

# DOMINGO ESPIRITUAL

CHRISTUS VIVIT nº 131

Invoca cada día al Espíritu Santo, para que renueve constantemente en ti la experiencia del gran anuncio. ¿Por qué no? No te pierdes nada y Él puede cambiar tu vida, puede iluminarla y darle un rumbo mejor. No te mutila, no te quita nada, sino que te ayuda a encontrar lo que necesitas de la mejor manera. ¿Necesitas amor? No lo encontrarás en el desenfreno, usando a los demás, poseyendo a otros o dominándolos. Lo hallarás de una manera que verdaderamente te hará feliz ¿Buscas intensidad? No la vivirás acumulando objetos, gastando dinero, corriendo desesperado detrás de cosas de este mundo. Llegará de una forma mucho más bella y satisfactoria si te dejas impulsar por el Espíritu Santo.

CHRISTUS VIVIT nº 132

*¿Buscas pasión? Como dice ese bello poema: ¡Enamórate! (o déjate enamorar), porque «nada puede importar más que encontrar a Dios. Es decir, enamorarse de Él de una manera definitiva y absoluta. Aquello de lo que te enamoras atrapa tu imaginación, y acaba por ir dejando su huella en todo. Será lo que decida qué es lo que te saca de la cama en la mañana, qué haces con tus atardeceres, en qué empleas tus fines de semana, lo que lees, lo que conoces, lo que rompe tu corazón y lo que te sobrecoge de alegría y gratitud. ¡Enamórate! ¡Permanece en el amor! Todo será de otra manera».[70] Este amor a Dios que toma con pasión toda la vida es posible gracias al Espíritu Santo, porque «el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones con el Espíritu Santo que nos ha sido dado» (Rm 5,5).*

## LUZ PARA SER...

### De la vida de santo Domingo de Guzmán

Fotografías, no tenemos ninguna de Domingo. Cuadros y retratos, tenemos varios y muy variados. Pero todos son póstumos. Contemplándolos no sabemos con seguridad cómo era Domingo.

Sí, tenemos un dibujo exquisito del alma de Domingo o, mejor dicho, de su corazón. Es una especie de retrato espiritual de Domingo. Nos lo dejó en herencia un hermano, amigo y compañero de Domingo, que lo conoció en vivo y en directo. Se llama Jordán de Sajonia. Fue el sucesor de Domingo; por consiguiente, el segundo Maestro General de la Orden.

Léase con atención, pues no tiene desperdicio, pero tengamos en cuenta que está escrito en estilo medieval:

“Su ecuanimidad era inalterable, a no ser cuando se turbaba por la compasión o la misericordia hacia el prójimo. Y como el corazón alegre alegra el semblante, la alegría y la benignidad de su rostro transparentaban la placidez y el equilibrio del hombre interior.

Y como la alegría brillase siempre en su cara, fiel testimonio de su buena conciencia... la luz de su semblante no se proyectaba sobre la tierra.

Con ella se atraía fácilmente el afecto de todos; cuantos le miraban quedaban de él prendados. Dondequiera que se hallase... siempre tenía palabras de edificación y abundaba en ejemplos, con los cuales inclinaba los ánimos de los oyentes al amor de Cristo... En todas partes sus palabras y sus obras revelaban el varón evangélico.

Durante el día nadie más cercano y afable que él en su trato con los frailes y con los compañeros.

De noche nadie tan asiduo a las vigilias y a la oración.

Dedicaba el día a los prójimos; la noche, a Dios.

Era costumbre muy arraigada en él la de pernoctar en la iglesia... Pasaba la noche en oración.

Todos los hombres (y mujeres) cabían en la inmensa caridad de su corazón y, amándolos a todos, de todos era amado.

Consideraba un deber suyo alegrarse con los que se alegran y llorar con los que lloran, y, llevado de su piedad, se dedicaba al cuidado de los pobres y desgraciados.

Otra cosa le hacía también amabilísimo a todos: que, procediendo siempre por la vía de la sencillez, ni en sus palabras ni en sus obras se observaba el menor vestigio de ficción o doblez.

Verdadero amigo de la pobreza, usaba siempre vestidos pobres.

Imitemos, pues, en la medida de nuestras fuerzas, las huellas de Domingo”.

## Santo Domingo Espiritual



Dios y el hombre son la gran pasión de Domingo de Guzmán y estos han de ser la pasión de cuantos formamos la gran familia dominicana, de cuantos nos sentimos educadores. Tenemos que ser cercanos a los hombres desde Dios e intimar con Dios desde los hombres. Recordamos las palabras de Domingo: “Hablaba a los hombres de Dios y a Dios de los hombres”.

Contemplar en dominicano es llevar a la oración las personas concretas con sus nombres y apellidos, con sus preocupaciones, temores, angustias, con su dolor; es llegar a ellos con la compasión y la misericordia que Jesús nos ofrece y nos da. Es también presentarle las alegrías, el corazón honrado y bueno de muchas personas que caminan junto a los demás ofreciéndoles lo mejor que Dios les ha regalado

Contemplar es la inmersión en la Palabra de Dios dirigida a nosotros. No leemos la Palabra para buscar información. La estudiamos, la meditamos, vivimos con ella, la comemos y la bebemos. Esta Palabra de Dios contemplada, nos transforma, nos hace más humanos, nos da vida, como escribía el beato Jordán de Sajonia a Diana: “Esta Palabra léela en tu corazón, rúmiala en tu mente y que ella ponga tu boca dulce como la miel. Que permanezca en ti y habite siempre contigo”

La contemplación está ahí, en la calle, como expresó Fr. Vicente de Cousnongle. La contemplación está en nuestras familias, en los lugares de trabajo, en nuestros amigos y enemigos, en las buenos y malos momentos, ... aquí es donde escuchamos y contemplamos a Dios. No podemos olvidar que para Santo Domingo los afligidos y oprimidos forman parte de la contemplación; el dolor de los hombres y mujeres abrieron su corazón y su mente a la contemplación, permitiéndole experimentar la salvación que Dios nos ofrece. Por esa misma razón la vida contemplativa, de oración, está en el centro de toda búsqueda de un mundo justo.

Domingo quiso para su Orden comunidades de oración. “Debemos crear un entorno en el que podamos hablar, escuchar, alegrarnos y estar en silencio. Este es el ecosistema que necesitamos si queremos florecer”. (T. Radcliffe). Es el lugar que podemos y debemos crear en nuestras comunidades educativas.

### **Actividad**

#### *1. El regalo más grande.*

Se entrega al grupo un paquete que hemos preparado previamente: se trata de un espejo que estará envuelto con diversas cajas y capas de papel de regalo.

Se ofrece a los jóvenes y se anuncia que, en su interior, se encuentra el regalo más grande pero que, para desenvolverlo, hay que ir “definiendo” cada una de las capas que lo recubren.

Esas definiciones serán elementos superficiales de la vida que nos recubren a nosotros: la ropa que vestimos, la popularidad, las cosas que tenemos, los éxitos...

Cada vez que una persona diga una “definición” acertada, procederá a retirar uno de los envoltorios, así sucesivamente hasta que se llegue a la última caja en cuyo interior está el espejo. En ese momento se invita a que todos, de uno en uno y en silencio se acerquen a mirar el regalo más grande. Es muy importante que nadie diga a los demás que lo que ha visto en el interior de la caja, que el regalo más grande es uno mismo.

Se completa la dinámica con un diálogo acerca de la misma, se puede facilitar la reflexión con preguntas que ayuden a entender que, en la vida, es preciso profundizar en uno mismo para llegar, más allá de lo trivial y pasajero, al misterio que somos en nuestro interior, en nuestra más profunda intimidad. Aprender a entrar en nuestro interior para identificar y manejarse con todo lo que somos y vivimos.

## 2.- Descubrirnos (para los más mayores).

Previamente se habrá solicitado que cada miembro del grupo traiga dos o tres fotos de sí mismo: una de recién nacido (foto1), otra con 2 o 3 años (foto 2) y la tercera más reciente (foto 3).

Al comenzar la dinámica se han colocado todas las fotos "1" sobre un papel continuo, las "2" sobre otro y las "3" también. Las fotos se colocan por el coordinador de la dinámica de forma que quede suficiente espacio entre ellas. Los tres carteles estarán pegados en la pared.

La dinámica consiste en que los miembros del grupo vayan pasando por los tres carteles y tratando de identificar a los compañeros que aparecen en cada fotografía.

Tras un tiempo suficiente se revela quien es cada cual, y se examinan los resultados, ¿Cuántos aciertos hay en cada foto? Es de suponer que, en el tercer panel, con las fotos más recientes, el número de aciertos sea mayor.

Se completa la actividad con un diálogo sobre lo que cambia en la vida y si hay algo que permanece en el tiempo y la necesidad de profundizar en nuestra interioridad para saber quiénes somos, descubrir y tomar conciencia del propio misterio.

# SER LUZ PARA...

¿Sabías qué... Hay un fraile dominico que vive en París en el convento de la Anunciación: Se llama Kim en Joong (nació en Corea del Sur) y es un pintor abstracto.

Es muy conocido dentro de la iglesia, pero especialmente fuera de ella, sus obras se han expuesto en todo el mundo (Europa, Australia, EEUU, Japón...)

Su pintura, de formas suaves, colores vivos, movimiento y, sobre todo, mucha luz está resultando ser, para muchas personas alejadas de la fe, una invitación a la espiritualidad.

Para ver sus cuadros hace falta "pararse", dejar a un lado las prisas o las preocupaciones y hacer silencio para "contemplar". Al hacerlo también es necesario "mirarse dentro" para saber qué sentimientos o ideas me despiertan y por qué. De esta forma el espectador acaba descubriendo su lado más íntimo y profundo, donde existe su propia espiritualidad.

¡puedes hacer este ejercicio si quieres!

Es solo un primer paso, (después dependerá de cada persona lo que quiere hacer con ese hallazgo) pero fundamental y muy necesario en este mundo en que todo son carreras, apariencias y fugacidad.

Si quieres saber más o ver sus cuadros: <https://www.kimenjoong.com/>

**Actividad:**

La actividad concluye proponiendo un compromiso que responda a la pregunta:

**¿Cómo puedo crecer en el conocimiento de mi interioridad y desarrollar mi espiritualidad?**

# PARA SER LUZ...

## Oración-Celebración

❖ **Introducción.**

Vamos a dedicar este momento a profundizar en nosotros mismos para encontrarnos con Dios que nos habla en nuestro interior; a practicar lo que hemos compartido y reflexionado sobre esta cuestión.

Vamos a mirarnos como Dios nos mira para que su amor nos muestre quienes somos de verdad, para ir descubriendo como afrontar las dificultades y compartir nuestras alegrías; como vivir para ser personas auténticas y verdaderamente felices.

❖ **Canción "Si tú estás"** (José Ibañez)

<https://www.youtube.com/watch?v=TczgiPs4SGY>

Puedo volar por esas montañas  
Puedo alcanzar la verdad  
Puedo tocar las manos que salvan  
puedo mirar atrás  
Si tú estás  
Si tú estás, Señor  
Si tú estás  
Si tú estás, mi Dios  
Puedo cantar palabras con alma  
Puedo llegar al final  
Puedo abrazar a quien no me ama  
Puede mi vida cambiar

Si tú estás  
Si tú estás, Señor  
Si tú estás  
Si tú estás mi Dios  
No tengo miedo a pensar  
Que vuelvo de nuevo a empezar  
Si es con tu amor  
Yo sé que soy capaz  
Si tú estás  
Si tú estás, Señor  
Si tú estás  
Si tú estás mi Dio

❖ **Salmo adaptado**  
**salmo 50**

Ayúdame, Dios mío, por tu bondad  
Perdóname por lo que he hecho mal,  
tú sabes cómo soy.  
Yo sé que no miras lo que está mal,  
sino lo bueno que es posible.

Te gusta un corazón sincero,  
y en mi interior me das sabiduría.

Oh Dios, crea en mí un corazón puro,  
renuévame por dentro con espíritu firme;  
no me dejes vagar lejos de tu rostro,  
no me quites tu santo espíritu.

Enséñame a vivir la alegría profunda de tu salvación,  
Hazme vibrar con espíritu generoso:  
entonces mi vida anunciará tu grandeza,  
enseñaré tus caminos a quienes están lejos,  
los pecadores volverán a ti.

Hazme crecer, Dios,  
Dios, Salvador mío,  
y mi lengua cantará tu justicia.  
Señor, me abrirás los labios,  
y mi boca proclamará tu alabanza.

Los sacrificios no te satisfacen:  
si te ofreciera ritos sólo por cumplir, no los querrías.  
Lo que te ofrezco es un espíritu frágil;  
un corazón quebrantado y pequeño,  
tú no lo desprecias.

Señor, por tu bondad, favorece a tus hijos  
haznos fuertes en tu presencia.  
Entonces te ofreceremos lo que somos,  
tenemos, vivimos y soñamos,  
y estarás contento.

❖ **Gesto**

Un folio en blanco en el que cada uno, en este momento de silencio, escribe con mayúsculas la palabra "SOY" y luego escribe o dibuja algo que represente quien soy si vivo desde, con y para Dios.

Después, si se considera conveniente, quien lo desee puede compartirlo con los demás

❖ Padre Nuestro

❖ Oración o canto final



## **Amo Mi Locura ( Carlos Rivera)**

[https://www.youtube.com/watch?v=DDBT0fQ4bUM&fbclid=IwAR2QW813rxntW\\_yOZfV4JoR\\_Uw7q5SOw8H\\_wW5lhSwilzgvbB49p9BelasD0](https://www.youtube.com/watch?v=DDBT0fQ4bUM&fbclid=IwAR2QW813rxntW_yOZfV4JoR_Uw7q5SOw8H_wW5lhSwilzgvbB49p9BelasD0)

Siempre me dijeron que era extraño  
Algo distinto a los demás  
Era un soñador desesperado  
Que mis deseos quería alcanzar  
Cuantas veces me llamaron loco  
Tal vez un poco, pero da igual  
Si por ser así como decían  
Tengo alegría  
Eres el que te lleva a donde tú quieres  
Lo que decides es lo que tienes  
Que no te importe lo que te digan, vive tu vida  
No eres un bicho raro como creías  
Ya somos tantos que día a día  
Pintamos sueños en las paredes, así tú eres  
Si supiera toda esa gente  
Que hoy sonrío si miro atrás  
Todo lo que vieron imposible  
Mi corazón lo pudo lograr  
Cuantas veces me llamaron loco  
Tal vez un poco, pero da igual  
Si por ser así como decían  
Tengo alegría  
Eres el que te lleva a donde tú quieres  
Lo que decides es lo que tienes  
Que no te importe lo que te digan, vive tu vida  
No eres un bicho raro como creías  
Ya somos tantos que día a día  
Pintamos sueños en las paredes, así tu eres  
Eres el que te lleva a donde tú quieres  
Lo que decides es lo que tienes  
Que no te importe lo que te digan, vive tu vida  
No eres un bicho raro como creías  
Ya somos tantos que día a día  
Pintamos sueños en las paredes, así tú eres  
Eres el que te lleva a donde tú quieres  
Lo que decides es lo que tienes  
Que no te importe lo que te digan, vive tu vida  
Amo mi locura, amo mi locura  
(Pierde la cordura y mueve tu cintura) Amo  
mi locura, amo tu locura

Otra opción sería:

### **Somos Luz (Green Valley)**

[https://www.youtube.com/watch?v=1z5bTxD8iFo&fbclid=IwAR186Glfq9pBE-t5u5OYWjsMZ\\_AvGn-uDwSPpJbE8ISo4FjO0nSZ7twFKw](https://www.youtube.com/watch?v=1z5bTxD8iFo&fbclid=IwAR186Glfq9pBE-t5u5OYWjsMZ_AvGn-uDwSPpJbE8ISo4FjO0nSZ7twFKw)

Wa-yo, Wa-yo, Wa-yo

Somos luz en la oscuridad  
Cada segundo es importante nunca dejes de brillar  
Es necesario cada instante aunque las cosas vayan mal  
Solo camina hacia adelante que algo bueno está al llegar  
Algo bueno está al llegar  
Vamos gritando libertad  
Vamos luchando por un mundo de bondad  
Donde el rico sea persona y el pobre no sufra más  
Donde todo se comparta y donde no haya vanidad  
Donde el miedo se convierta en libertad  
Luchando por un tiempo donde el mundo sea feliz  
Donde la única bandera, sea la de compartir  
Que todos seamos iguales  
Que ante las adversidades  
No haya guerra de ideales y se deje de sufrir  
Somos luz en la oscuridad  
Cada segundo es importante nunca dejes de brillar  
Es necesario cada instante aunque cosas vayan mal  
Solo camina hacia adelante que algo bueno está al llegar  
Algo bueno está al llegar  
Wa-yo, Wa-yo, Wa-yo

Vamos luchando contra el mal  
Luchando por un mundo en el que lo  
Material sea secundario y nos centremos en soñar  
Un mundo en el que el miedo sean sonrisas  
Donde no exista la prisa y que la brisa sea del mar  
En el que los relojes, sean las flores del camino  
En el que los disparos no se escuchen nunca más  
Vivan los pueblos libres, no haya pueblos oprimidos  
Y que los refugiados, vuelvan libres a su hogar  
Que no haya diferencias por el color de piel  
Que no exista la violencia causada por el poder  
Que las enfermedades no las causen entidades  
Para el propio beneficio y no nos falte de comer  
Que los niños vuelen libres y que sean invencibles  
Que nadie les haga daño, que seamos más sensibles  
Que la lluvia de verano, sea noticia y no el dolor



Que luchemos todos juntos en pro de un lugar mejor  
Somos luz en la oscuridad  
Cada segundo es importante nunca dejes de brillar  
Es necesario cada instante aun que cosas vayan mal  
Solo camina hacia adelante que algo bueno está al llegar  
Algo bueno está al llegar  
Somos luz en la oscuridad  
Cada segundo es importante nunca dejes de brillar  
Es necesario cada instante aunque cosas vayan mal  
Solo camina hacia adelante que algo bueno está al llegar  
Algo bueno está al llegar

Wa-yo, Wa-yo, Wa-yo

