



Los seres humanos tenemos diferentes formas de relacionarnos con nuestro cuerpo. Algunos son hipocondríacos: notan cada pequeña cosa que sucede en su organismo y la más leve alteración los lleva a una preocupación extrema. Otras personas muestran desdén hacia él, despreocupándose en exceso y no escuchando las señales que indican que algo anda mal, hasta que, a veces, es demasiado tarde. Un gran número está entre medias: más sensibles para unas cosas, menos para otras, van al médico cuando es necesario e intentan cuidarse dentro de lo posible.

La salud no es solo ausencia de enfermedad. Es también armonía y bienestar. Por ello, cuidar nuestro cuerpo no supone solo escuchar sus señales y curar lo que necesita ser curado, sino darle diariamente lo que necesita: alimento bueno y variado, descanso, ejercicio, rutina...

Pero no somos solo cuerpo, sino una unidad con varias dimensiones: física, psicológica, social y espiritual. No podemos separar ni confundir las distintas dimensiones. Centrándonos en la dimensión espiritual, nuestro espíritu necesita sus propios cuidados, pero también le influye el cuidado o descuido de nuestro cuerpo (como el cuidado o descuido de las demás dimensiones de nuestra persona, pues todas están interrelacionadas).

¿Cuántas veces te preguntan al día “¿cómo estás?”? Seguro que alguna vez, o al menos varias a la semana. Te animamos a fijarte en cómo contestas a esta pregunta. ¿Lo haces de manera mecánica? ¿Das por hecho cómo estás? ¿Te fijas en cada parte de tu ser multidimensional, o solo en aquello que ocupa tu mente ahora mismo, en la inmediatez?

Si quieres tener salud integral, física, mental, social y espiritual, debes cuidarte. Y para cuidarte bien, debes empezar por saber cómo estás. Este ejercicio tiene ese objetivo: que, de manera imaginativa y visual puedas hacer un “autodiagnóstico” de cómo estás, con todo lo que ello implica.

Seguro que, si tomas el ejercicio en serio, saldrán cosas muy interesantes a las que tendrás que prestar atención, sí, que pueden implicar tomar medidas, también, pero que, a la larga, te harán vivir mejor. ¿Te animas?



## Puntos para la oración

- Este ejercicio parte de la convicción de que no podemos transmitir la fe sin habérsela reapropiado, sin preguntarnos cómo la estamos viviendo personalmente.
- El objetivo del ejercicio es ahondar en tu propia persona entendida de manera holística (cuerpo y espíritu, interrelacionados, aunque distintos) para responderte cómo estás en general y cómo está tu fe en particular.
- Se ofrece un itinerario con momentos sucesivos para ayudarte a entrar en un dinamismo espiritual de búsqueda y de apertura a Dios. Puedes hacerlo como mejor te funcione: todo seguido, en distintos momentos, en distintos días, o incluso por “capas”, ahondando cada vez más en cada recorrido que hagas por tu cuerpo.
- Es importante tener la mente abierta y dejar que el Espíritu te pueda sugerir cosas nuevas a través de un modo de oración nuevo. Que no te agobien las preguntas, no tienes que contestarlas todas, están ahí para inspirar y sugerir. Lo ideal es que te surjan tus propias preguntas, inquietudes o conexiones.

## PREÁMBULOS

**Ponte en presencia de Dios y logra un estado de quietud**



Dedica un tiempo a través del tipo de oración que mejor te funcione a ponerte en presencia de Dios. Acalla tu mente, tranquiliza tu cuerpo, haz rítmica tu respiración. Y lo más importante: disponte a la transparencia y la sinceridad personal. Apertura y disponibilidad para descubrir lo que Dios crea que necesitas descubrir. Aunque resulte difícil, será para tu propio bien. Si te ayuda, piensa en las veces en las que, a lo largo de tu vida, Dios te ha hablado y adónde te ha llevado. ¿Sigues confiando en él y en su palabra?

**Visualiza tu espíritu en tu cuerpo**



Como el espíritu y el cuerpo están unidos, vamos a aprovechar el cuerpo como utensilio de diagnóstico de nuestro espíritu. Te invitamos a imaginar cada parte de tu cuerpo, cada órgano que te constituye, de manera que te hable de cómo estás espiritualmente. Que la cantidad de preguntas no te sature, están ahí para inspirarte; detente donde Dios te hable. Deja que el Espíritu te lleve por donde más te conviene, pero no le cierres ningún resquicio para que pueda soplar y refrescar todo tu cuerpo.



## PETICIÓN

Pídele a Dios que te hable por medio de tu cuerpo, sé consciente de cada parte e imagina que vas abriendo todo tu ser a Dios.



# De fuera hacia adentro

Empecemos por la **piel**, lo más externo de tu cuerpo. **¿Qué tienes más a flor de piel en estos momentos?** ¿Qué cosas hay ahora mismo en la superficie de tu vida, lo más visible, quizá lo que más te convoca y atarea? Visualízalas y entrégaselas a Dios, pidiéndole que te aquiete y te permita profundizar más allá de ellas.

Sigamos por los **sentidos**, nuestras ventanas hacia el mundo.



Empieza por los **ojos**. ¿Cómo miran? ¿Están siempre cansados, están atentos? ¿Hacia qué tipo de cosas tienen más sensibilidad, más interés? ¿En qué te fijas especialmente en este momento de tu vida, qué observas, qué simplemente miras sin atención? ¿Crees que necesitas gafas?



Ahora, la **nariz**. ¿Para qué cosas está más perspicaz tu **olfato**? ¿Valoras los distintos olores? ¿Cuáles te repelen, cuáles te atraen? ¿Cuál es para ti el mejor perfume?



Fíjate en tus **oídos**. ¿Están obstruidos o escuchan bien? ¿Escuchas de verdad o te limitas a oír? ¿Qué sonidos te resultan más agradables? ¿A quién escuchas más y mejor? ¿Escuchas lo que Dios te dice?



Pasemos a la **boca**. ¿Eres capaz de saborear las cosas? ¿Qué **sabor** te gusta más? ¿O comes rápido para no perder tiempo? ¿Saboreas la oración, el estar en presencia de Dios? ¿De qué tienes sed en este momento de tu vida?



La boca sirve para más cosas. ¿Cuál es el uso principal que le das? ¿Besos? ¿Comer? ¿Degustar? ¿**Hablar**? Fíjate en lo que dices y en cómo lo dices. ¿Crees que cuidas tu modo de hablar a los demás? ¿Tu modo de hablar transparenta a Dios?



¿Y el **tacto**? ¿Con qué o quién tienes más contacto últimamente? ¿En qué empleas más tus **manos**, qué las tiene ocupadas?



Entrando hacia dentro, fíjate en tu **cerebro**. ¿Qué ocupa tu mente la mayor parte del tiempo? ¿Qué ideas te persiguen, pero te hacen daño? ¿Qué ideas te aportan paz espiritual?



Si la imaginación te lleva a ello, puedes visualizar **otras partes u órganos** de tu cuerpo y dejar que Dios te hable de cómo estás a través de ellas. Si no, pasa directamente a contemplar el centro de todo tu ser: tu **corazón**.



## El centro de tu ser

¿Qué o quién hay en tu **corazón**? ¿Cuál es el centro de tu cuerpo/espíritu/vida? ¿Qué hace acelerarse a tu corazón, para bien y para mal? ¿Qué lo paraliza? ¿Qué lo esponja? ¿Qué lugar ocupa Dios en tu corazón?

El corazón es el que posibilita que todo el cuerpo funcione bombeando la **sangre**. ¿Cuál es tu sangre, tu savia? ¿Es la fe? ¿Llega limpia? ¿Te oxigena? ¿Hay algún conducto obstruido de manera que no llega a alguno de los órganos? ¿Tienes algún trombo?



## De dentro hacia fuera

Una vez que has respondido cómo estás por dentro, considera si lo que hay en tu corazón y en tu mente, y en concreto Dios y la fe, se exterioriza hacia afuera a través de tus sentidos y el resto de tu cuerpo. ¿Tu vida **transparenta** lo que hay en el centro de tu corazón? Intenta describir cómo. Puedes recorrer de nuevo tus sentidos, esta vez percibiendo lo que tú irradias a través de ellos.



## Plásmalo y diagnóstícalo

Después del recorrido que has hecho por tu cuerpo, por tu espíritu y por tu vida, intenta **plasmarlo visualmente**. ¿Qué imagen te evoca este recorrido? Puedes pensarla, fotografiarla, contemplarla en la naturaleza o incluso dibujarla. Lo importante es que la sinceridad personal te permita recoger los frutos que el ejercicio te ha dejado.

Ahora, intenta detectar si en alguna parte de tu cuerpo hay alguna **dolencia o enfermedad** (física y/o espiritual). ¿Sabrías decir cuál es? Intenta diagnosticarla. ¿Te aventuras a decir la causa?

Detecta también **dónde hay más salud**, más esponjamiento, más comunión con Dios y agradéclo.



## Pregúntate por Dios y por tu fe

Aunque hemos mencionado poco a **Dios** en el ejercicio, el objetivo de esta contemplación es tomar la **temperatura de tu relación con él**. Cuando empezamos preguntando por nuestra fe, enseguida nos salen las respuestas aprendidas, “de libro” o lo que querríamos que fuese la realidad, aunque no lo sea. Al empezar contemplando cómo estás tú es más fácil no caer en el autoengaño ni en esos lugares comunes.

Una vez que te has tomado la temperatura, **pregúntate**: ¿dónde está Dios en tu vida? ¿Es el centro o no del todo? ¿En qué lo notas? ¿Dónde tienes puesto, realmente, tu corazón? ¿Sientes y vives como Jesús y como su Evangelio?

¿Es la fe la sangre que lleva oxígeno a todo tu ser, o está relegada a algún lugar concreto del cuerpo, sin circular por todo él? ¿Qué enfermedades o faltas de cuidado de tu persona y de tu fe te ha revelado el ejercicio? ¿Qué cosas crees que deberías pensar y trabajar?

Si han salido muchas cosas, no te juzgues con dureza. La **verdad** es indispensable para la **humildad**, y la humildad indispensable para la **fe**, la **esperanza** y la **caridad**. Dios lo puede todo con los humildes, pero nos empeñamos en que somos nosotros los dueños de nuestra vida. ¿Bombeas tu propia sangre, o le dejas a él? Déjate hacer, tu cuerpo tendrá más salud. ¿Y no quiere Dios que todos tengamos salud?



### Coloquio

Puedes terminar con un coloquio o diálogo con el Señor agradeciéndole los frutos del ejercicio y poniéndote a su disposición para las llamadas que te haga



### Para compartir

Para el proceso de discernimiento espiritual que estamos impulsando en la Provincia sobre la transmisión de la fe nos vendría muy bien saber cuál ha sido tu experiencia con este ejercicio. Si quieres colaborar entra en el siguiente link:

