relaciones con los demás, desde la perspectiva de qué podemos aportar.

Así, eliminamos la soledad, la envidia y la exclusividad que muchos se atribuyen de querer conquistar todo lo material para no aportar más que maldad, excluyendo y tomando posturas dañinas para todos los demás.

La postura debe ser distinta y apreciar la singularidad de la vida en cada criatura del planeta, y también “en la mía misma” palabra, que la repetiremos hasta la saciedad porque se trata de algo esencial, como es la tarea primordial de llegar a saber quién uno es y qué frutos podrá dar.

Conocerme para crecer, madurar y dar mucho buen fruto

La propuesta nos lleva a continuar con una obra de “misión en la tierra”, donde simularemos que ya ha concluido nuestro periplo en la tierra y recibiremos los premios. Así, descubriremos que la verdadera felicidad se encierra en saber aprovechar la vida para crecer, madurar y ser fructífera; cada uno en la medida que Dios y él se deja transformar.

Una meta, una ruta..., y avanzar solo por amor: orar

Vamos a necesitar una hoja de ruta, unas metas, y una manera de dejar nuestra pereza para ahondar más en la profundidad que encierra nuestra divinidad y la relación que mantendremos con ella; a esto le vamos a llamar “rezar”. Y nos vamos a iniciar de forma paulatina: con la verdad que puedo observar en mi rutina, y también con la interioridad, y con el silencio que me habita, para poder lograr la experiencia de la paz, y la ternura que Dios mismo ha puesto en ella solo por ser criatura suya.

Del silencio a la Palabra

Nos falta la parte nuestra, la de tomar consciencia y experimentar la dicha de todo lo que contiene la Biblia como Palabra divina que es. Pero queremos ir desde lo que yo en mí mismo puedo entender y conocer hoy, para mañana seguir avanzando y, más adelante, profundizando con la lectura atenta de la misma.

Pero aquí insistimos que dejamos el intelecto a un lado, que no olvidado, para hacer los autodescubrimientos desde dentro, desde el contacto y la relación con mi ser interior. Relacionarme cada vez mejor con quien me ha creado me ha dado la vida, y me propone una hoja de ruta, que no pocos siguieron y que conquistaron para ellos y para muchos otros las promesas divinas de tener todo lo necesario en esta tierra y en la otra la vida eterna.

La lógica de María

Son conceptos que no entendemos con pocos años, ni aunque fueran noventa tampoco lo lograríamos, porque nuestra inteligencia no es la que nos lleva y nos guía. Será necesaria, pero nada comparado con la sabiduría que Dios regala a las almas sencillas a las que se revela en su infinita misericordia. Por tanto, la lógica aristotélica tan vigente en nuestros días no será la guía.

La guía será la Virgen María, modelo de humanidad, sencillez y docilidad a la llamada de Dios para servirle. Ella conoció al Salvador del mundo, al que venció la muerte muriendo por todos, y al que amó hasta el extremo. Ella conoció los sufrimientos y los consuelos divinos, a ella recurriremos en nuestro camino al cielo.

El camino para llegar a ser quien se es

Continuaremos nuestro camino en un recorrido inverso. Veremos que queremos el cielo, los frutos de nuestros esfuerzos, y las recompensas por construir el Reino de Dios en la tierra. Y luego veremos como tenemos que organizarnos el tiempo y las fuerzas para no perdernos en conseguir nuestra meta, que será el cielo, y gozar mientras recorremos la senda de todas las recompensas que iremos encontrando en ella, y que llamaremos la felicidad verdadera, que no la pasajera que nos deja sin fuerzas y abatidos renunciamos a nuestra meta. Este será nuestro objetivo en esta tercera etapa que proponemos en el libro del manual del participante del Método Dorado.

Itinerario cierto – itinerario feliz

El estar atentos a los descubrimientos auténticos y desechar los que no conducen al cielo, ni aquí en la tierra ni luego, es necesario que, para entonces, el hábito de conocernos como Dios nos ha creado, aceptando nuestros límites

y sufrimientos, se haya creado, y podamos seguir acompañados por todo el bagaje bueno de experiencias profundas, que hemos encontrado en la relación interna que mantenemos como criaturas creadas por un Dios que solo es amor (1 Jn 4,8), y que podamos apoyarnos en las escrituras bíblicas cuando nuestra fe no sea tan firme como debiera.

La fórmula para con la vida terrenal, llegar a la gloriosa en la tierra

Para entonces, la vida hará la continuidad de las experiencias, con sus fracasos y con nuestras caídas, y tenderemos que apreciar la comunidad eclesial, que nos sostiene y ora constantemente. No olvidar que Dios perdona porque es misericordia, y que también nosotros tendremos que aprender de Él con su ayuda a perdonar.

Llevar a Él lo que nos pesa, y no nos deja avanzar porque es su promesa: “Venid a mí los agobiados (...) los que necesitan descanso” (Mt 11,28). Y hemos aprendido cómo hacerlo: en silencio, amándolo y adorándolo.

Cuaderno de trabajo personal

Para ello, tendremos primero que acercarnos a conocerlo un poco, tanto dentro de nosotros como fuera, en la creación entera que grita su belleza, en los demás, en la comunidad parroquial y en el testimonio de muchos amigos suyos que nos precedieron y que hemos llamado santos, para que nos sirvan de modelo y de espejo en esta aventura que es el camino al cielo, y de muchas lecturas y ejemplos de vida que serán para nosotros como un reflejo de por dónde queremos asemejarnos a ellos. Así lograremos llegar a ser quienes somos si nos lo proponemos. Ánimo, que la recompensa merece el esfuerzo.

Más allá de la meta nos espera el oro

Estar en el cielo rodeados de la dicha de todo lo que nos tiene Dios preparado y de haber alcanzado la meta, consiguiendo el oro, como los atletas, es la finalidad de nuestra propuesta.

En griego *meta* significa “más allá”, y *odos*, “camino”, de ahí el significado de *Método* al poner los ojos, los límites de nuestro esfuerzo en la recompensa del cielo, y *Dorado* simulando que al querer ser santos ganaremos el oro a nuestro esfuerzo en el cielo.

Para estar en forma, hay que hacer dieta

Así, también elaboraremos una dieta para correr la carrera con lo que nos alimenta y con lo que nos da la fuerza. Estar en forma es una tarea ardua si se trata de la vida espiritual, y de la nuestra. Así que encontrarás recetas

para eliminar la tristeza, la soledad y la falta de esperanza que, a veces, nos aqueja cuando las cosas se ponen feas. Mantener la esperanza, la dicha y la calma serena será una apuesta arriesgada. Y tener experiencia de que Dios nos ayuda, nos sostiene y nos alienta, va a ser la mejor manera de sobrellevar la vida cuando las cosas se ponen feas.

La meditación de los pasajes bíblicos. Madurez de espíritu

Algunos, aunque jóvenes, ya conocen las dificultades que entraña afrontar los vaivenes de la existencia en soledad, pero eso nunca más pasará, porque tenemos una familia espiritual que nos sostiene. Tenemos una Madre, la Virgen María; tenemos un Padre celestial y tenemos el Espíritu Santo, que, junto con el Hijo, nuestro Señor Jesucristo, forman la Santísima Trinidad, misterio insondable de dicha y felicidad. Fuente de donde brota toda la vida.

Mi cuaderno de oraciones

Aprenderemos a relacionarnos con ellos según nos encontremos. A veces, necesitamos un consejo, y recurriremos al Espíritu Santo, o Paráclito. Otras veces necesitamos un consuelo, e iremos llorando a buscarlo en los brazos de la Madre del cielo. Otras necesitaremos un modelo de hombre para actuar ante las dificultades, y sentiremos como Jesús es no solo un modelo, sino que si le pedimos la gracia para seguirle lo encontraremos. Y el encuentro verdadero con Jesús resucitado nos llena de esperanza, de fuerza y de templanza para conseguir la meta.

Alabar en la gloria y en la tierra

Así que alabar y bendecir al Padre celestial será la oportunidad para gozar de la gracia celestial, cuando alcancemos la recompensa, y ya también aquí en la tierra.

Bendecidos por ser sus hijos, entramos por el bautismo a formar parte del cuerpo místico de Cristo, algo que no vamos a explicar, pero que vamos a adelantar: el misterio de la eternidad se nos abre como una oportunidad que no podemos desaprovechar.

De esta forma, nuestra familia espiritual también está conformada con personas de la tierra, por lo que la hermandad o la fraternidad que formamos los hijos amados de Dios es ya un hecho; solo falta tomar consciencia de ello y actuar como tal.

Así, conformamos un todo hermoso, donde todos tenemos la oportunidad de gozar, ahora ya, y mucho más en la eternidad.

INTRODUCCIÓN AL MÉTODO DORADO

La aventura más apasionante: viajar a nuestro interior

Existe un lugar en nuestro interior que es un lugar de paz, de amor, de bondad, un lugar donde nos sentimos unidos por el amor, formando parte de un todo.

Descubrirlo es una tarea, para algunos una larga tarea, de búsqueda de felicidad, de sentido de la propia vida, de la muerte, del universo, de Dios. En mi caso ha sido difícil, y considero que debe ser más fácil, porque es nuestra naturaleza.

Mi empeño ahora es simplificar el camino, que yo he recorrido, para que otros puedan acceder a las experiencias más gratificantes que nos ofrece nuestra condición de seres humanos que vivimos en un universo maravilloso.

En nuestro interior estamos unidos con Dios, que es amor

El viaje que propongo es un viaje al interior de nosotros mismos, a ese lugar donde nuestra identidad se une con lo divino, lo inconmensurable, lo atemporal, lo permanente, lo que une, lo que nos abre al amor.

La motivación de este viaje es encontrar el amor, sentirnos amados. Amados profundamente y eternamente. Encontrar el amor para amarnos a nosotros mismos, y a los demás; a los que están, y a los que se fueron. Descubrir la naturaleza del amor.

Mi testimonio es que el amor nos sostiene, nos une, nos vivifica, y es eterno. Está dentro y fuera de nosotros, pero hay que aprender a sentirlo, aprender a abrirnos a Él, aprender a mantenernos unidos y abiertos al amor.

Enseñar el camino hacia uno mismo y hacia lo divino

Ahora bien, ¿cómo hacer este trasvase de experiencias? ¿Cómo hacerlo de forma clara y sencilla para que todos, absolutamente todos, puedan comprender? Pues de esta manera es como tuvo su razón de ser el Método Dorado, y los ejercicios están condicionados para que sean realizados en grupos pequeños, donde todos puedan sentir el gusto de estar juntos y, a la vez, de ser distintos.

Es por eso que proponemos primero que se realice con un instructor avezado y que nos confíe su experiencia y su paciencia, que detallamos en el *El Método Dorado. Manual del instructor*. Ellos nos guiarán, nos propondrán

las técnicas más antiguas de la humanidad, las que nos llevarán a trasladar nuestra manera analítica de pensar a una nueva más imaginativa y distinta; para la que tendremos que practicar después de la sesión semanal, que se llevará a cabo en la comunidad parroquial, en la escuela, o en el lugar donde vayamos a estar para practicar esta nueva forma de viajar.

Un viaje a conocer la propia alma

Este viaje es un viaje agradable, y tiene que ser una experiencia inolvidable, para la que vamos a preparar una buena dosis de creatividad y una gran paciencia para observar cosas nuevas, que nunca antes nos hemos parado, tal vez, a contemplar. Como es el caso de meditar, pensar con la mente imaginativa y crear una nueva vida que nos llevará cada vez más a avanzar en la vida, que es la carretera escogida para viajar.

La mochila llevará la Biblia para comentar las experiencias vividas por otras vidas, por la humanidad. En ella encontramos las experiencias de las personas que conectaron su vida con la tuya en una forma que, tal vez, tengamos que explicar, pero que van a ser la medida de lo que nos puede suceder en la vida, porque todas las experiencias están en ella contenidas.

Como nuestro viaje comienza con una mochila pequeñita y con una experiencia reducida de lo que es Dios en mi vida, en esta propuesta, a modo de Biblia “como experiencia vivida por la humanidad de cómo Dios les sostuvo y les alentó”, vamos a continuar, con la expresión de nuestra generación y la creación de nuestra aportación, al pueblo y a la experiencia de Dios en nuestro corazón interior. Lo hacemos de un modo nuevo, donde incluimos la formación del instructor, que será nuestra persona de referencia, como nuestro guía cuando vamos de visita a una ciudad nueva. Así, esta persona nos mostrará los lugares más interesantes de la visita, lo que una persona no puede dejar de visitar: será como su lugar para encontrar la paz, la alegría y la felicidad de saber que está habitada por Aquel que nos ama, que nos crea y que no deja de dirigirnos su palabra, su consuelo y su Vida. Este lugar es el alma.

¿Has visitado alguna vez tu alma? ¿De qué está formada? ¿Son todas las almas distintas y únicas? ¿Qué sabes de lo diferente y distinta que es la tuya?

Son las preguntas que tendrás que contestar si quieres viajar y avanzar en esta aventura que te propone una vida de felicidad, y confiar en que Dios la creó con la intención de tu felicidad, que hallarás en la consecución plena de llegar a conocer tu alma, lo que la alimenta, lo que la diferencia. Y, sobre todo, lo que la lleva a una experiencia profunda de sentirse unida y vivirla unida a la persona que más te ama, te ha amado, y te amará nunca, y a la que tal vez nunca hayas nombrado y hayas amado como te gustaría y como ella espera, con una paciencia infinita, que algún día hagas.

Una guía para amar

Aquí encontrarás una guía que te hará reflexionar sobre las experiencias que tendrás en la experiencia más general, la grupal, que mantendrás de forma periódica, pero en la comunidad que vais a formar los participantes de los ejercicios propuestos en el Método Dorado para ser guiados por el instructor vuestro.

Del grupo a la individualidad

Ahora bien, luego conviene continuar profundizando en solitario, porque la vida se vive en primera persona del singular, nadie nos sustituirá, y nadie podrá lograr avanzar si no es con nuestra propia disciplina y voluntad. La alegría que te dará será tu mejor baza para avanzar y profundizar. Si no, lo dejarás para cuando puedas continuar de una forma más sistemática y organizada, en tu casa, en tu hogar, o donde puedas parar para adentrarte a viajar a tu alma, y a conocerla, y conectarla con la fuente eterna de la que mana la libertad para amar.

La mayor conquista: la libertad para amar

La libertad para amar es la conquista fundamental de aquel que conoce la estrategia para lograr llegar allá donde los demás no podrán jamás llegar. Nadie sabe cómo amas en realidad, cómo te acuestas, o te levantas, para afrontar una historia que nadie más que tú podrá completar y decidir ponerle un final feliz. Es la historia de tu vida.

Y la vida que es divertida, a veces, nos puede resultar una tediosa aventura si no sabemos cómo llevarla con dignidad cuando las personas, o la misma vida, nos pone trabas para encontrar la felicidad y con ellas la manera de amar a los demás, y también a uno mismo.

Porque ¿cómo se puede amar aquello que nos es desconocido? ¿Cómo puedes avanzar en el conocimiento de ti mismo si no dedicas a ello un ratito?

Más allá del camino está lo divino

Eso es exactamente lo que te proponemos en este libro: un método. ¿Sabías que la palabra *método* viene del griego, compuesta de *meta* y *odos*? *Odos* significa 'camino', y *meta*, 'más allá'.

Así, lo que queremos proponerte con los ejercicios del Método Dorado es un camino para que avances más allá de la meta que creías vislumbrar en tu vida. Porque sabes que hay mucho más, mucho más allá se encuentra la dicha, la alegría, la paz, el amor de verdad.

¿Cómo conseguir avanzar en ese camino por uno mismo?

Es lo que te vamos a explicar en este libro, para que seas tú mismo tu propio destino y tu propio camino. Una vez, decimos, que ya has tenido tu reunión grupal, donde todos vosotros unidos vais a profundizar en este camino hacia el interior de uno mismo, pero donde no tienes que hablar ni que comentar nada a los demás de lo que tú descubrirás. Solamente tienes que esperar si quieres ratificar alguna experiencia con la persona que te atenderá, como instructora, cuando tú se lo quieras preguntar, nada más. No tienes que hablar, pero sí que pensar y que trabajar duro para conservar toda la experiencia que allí acumularás. Y que tendrás que desmenuzar una vez que llegues a casa y que puedas recopilar, en tu cuaderno personal, lo que veas conveniente anotar.

Un mapa, una ruta, una meta: la felicidad

Paradas

Paradas o lugares importantes que recorrerás en cada instante que necesites saber por dónde vas, quién te conduce y a qué velocidad vas. También porque a veces nos podemos perder por no parar a ver quién uno es, qué quiere y si es Dios el que nos anima y nos mueve a continuar.

Así, las paradas interesantes para tu seguridad personal en este caminar por la vida consistirán en revisar con la propuesta que continúa, como una verdadera guía para alcanzar la verdadera felicidad. Te las vamos a nombrar para que sepas donde parar en cualquier lugar y situación: tu identidad, mejorar las relaciones con los demás, tu vocación como el motor para integrarte con los demás, la planificación para alcanzar tus metas, la consciencia de encontrarnos con Dios y de cómo avanzar en su relación de amor y de sujeción. Serán las paradas obligatorias para encontrar la luz cuando la oscuridad nos abrumba, o cuando el cansancio nos desanima.

● Parada 1. Tu identidad

Nosotros te vamos a ayudar para que puedas recopilar las experiencias más valiosas de los lugares que vas a visitar. Y que, te avanzamos ya, que será tu alma, tu ser. Es decir, de lo que está conformada tu identidad, que es diferente, y única, a la de los demás.

● Parada 2: Mejorar las relaciones con los demás

Otro lugar interesante que visitarás si continúas con nosotros será las relaciones con los demás. Y cómo mejorar, cómo amar de verdad, sin dejarnos manipular por otros, ni abandonar, ni mancillar.

● **Parada 3: Tu vocación, motor de integración**

También te ofrecerá la oportunidad de amar a los demás, si aprendes primero que podrás optar por ofrecerles lo que más te gustará realizar. Como es la actividad esencial que te llevará a la felicidad, y que vamos a denominar “vocacional”.

Aquí te queremos ayudar a profundizar en el descubrimiento de esa “actividad esencial”, y que, a la vez, podrás aportar a los demás para su felicidad y para la tuya propia. Esa es la verdad, si no tienes nada que aportar, nadie valorará la experiencia de compartir la existencia, y te mostrarán la espalda porque no sabrán valorar lo que portas. Y que, tal vez, te toca primero descubrirlo a ti mismo.

Así que vamos a avanzar en conocer ¿qué aportar a los demás?, como un camino que nos apartará definitivamente de la soledad, y de sentirnos excluidos. Porque todos, absolutamente todos, tenemos algo que aportar a los demás. Solo nos cuesta el ocuparnos en descubrirlo. Y en qué hacer para que nos perfeccionemos un poco en ello.

● **Parada 4. Planificarnos para no perdernos. Itinerario**

Para eso, necesitaremos un itinerario, que marcaremos con objetivos, y actividades. Y también con los descuidos que, a veces, hemos tenido al salirnos de nuestro camino. Un itinerario para que tengamos planeado el viaje que estamos realizando con un mapa donde queden marcadas las etapas, las rutas, las paradas, las compañías, y hasta las comidas que nos harán llegar a la meta con las pilas bien cargadas. ¿Sabes cómo se llama esa ruta? Se llama vida.

Y depende de cómo se viva, se llega a la meta elegida o se queda uno como si hubiera estado sin la consciencia de las oportunidades que tenía para vivirla. Así que nos toca avanzar en la consciencia y en la capacidad que tendremos que desarrollar, para que crezca y seamos capaces de conducirnos cuando vengan las curvas, que vendrán, porque hay bastantes en este camino que hemos llamado vida.

● **Parada 5. La consciencia que me habita. El salto a la trascendencia**

Como no queremos quitarte las sorpresas que te esperan en este viaje apasionante que es la vida, solo te facilitaremos una guía para que fortalezcas tu consciencia cada día. Y, de esta manera, podrás encontrar la vida con la capacidad plena que tengas cada día.

Así, se te presenta la oportunidad de revisar, cada día, la vida, con una perspectiva nueva puesta en la felicidad, en la dicha plena, y en la alegría de ser vivida con la consciencia, que te dará la sensación placentera de sentirte

el constructor de ella y el que toma las riendas. Para, cuando las cosas se pongan feas, estar en disposición de superarlas, y no solo como se capea un temporal, sino que podrás salir fortalecido de las experiencias que más cuesta vivir, como son las pérdidas que tenemos que sufrir a lo largo de ella de las personas queridas que nos dejan. Y otras sorpresas que la vida presenta y que solos no seremos capaces de salir victoriosos de ellas.

Por eso, la consciencia te llevará a la más bella experiencia de saber-te que no estarás nunca solo. Que hay otra consciencia "perfectamente bella" que vuelve todo lo tremendo de la existencia en cosas bellas, le llamaremos lavandera a la experta, para que nos ayude en la tarea. Y nosotros te propondremos la forma de dirigirte a Ella, que no podía ser otra que la santísima Virgen María, Madre de Dios y Madre nuestra. Para que transforme la experiencia desastrosa en la más hermosa de todas. Porque ¿has visto algo en el mundo que no nos haya costado mucho conseguirlo y que sea valiosísimo?

¿Crecer siempre duele? Siempre, cuando hemos sufrido, hemos aprendido mucho, muchísimo. Entonces, no queremos que sea solamente un sufrimiento el vivido y que no le saquemos su fruto.

En este sentido, nos adentraremos un poquito en un mundo que Dios quiso regalar a los pequeñitos, a los sencillos, y ocultarlo a los sabios y a los ricos.

Así que no tendremos dinero ni poder para conseguirlo, sino solamente pedirlo con la humildad del reconocimiento, que habremos reconocido en nuestro autodescubrimiento de lo que portamos dentro como seres divinos creados por un Dios que es un Padre bueno. Y que no nos deja, ni un minuto, de regalarnos su amor y su hálito divino.

Entonces, para ello, tendremos que aprender a dirigirnos a un Dios, que está escondido en nuestro interior. Y que no es ajeno a ninguno de nosotros, sino que nos conoce y nos concede todo lo que le pedimos, como solo puede hacer el Padre bueno que es. De esta forma, comenzaremos a relacionarnos con Él.

El consuelo viene de Dios. Primero, te enseñaremos una forma de conectar con "la Persona" como se suele hacer con la forma, como es la de mostrar una técnica que en nuestra cabeza marque la conexión con la persona como solemos hacer cuando tenemos una conexión telefónica.

Lo primero que necesitaré será mi número, mi identidad.

En segundo lugar, necesitaré mis sentidos, que iremos poco a poco definiendo, con números al principio, para irlos sustituyendo por palabras con algún sentido propio cuando lleguemos a sentir que al otro lado "están oyendo".

Así, propondremos unas oraciones, para que tomes alguna prestada, mientras tú construyes las propias y que serán más auténticas y verdaderas.

Una relación de amor, una relación de dos. Y que, aunque tomar prestadas las oraciones es una cosa buena, y que compartimos todos en la Iglesia, lo que aquí te proponemos es: que crees una estrategia que te ayude “a hablar con la persona más importante de tu vida”. Hablar con la que nunca te va a fallar, con la que te dará la alegría inmensa y plena. Y con la que te va a acompañar en esta vida y en la venidera.

Entonces, esta estrategia será solamente una guía para que comprendas que, avanzar en la vida, será avanzar en la experiencia de poder comunicar a los demás, y a las personas queridas, lo feliz y lo plena que se convierte la vida cuando la sentimos sostenida y compartida con un Dios que mora en nuestro interior, y que nadie más que yo puede sentir y experimentar su amor.

Por eso, yo lo que quiero compartir contigo es:

- Lo que ha supuesto para mí vivir en su amor.
- En cómo descubrirlo en mi interior.
- Y en cómo continuar para que ese amor que es único, precioso e infinito, pueda estar consciente yo. Como ahora, trato de, en este libro, que estemos conscientes los dos.

Cada día necesitamos el alimento interior. Por eso, te propongo una guía a modo de recordatorio para cada día, que encontrarás para que tú puedas completar con las preciosas experiencias que tendrás, si te adentras en avanzar en la relación más importante de todas, la que trascenderá, la que perdurará, la que continuará aunque ya no como en esta existencia.

Sí, es lo que piensas, es la relación interior, “la oración”. Llamamos en la Iglesia a la conversación de amor que mantenemos con Dios.

Por eso, la primera premisa será la consciencia; la segunda, el amor.

Creer en amor será la dicha en tu vida. Y la que te lleve a la consecución de la meta perseguida, la de amar y ser amado, como solo puede amar Dios.

Con esto hemos terminado un esquema de lo que puedes encontrar si te adentras a profundizar en la experiencia de continuar, por tu cuenta, en la propuesta del Método Dorado. Cuentas con este material, con el que tú mismo vayas confeccionando con las pistas que te podemos dar. Y, sobre todo, con la gracia, que abundará cada vez que te pongas a orar, que es amar a Aquel que te querrá para la eternidad.

● Parada 6. Avanzamos en la relación con Dios

Señalar que orar como te proponemos consistirá en varias etapas, o metas, que también tendrás que conquistar.

Es la forma, la que más nos ayudará, aquella que nos deje con la sensación plena de paz y tranquilidad, la que nos vendrá mejor en cada etapa, donde no tendremos que forzar nada.

Amar significa dar paz y nuestra propuesta es:

Primero llevar nuestra atención a la respiración, para tener la consciencia despierta, nada más. Una vez que hemos aprendido a tomar las riendas de nuestra mente para tener una consciencia plena, podemos con la voluntad llevarla a la paz que necesitamos para dar riendas sueltas a la libertad para amar.

Segundo, cuando hemos aprendido a sentir la paz y la tranquilidad en nuestra persona, podremos empezar a “orar”, que es amar, dialogar. Pero, esta vez, con algunas palabras que nos salgan del alma. Y que podemos tomar prestadas de las que usamos todos cuando empezamos a rezar en comunidad, o cuando estamos cansados, o con alguna dificultad.

Entonces, convendrá tener una buena lista de las oraciones, las canciones, y la memoria refrescar de las experiencias previas, que nos ayudaron cuando sentíamos la dicha, la paz, la verdad de estar en la Presencia de la inmensidad de Aquel que nos ama sin medida. Y que podemos llamar Papá.

Tercero, aprenderemos a querernos como Él nos enseña, y con respeto mostraremos al universo entero nuestros descubrimientos. ¿Cómo? Discretos, en silencio, como se muestran los novios los “te quiero”.

Tendremos nuestro cuaderno, para anotar los acontecimientos que vayan sucediendo y que nadie más que nosotros debe verlos. Porque ¿puede alguien entender un “te quiero” que te diga a tu alma tu Padre del cielo? Lo dudaremos.

Por eso, porque es secreto, será tu diario de rezos. Y que irás construyendo con besos, con lágrimas, con deseos, con proyectos, con sueños. Y que nosotros solo te enseñaremos algunos de los que nosotros hemos hecho para que tengas una plantilla de cómo puedes hacerlo.

Cuarto: Dios hace las cosas bonitas. No tengas prisas, no tengas dudas, tu vida está protegida, Dios la cuida, entonces no importa que no tengas palabras bonitas, ni siquiera una canción de alegría para darle las gracias cada día como convendría.

Solo Dios necesita una sonrisa tuya, eso sin duda será una buena dosis de fe, de esperanza y de alegría si puedes dedicarla a Dios, tu Padre, que te mimaba cada día.

Entonces, llegará la fase de tu vida donde las palabras sobrarán. Y la vida será contemplar, y amar a Aquel que te mimas, que te cuida.

En la eucarística se presenta cada día, para colmarte de dicha, para cargar con todas tus penas. Y en la Sagrada Forma te alimentará el alma si sabes apreciar ¡cuánto te ama!

Pero no tengas prisa, camina, y confía en que Dios te ama. Y te regalará la vida para que la vivas unida a la suya.

El amor no termina nunca

La propuesta nuestra continúa, no termina nunca, como nunca termina tu vida ni la mía.

Solo basta que sientas la primera de todas y “la única experiencia propuesta” en toda esta lista que encuentras escrita en las diferentes muestras que hallarás impresa, que es la de “sentir que tu vida está completa, cubierta, y está unida a la de Él que es Dios y es amor”.

La trayectoria propuesta es para que profundices en la experiencia que tu propia vida y la de Él unidas te presenta.

Por eso, no queremos que te sientes a leer, y leer, las páginas impresas. Sino que, más bien, trates de creer lo que no ves y de ver lo que vas a creer.

Así, te propondremos que pintes lo que sientes, que des relieve a lo que presientes, que puede ser algo difícil de decir. Entonces vale escribir, recoger una frase para repetir, crear una canción y decir, y decir sin fin, ¡cuánto me quiere!, “sin que nadie se entere” solo vale que nos vean sonreír.

