

AVANZAR

Marzo-Abril 2026 - número 815

**Bienaventurados los que trabajan
por la paz**



CONTENIDOS

marzo-abril'26

03. Editorial

04. El magisterio de la Iglesia. La paz esté con vosotros.

06. Por la cultura de la paz. Una visión cultural y política en favor de la paz.

09. ¿La indiferencia ignaciana es una especie de "paz"? La paz desde la visión de la indiferencia que propone S. Ignacio.

12. Desarmar las palabras para alcanzar la comunicación. Como construir el amor y la paz desde el lenguaje.

14. Vivir en paz en familia. La unidad y la reconciliación en la familia.

18. Si quieres paz, prepárate para la guerra. Como afrontar la paz desde las "armas" cristianas.

21. Rincón memorístico. Una alianza de amor para la paz.

23. Testimonios de Ejercicios Espirituales.

25. Tandas de Ejercicios.

26. Una vida dedicada a la Obra de Ejercicios y Avanzar. Recuerdo del Hermano Enrique Berenguer.

Redacción y Administración

C/ Cañada de las Carreras
sector oeste, nº 2.
28223 Pozuelo de Alarcón
Madrid

Tel. 91.352.09.68

E-mail: obra@cpcr.org
Web: cpcr.es

Suscripción: 20 €
Cuenta Corriente
Banco Santander
ES49 0075-0280-9506-0042-7950

AVANZAR

Órgano de la Obra de
Cooperación Parroquial
de Cristo Rey

Director

P. Fco. Javier Sanuy Moya cpcr

Colaboradores

P. Enrique Martín Baena cpcr
P. Marc Passas cpcr
María Jesús Arrabal
Sergio Cardona
Nacho Bracicorto
Graciela Galdón

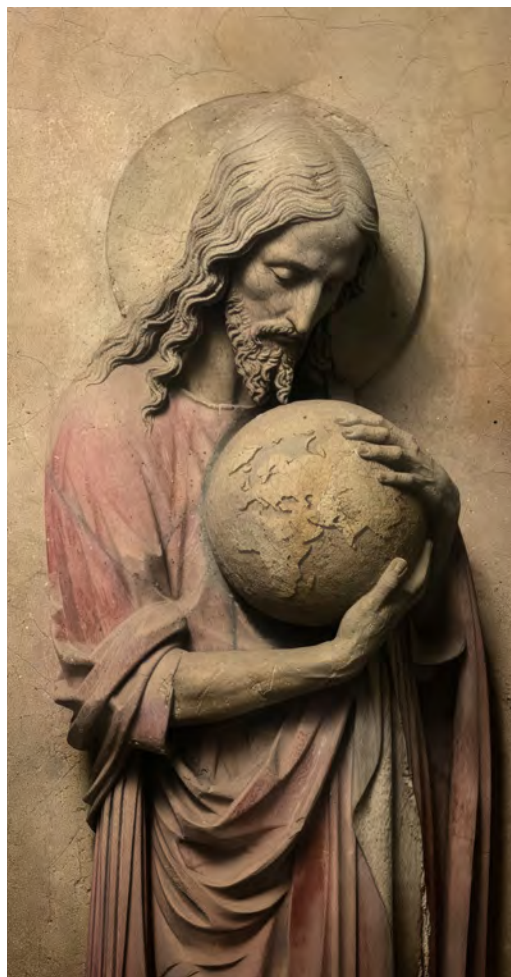
Diseño

Nacho Bracicorto

Si desea suscribirse, o realizar un donativo para este fin, puede ponerse en contacto con María Jesús, por teléfono en el número 678.357.690, o en el correo electrónico obra@cpcr.org. Las donaciones conllevan desgravación fiscal en la declaración de la renta.

Muchas gracias.

EDITORIAL



«Gloria a Dios en el cielo, y en la tierra paz a los hombres de buena voluntad» (Lc 2, 14). Eso es lo que cantaron los ángeles ante los pastores para celebrar el nacimiento del Hijo de Dios.

El rey Herodes el Grande no se dio por enterado de este anuncio de paz, y cuando unos magos de oriente vinieron preguntando por el rey de Israel que acababa de nacer, consumido por la paranoia, urdió un plan para matar a Jesús.

La reacción de Herodes es profética, porque más adelante van a tratar a Jesús de la misma forma. Y Jesús llorará, más por los que le rechazan que por sí mismo (Mt 23, 37-38): "¡Jerusalén, Jerusalén!, que matas a los profetas y apedreas a quienes te han sido enviados, cuántas veces intenté reunir a tus hijos, como la gallina reúne a los polluelos bajo sus alas, y no habéis querido. Pues bien, vuestra casa va a quedar desierta."

En estos momentos de convulsión política, con varias guerras internacionales en curso, el Papa León XIV nos recuerda que estamos llamados a recibir la paz que viene de Dios, y hemos de empezar desarmando nuestro lenguaje (como insiste en su mensaje para la cuaresma de 2026).

El problema es que hay varias formas de entender la paz, y no todas son compatibles con la visión cristiana. También hay varias formas de entender la gestión de la fuerza. Por eso, en este número de Avanzar, queremos proponer varias reflexiones en torno a la cuestión de la paz, para que nuestros lectores puedan experimentar la alegría de vivir estas palabras de Jesús: "Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios. (Mt 5, 9)"

Que el Espíritu Santo nos permita entender la paz que Jesús nos da para que no la confundamos con la paz que da el mundo. Amén.

«LA PAZ ESTÉ CON VOSOTROS»

El Papa Francisco hablaba de una «tercera guerra mundial a pedazos». El día de su elección, León XIV saludó a los fieles con las primeras palabras de Cristo resucitado: «La paz esté con vosotros» (Jn 20, 19), retomando desde la fe esta realidad que, tristemente, se ha agravado.



En su entrevista con los periodistas durante el viaje de vuelta de Líbano, el Papa recordó que su lema, «En Cristo, que es uno, todos somos uno», no solo se dirige a los cristianos:

«En realidad, es una invitación a todos nosotros y a los demás a decir que, cuanto más logremos promover la unidad y el entendimiento auténticos, el respeto y las relaciones humanas de amistad y diálogo en el mundo, más posibilidades tendremos de dejar a un lado las armas de la guerra, la desconfianza, el odio y la animosidad que tan a menudo se han desarrollado; así encontraremos la manera de unirnos para promover la paz y la justicia auténticas en todo el mundo».

Para la *Jornada Mundial de la Paz* (1

de enero de 2026), León XIV inicia su mensaje de nuevo con este saludo.

La paz de Cristo resucitado: un don transformador

El saludo «¡La paz esté con vosotros!» (Jn 20, 19.21), pronunciado por Jesús resucitado, no es solo un deseo, sino una realidad que transforma a quien la recibe. Esta paz, «desarmada y desarmante» según la expresión querida por el Papa, proviene de Dios. Se manifiesta en la perseverancia de sus testigos, que iluminan el mundo aún en tiempos oscuros. La luz de la paz contrasta con las tinieblas de la violencia y el miedo. Descubirla viviente en el encuentro con Jesús permite no hundirse en la desesperanza. Los discípulos están llamados a irradiar esta paz, recordando

que habita en nosotros y resiste a la violencia.

Una paz desarmada: el camino de Jesús

Jesús, antes de su arresto, dejó a sus discípulos una paz distinta a la del mundo: «No se inquieten ni teman» (Jn 14, 27). Su respuesta no violenta a la agresión —«Envaina tu espada» (Jn 18, 11)— sigue siendo un camino que puede dar miedo e incluso ser un escándalo. Sin embargo, somos llamados a ser sus testigos proféticos, reconociendo las tragedias en las que a veces nos vemos implicados.

León XIV recuerda que es posible olvidar la luz; entonces se pierde el realismo y se cede a una representación distorsionada del mundo bajo el signo del miedo. Hoy no son pocos los que llaman «realistas» a las narraciones carentes de esperanza, ciegas ante la belleza ajena y que olvidan la gracia de Dios que trabaja en los corazones. La parábola del juicio final (Mt 25, 31-46) nos recuerda que la misericordia y la justicia son el único camino.

El aumento del gasto militar (2,718 billones de dólares en 2024, un 9,4 % más) y la tendencia a una militarización de la educación reflejan una lógica de dominio. Como advirtió san Juan XXIII, la paz no puede basarse en el equilibrio de fuerzas, sino en la confianza recíproca. La deshumanización de los conflictos, agravada por el uso de inteligencias artificiales en la guerra, exige un despertar de las conciencias frente a la desresponsabilización de las decisiones delegadas a las máquinas.

Una paz desarmante: la fuerza de la bondad

El ejemplo de san Francisco de Asís, que eligió la fraternidad en un mundo de guerras, muestra que la paz

comienza en el corazón. La Encarnación revela que la fragilidad humana es un camino de transformación. Como escribió el Papa Francisco:

«La fragilidad humana tiene el poder de hacernos más lúcidos respecto a lo que permanece o a lo que pasa, a lo que da vida y a lo que provoca muerte. Quizás por eso tendemos con frecuencia a negar los límites y a evadir a las personas frágiles y heridas, que tienen el poder de cuestionar la dirección que hemos tomado».

El desarme integral requiere renovar mentes y corazones. Las religiones tienen un papel clave: desmentir la instrumentalización política de la fe para justificar la violencia. La constitución *Gaudium et spes* del Vaticano II ya advertía sobre el riesgo de las armas científicas y pedía a los jefes de Estado considerar su responsabilidad ante Dios.

Debemos sostener toda iniciativa que mantenga viva la esperanza, contrarrestando actitudes fatalistas, «como si las dinámicas que la producen procedieran de fuerzas anónimas e impersonales» (Benedicto XVI, *Caritas in Veritate*, 42). Si nuestras comunidades se convierten en «casas de paz» donde se practique la justicia y el perdón, podrán denunciar las concentraciones de intereses económicos que empujan a los Estados a la guerra, fomentando siempre un pensamiento crítico.

Una llamada a la esperanza

El último Jubileo de la Esperanza invitó a un desarme del corazón, recordando la promesa bíblica: «Forjarán espadas en arados» (Is 2, 4). La paz no es una utopía, sino un camino concreto que exige creatividad, espiritualidad y acción política.

▪ P. Marc Passas, cpcr.

POR LA CULTURA DE LA PAZ



«El camino de la vida puede ser libre y hermoso, pero lo hemos perdido. La codicia ha envenenado las almas, ha levantado barreras de odio, nos ha empujado hacia las miserias y las matanzas.

Hemos progresado muy deprisa, pero nos hemos encarcelado a nosotros. La maquinaria, que crea abundancia, nos deja en la necesidad. Nuestro conocimiento nos ha hecho cínicos. Nuestra inteligencia, duros y secos. Pensamos demasiado y sentimos muy poco.

Más que máquinas necesitamos humanidad. Más que inteligencia, tener bondad y dulzura. Sin estas cualidades la vida será violenta, se perderá todo».

Este fragmento es parte del discurso que da Charles Chaplin al final de la película *El gran dictador*, en el año 1940. Casi un siglo después, podríamos decir que prácticamente seguimos igual, dadas las circunstancias mundiales que estamos viviendo.

Hay una canción muy interesante que se llama *Con Dios de nuestro lado*, de Bob Dylan, en la que a lo largo de la canción hace un repaso a todas las guerras de los últimos siglos, diciendo que se participaba en cada una de ellas y se ganaría porque Dios estaba del lado de quienes la propiciaban. Incluso la última estrofa plantea que el propio Judas entregó a Jesucristo porque creía que Dios estaba de su lado. Pero al final hay un lamento sincero del cantante, en el que dice que si realmente Dios está de nuestro lado, evitará la próxima guerra.

Aunque Dios pudiera evitar la próxima guerra, el hombre sigue teniendo libertad para decidir y actuar, y desgraciadamente no siempre elige bien, porque como dice Chaplin, la codicia ha envenenado las almas.

Muchas veces pensamos que la paz es una cuestión de política y de mandatos, a la que nosotros difícilmente podemos llegar. Pero más allá de las situaciones políticas o globales a las que efectivamente como ciudadano

es difícil llegar, conviene recordar que Jesús en el sermón de la montaña nos da una bienaventuranza específica: **"Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios"**.

Si unimos el discurso de Chaplin y la canción de Bob Dylan a nuestras vidas, y lo aterrizamos a la vida diaria de cada persona, de cada familia, en nuestros entornos, nuestros trabajos, seguramente tengamos a nuestro alrededor personas con cierta codicia, personas que necesitan un protagonismo, personas que engañan, o que generan climas no muy agradables a su alrededor, a veces incluso por una supuesta causa mayor. Quién sabe si nosotros mismos a veces no podemos caer en esas conductas.

Hace tiempo una persona en un curso, nos decía: "no nos engañemos, todo el mundo quiere tener razón, y no hay una persona más cabezota que otra, porque todos somos cabezotas a nuestra manera". Y en el fondo, muchas veces pienso que tiene toda la razón.

Cómo decía el tío Ben a Peter Parker, que en realidad es Spiderman, "todo poder conlleva una responsabilidad". A veces pensamos que el poder es sólo para los líderes políticos o grandes empresarios que mueven la economía, pero a una escala más "ciudadana", hay muchas personas que al final tienen un cierto poder, aunque sea en un entorno pequeño. Poder de decisión, poder de organización, poder económico, incluso hasta un padre o una madre tiene poder sobre sus hijos.

Así que la paz, no es sólo una cuestión que corresponde a unos pocos líderes en las alturas de la sociedad, sino a todos, cada uno en nuestra parcela. Juan Pablo II hablaba mucho de la cultura de la paz. "La paz no se reduce a la

ausencia de guerra, es un edificio que se construye continuamente".

Pensamos que las guerras están en un nivel al que no llegamos, pero cuántas familias rotas hay a veces por discusiones o intereses. Cuántas amistades se han perdido o roto por otros intereses, por celos o por no cuidarlas. Cuántas veces no oímos a personas decir que están esclavizados en sus trabajos, o que tienen compañeros trepas o jefes que les exigen cada vez más objetivos.

En el número anterior tratamos la Doctrina Social de la Iglesia. Una de las claves para una cultura de la paz, es reconocer la dignidad de la otra persona, incluso aunque sea diferente a mí. Si entendemos eso en toda su profundidad, entenderemos que la paz exija justicia y mucha caridad.

La cultura de la paz es, por tanto, una cultura de la gratuidad. En un mundo regido por la eficiencia y el cálculo político o económico, el humanismo cristiano propone la estética del don. La paz se construye en las mesas donde se comparte el pan, en las aulas donde se enseña la historia sin odio y en los espacios donde el arte y la cultura nos recuerdan nuestra humanidad compartida. No hay paz política sostenible sin una previa "conversión cultural" que nos mueva del "yo" posesivo al "nosotros" solidario.

“ La paz, no es sólo una cuestión que corresponde a unos pocos líderes en las alturas de la sociedad, sino a todos, cada uno en nuestra parcela.” La paz no se reduce a la ausencia de guerra, es un edificio que se construye continuamente” Juan Pablo II.

Como cristianos de a pie, como personas de fe, tenemos un compromiso con la paz. Con la paz global, rezando y pidiendo al Espíritu Santo que mueva los corazones de las personas con un poder político relevante; y con la paz social, en nuestros entornos. Como decía Juan Pablo II "no te dejes vencer por el mal, antes bien vence al mal con el bien".

A lo largo de la historia ha habido muchos dirigentes que han trabajado por la paz, y que han dado grandes discursos, pero para acabar quiero rescatar este pequeño fragmento del discurso que dio el presidente egipcio Anwar Sadat en el parlamento israelí, tras lograr un acuerdo de paz entre ambos países en el año 1977. Un país judío y un país árabe habían alcanzado un acuerdo de paz y convivencia. Tal vez podría ser un ejemplo para hoy y para nosotros:

«Sean héroes para sus hijos. Díganles que las guerras pasadas fueron las

últimas y el fin de los sufrimientos. Díganles que nos espera un nuevo comienzo, una nueva vida: una vida de amor, prosperidad, libertad y paz. Tú, madre afligida; tú, viuda; tú, hijo que perdió a un hermano o a un padre; todos ustedes, víctimas de las guerras: llenen la tierra y el espacio con cantos de paz. Llenen los corazones con la aspiración de la paz. Conviertan el canto en una realidad que florezca y viva. Hagan de la esperanza un código de conducta y un propósito. La voluntad de los pueblos es parte de la voluntad de Dios. [...]

No es solo mi batalla, ni solo la de los líderes israelíes. Es la batalla de todos y cada uno de los ciudadanos de nuestros territorios, quienes tienen derecho a vivir en paz. Es el compromiso de conciencia y responsabilidad que reside en el corazón de millones de personas».

▪ Nacho Bracicorto



El presidente egipcio Anwar el-Sadat y el primer ministro israelí Menájem Beguín firman el acuerdo de paz en Camp David, con el presidente de EEUU. Jimmy Carter

¿LA INDIFERENCIA IGNACIANA ES UNA ESPECIE DE “PAZ”?

Cuando el director de la revista “Avanzar” me pidió reflexionar sobre el concepto de paz en los ejercicios espirituales”, la primera palabra que me vino a la mente fue la de “indiferencia”. No una indiferencia al modo de una especie de “pasotismo” existencial o de estoicismo imperturbable. Sino una indiferencia como libertad interior. Sin libertad, no es posible la paz. Las esclavitudes de cualquier tipo son el mejor “caldo de cultivo” para el enfrentamiento, la guerra y las injusticias.



Para que haya paz tiene que darse un contentamiento, un aceptar serenamente las cosas que van aconteciendo. Como san Pablo, estamos llamados a contentarnos en todo: en la abundancia y en la privación, en la riqueza y en la pobreza. Vivir serenos y en paz en toda situación.

En su carta a los Filipenses, S. Pablo agradece a los cristianos por la ayuda económica que le hicieron llegar al recibir noticias de que estaba preso. Y en la carta sale a la luz con mucha fuerza su libertad de espíritu: cómo ha “aprendido a hacer frente a cualquier situación”.

“Yo aprendí a bastarme con lo que tengo. Sé vivir con estrechez y sé también nadar en la abundancia; estoy hecho absolutamente a todo, a la saciedad como al hambre, a tener de sobra como a no tener nada. Para todo siento fuerzas en Aquel que me conforta” (Fil 4, 11-12).

Las expresiones de San Pablo tienen sus matices: Pablo dice que ha aprendido a “bastarse” a “contentarse” (autarkes es el concepto griego) “en lo que esté”, “en la situación que le toque vivir”. “Autarkes” literalmente significa ser “autosuficiente” y, generalmente, autosuficiencia suena a orgullo o a vanidad. Pero no es en este sentido que

“no se trata de que el Señor nos libre de todas las cosas malas, sino de que siempre nos conforte interiormente. Se trata de un “andar serenos”, de un andar holgados —no ahogados—, contenidos y contentos —no angustiados—, con tiempo —no ansiosos—, respirando paz y libertad interior en el Espíritu.

usa Pablo la palabra: él habla de un bastarse a sí mismo “con lo que venga” porque “encuentra fuerzas para todo en Aquel que lo conforta”. Contentarse y encontrar fuerzas en Otro, en “Jesús que lo conforta”, no es algo automático, algo que Pablo posea de manera tal que nada lo afecte. Al contrario, a Pablo le afectaba todo (“Quién desfallece sin que desfallezca yo” 2 Cor 11, 29). De lo que se trata es de ese ejercicio del Principio y Fundamento de confortarnos en Cristo, por el cual, cuando algo nos ata —un temor, una culpa, una necesidad, una ansiedad..., aquello que nos impide estar en paz— nos liberamos interiormente atándonos sólo al mandamiento de permanecer en el amor.

Y eso es lo que da la paz, como don del Espíritu Santo.

Es muy iluminadora la carta a Timoteo en cuanto al sentido de esta “auto-suficiencia en la fe”. Pablo le habla a Timoteo de los que están “ávidos de discusiones y vanas polémicas” y dice que pretenden hacer de la “piedad” (de lo religioso) fuente de ganancia”, y agrega: “Es verdad que la piedad reporta grandes ganancias, pero si va unida al “desinterés” (autarkeias), al saberse contentar con lo que se tiene

sin avaricia. Porque la avaricia es la raíz de todos los males” (1 Tm 6, 4-10).

Desinterés, contentarse, bastarse... son los significados de esta libertad interior que conforta, cuyo contrario es la esclavitud de la avaricia que lleva a ambicionar más y más, quitándonos la paz. Esta avaricia tiene una cara “pasiva”, por así decirlo, que es el descontento, el no sentirse nunca satisfecho con lo que el Señor nos da.

Este avaricia pasiva o descontento consiste en andar esclavos de la queja, disconformes con la situación que nos toca vivir en el presente. En la Iglesia y en la comunidad es frecuente esta tentación, que parte de los “habría que...”, de “lo que me hicieron” o de “lo que nadie hace” ... con todos los etcéteras. Es fuente de desánimo y de inquietud.

Lo contrario es la alegría de poder servir al Señor y al evangelio en la situación tal como se da: comulgando, serenamente, con el momento presente.

Pablo no dice que pueda “cambiar” toda situación de mala en buena. Ni siquiera le interesa. Sí le interesa “estar contento” de poder cumplir su misión evangelizadora en la situación en que le toque, seguro de que siempre encontrará fuerzas en Aquel que lo conforta. Y esta es la verdadera paz. Esta gracia transforma a Pablo en alguien manso, pacífico y amable de corazón (prautes), él, que era naturalmente de carácter apasionado e impulsivo (Cfr. Col 3, 12 y Tit 3, 2). Así pues, no se trata de que el Señor nos libre de todas las cosas malas, sino de que siempre nos conforte interiormente. Se trata de un “andar serenos”, de un andar holgados —no ahogados—, contenidos y contentos —no angustiados—, con tiempo —no ansiosos—, respirando paz y libertad interior en el Espíritu. El “estar hecho a todo” tiene su sentido en lo pasajero del tiempo.

¡El contentarse en Cristo no es sólo en las penas, también en la alegría! Como decíamos al principio en San Ignacio esta libertad espiritual se llama "indiferencia". «La indiferencia ignaciana es la apertura radical a las exigencias de la voluntad de Dios. Voluntad que el Espíritu va mostrando al hombre en su historia concreta, que se encamina hacia el fin último: la salvación. Esta indiferencia ignaciana se da en la tensión entre dejar y elegir, entre estar disponible y comprometerse activamente, entre abrirse a escuchar al Espíritu y responder con amor concretado en obras. No tiene nada de neutralidad ni de escepticismo. La indiferencia ignaciana está tensionada más por una "preferencia", que mueve a elegir lo mejor, que por las cosas que hay que dejar. Preferir a Jesús a todo, hace que las cosas encuentren su lugar, siempre relativo, transitorio, no absoluto. De ahí la paz de esta indiferencia.

Hay en el Kempis, librito de cabecera de Ignacio, un hermosísimo pasaje que se titula así: Que se ha de descansar en Jesús sobre todos los bienes. Solo "descansando" de este modo, hallamos la paz.

"Alma mía, descansa sobre todas las cosas siempre en Dios, que Él es el eterno descanso de los santos.

Concédeme tú, Dulcísimo Jesús, que descanse en Ti sobre todas las cosas creadas.

Que descanse en Ti sobre toda salud y hermosura;

Que descanse en Ti sobre toda gloria, honra, poder y dignidad;

Que descanse en Ti sobre toda ciencia, riquezas y artes;

Que descanse en Ti sobre toda alegría, gozo, fama y alabanza; incluso sobre toda suavidad y consolación;

Que descanse en Ti sobre toda esperanza, promesa, mérito y deseo; sobre todos los dones y regalos que me puedas dar;

Que descanse en Ti sobre todo gozo y dulzura que mi alma pueda recibir y sentir: en fin, que descanse en Ti sobre todo lo que no eres Tú, Dios mío. Porque Tú, Señor Dios mío, eres bueno sobre todo: Tú solo altísimo y digno de ser amado por sobre todas las cosas. Por eso es poco y no basta cualquier cosa fuera de Ti. Y no puede mi corazón descansar verdaderamente y contentarse del todo si no descansa en Ti. Oh, Jesús mío amadísimo. ¿Quién me dará alas de verdadera libertad para volar y descansar en Ti?".

▪ P. Enrique Martin cpcr



DESARMAR LAS PALABRAS PARA ALCANZAR LA COMUNICACIÓN

La comunicación por amor es morir al propio juicio para servir al otro, transformando la presencia en un acto de entrega donde las obras dan vida a las palabras.



Poner por obra de amor un lenguaje para alcanzar la comunicación significa trascender las palabras y demostrar el afecto a través de acciones concretas, renunciar a mis propias impresiones y tener una presencia con rectitud de intención. No se trata solo de "decir" te quiero, sino de realizar actos cotidianos que faciliten la vida del otro y demuestren que es una prioridad.

Para profundizar en cómo el lenguaje construye amor y paz, podemos observar las obras o actos del habla que transforman la realidad según diversas corrientes humanistas y filosóficas:

1. Las "Obras" según la visión de León XIII / León XIV (Magisterio Social)

Desde la perspectiva de la doctrina social, la comunicación no es solo intercambiar información, sino realizar obras de misericordia verbal:

— La Verdad con Caridad: El lenguaje debe buscar la verdad, pero siempre con amor. Decir la verdad sin amor

es crueldad; decir amor sin verdad es hipocresía.

— La Palabra como Puente: El uso del lenguaje para el diálogo interreligioso y social, donde la "obra" consiste en reconocer al otro como un hermano y no como un adversario.

2. Los Actos del Habla

En la filosofía del lenguaje, se dice que "el lenguaje genera realidad". Para alcanzar la paz y el amor, las "obras" lingüísticas clave son:

— Declaraciones de Perdón: "Te perdono" o "perdóname" son actos que cierran pasados dolorosos y abren futuros de paz.

— Declaraciones de Gratitud: "Gracias" es la base del amor recíproco; reconoce el valor de lo que el otro aporta a nuestra vida.

— Promesas y Compromisos: La paz se construye cumpliendo la palabra empeñada, lo que genera confianza, el

suelo donde crece el amor.

3. La Obra de la Escucha Activa

Muchas veces la mayor "obra" del lenguaje no es hablar, sino callar para escuchar:

— Escucha Empática: Validar los sentimientos del otro ("Entiendo que te sientes así"). Esta es la obra de comunicación que más rápido desarma la violencia.

— Silencio Fecundo: Saber cuándo el silencio es más comunicativo que una respuesta impulsiva, permitiendo que la paz se asiente antes de hablar.

4. La "Lingüística de la Paz"

Propone que el lenguaje debe funcionar como una obra de arte constructiva:

— Sustituir términos de confrontación (ganar/perder) por términos de colaboración.

— Eliminar etiquetas deshumanizantes que impiden ver la esencia de la persona.

Para transformar el lenguaje en una obra de paz, se pueden aplicar estas tres herramientas prácticas basadas en la comunicación empática y la doctrina social:

A. El "Filtro de las Tres Rejas" (Atribuido a Sócrates)

Antes de decir algo, pásalo por estas tres pruebas. Si no cumple las tres, la "obra" de comunicación no será de paz:

— La Verdad: ¿Estoy seguro de que lo que voy a decir es cierto?

— La Bondad: ¿Es algo bueno lo que voy a decir?

— La Necesidad: ¿Es realmente necesario o útil decirlo?

B. Dinámica de la "Escucha Espejo"

Esta técnica desarma conflictos al instante porque hace que la otra persona se sienta amada y comprendida:

— Cuando alguien termine de hablar, no respondas con tu opinión.

— Di: "Si entendí bien, lo que sientes es [Emoción] porque necesitas [Necesidad]. ¿Es así?"

— Ejemplo: "Si entendí bien, te sientes frustrado porque necesitas más apoyo en casa. ¿Es así?"

C. Cambiar el "Tú" por el "Yo" (Responsabilidad Lingüística)

Las acusaciones con "Tú" cierran la comunicación. Hablar desde el "Yo" invita a la paz:

— En vez de: "Tú siempre me ignoras" (Ataque).

— Dí: "Me siento solo cuando no me miras mientras te hablo, porque valoro mucho tu atención" (Apertura).

D. Frases "Puente" para sanar vínculos

Estas son pequeñas obras de lenguaje que puedes usar hoy mismo:

— "¿Cómo puedo ayudarte en este momento?" (Servicio).

— "Valoro mucho el esfuerzo que hiciste en..." (Reconocimiento).

— "Lamento que mis palabras te hayan dolido, mi intención no era esa" (Reparación).

▪ María Jesús Arrabal

VIVIR EN PAZ EN LA FAMILIA: UNIDAD Y RECONCILIACIÓN ENTRE ESPOSOS, PADRES, HIJOS Y HERMANOS



En un mundo acelerado, fragmentado y a menudo crispado, la familia sigue siendo el primer espacio donde aprendemos a amar y a ser amados. Allí se fragua nuestra identidad, nuestra manera de dialogar, de afrontar los conflictos y de comprender el perdón. Sin embargo, la paz familiar no surge de manera automática. Es fruto de un trabajo cotidiano, humilde y perseverante. La unidad no significa uniformidad; la reconciliación no es olvido superficial. Ambas son conquistas del corazón que requieren verdad, paciencia y misericordia.

La experiencia muestra que la mayor parte de los conflictos familiares no nacen de grandes traiciones, sino de pequeñas heridas acumuladas: palabras dichas sin pensar, silencios prolongados, expectativas no expresadas, comparaciones entre hermanos, falta de reconocimiento entre esposos o una autoridad ejercida sin escucha. Por

eso, hablar de paz en la familia no es una ingenuidad piadosa, sino una tarea profundamente realista y necesaria.

1. La unidad conyugal: fundamento de toda armonía familiar

La primera célula de la paz familiar es la relación entre los esposos. Cuando el vínculo matrimonial se resiente, toda la estructura afectiva del hogar se tambalea. Los hijos perciben tensiones, silencios fríos o discusiones repetidas incluso cuando no se explicitan. La unidad entre los esposos no implica ausencia de conflictos, sino la capacidad de afrontarlos con respeto y orientación común.

El matrimonio está llamado a ser “una sola carne”, como enseña la tradición bíblica desde el Génesis. Esa unidad no es solo corporal, sino también emocional y espiritual. Implica compartir proyectos, sostenerse en las

dificultades y hablar con sinceridad sin herirse. Muchas crisis conyugales nacen de la rutina y del descuido: falta de tiempo compartido, ausencia de conversación profunda o pérdida de detalles de cariño.

La reconciliación entre esposos exige tres pasos fundamentales: reconocer la propia parte de responsabilidad, pedir perdón con humildad y ofrecer un perdón real. El orgullo es el mayor enemigo de la unidad. Cuando cada uno se aferra a "tener razón", la relación se convierte en una lucha de poder. En cambio, cuando ambos buscan la verdad del vínculo y no la victoria personal, se abre un camino nuevo.

Un matrimonio reconciliado no es aquel que nunca discute, sino el que aprende a discutir bien: sin insultos, sin humillaciones, sin sacar constantemente errores del pasado. La memoria selectiva del amor debe ser más fuerte que la memoria rencorosa de las ofensas.

2. Padres e hijos: autoridad y ternura en equilibrio

La relación entre padres e hijos tiene su propia dinámica. Los padres están llamados a ejercer autoridad, pero no autoritarismo; a ofrecer orientación, pero no imposición asfixiante. Los hijos, por su parte, necesitan límites claros, pero también comprensión y cercanía.

Uno de los mayores desafíos actuales es la comunicación intergeneracional. Los padres pueden sentirse desbordados por cambios culturales y tecnológicos, mientras los hijos pueden experimentar que no son comprendidos. En este contexto, la paz familiar se construye con escucha activa. Escuchar no es simplemente oír; es acoger lo que el otro vive sin juzgar de inmediato.

La reconciliación entre padres e hijos pasa por reconocer que ambos pueden equivocarse. Un padre que sabe pedir perdón educa más que mil discursos. Un hijo que aprende a reconocer su error crece en madurez. Cuando la autoridad se ejerce con justicia y cariño, genera seguridad. Cuando se impone con dureza o incoherencia, genera rebeldía o miedo.

Los hijos necesitan experimentar que su hogar es un espacio seguro donde pueden expresar dudas, fracasos y temores sin ser ridiculizados. La paz familiar no consiste en evitar los conflictos, sino en crear un clima donde estos puedan afrontarse con diálogo y verdad.

3. Entre hermanos: rivalidad transformada en fraternidad

La relación entre hermanos es una escuela de convivencia. Allí se aprende a compartir, a competir sanamente, a tolerar diferencias de carácter. Sin embargo, también es un ámbito donde surgen comparaciones, celos y resentimientos.

Muchos conflictos entre hermanos se originan en percepciones de favoritismo. A veces los padres, sin darse cuenta, comparan: "tu hermano es más responsable", "tu hermana es más obediente". Estas comparaciones pueden marcar profundamente la identidad y alimentar rivalidades duraderas.

“La paz familiar no consiste en evitar los conflictos, sino en crear un clima donde estos puedan afrontarse con diálogo y verdad.”

Transformar la rivalidad en fraternidad requiere reconocer la singularidad de cada hijo. Cada uno tiene talentos y fragilidades propias. Fomentar la cooperación en lugar de la competencia excesiva ayuda a crear lazos sólidos. Además, enseñar a resolver conflictos sin violencia verbal o física es una tarea clave.

La reconciliación entre hermanos no es automática con el paso del tiempo. Muchas heridas infantiles se arrastran hasta la edad adulta. Por eso es importante cultivar desde pequeños la cultura del perdón, el reconocimiento del otro y la capacidad de decir: "me equivoqué".

4. El arte del perdón: corazón de la paz familiar

Sin perdón no hay paz duradera. El perdón no niega la injusticia ni minimiza el dolor, pero impide que la herida se convierta en odio. Perdonar es decidir no dejarse dominar por el resentimiento.

En la familia, donde los vínculos son tan estrechos, las heridas pueden ser más profundas. Precisamente por eso, el perdón tiene un poder transformador inmenso. No se trata de un acto sentimental pasajero, sino de una decisión renovada cuando el recuerdo vuelve a doler.

El perdón auténtico incluye también la reparación cuando es posible: cambiar conductas, restituir la confianza con hechos, no solo con palabras. La reconciliación es un proceso que requiere tiempo. Forzarla superficialmente puede generar más daño.

5. Espiritualidad y vida familiar: una fuente de unidad

La dimensión espiritual fortalece la unidad familiar. Cuando la familia

comparte momentos de oración, reflexión o silencio, se crea un espacio común que trasciende los conflictos cotidianos. La fe vivida en casa no es moralismo, sino experiencia de gracia.

La espiritualidad familiar recuerda que nadie es perfecto y que todos necesitamos misericordia. Este horizonte ayuda a relativizar pequeñas tensiones y a mirar al otro con compasión. Una familia que ora unida aprende a perdonarse mejor.

6. Obstáculos habituales a la paz familiar

Existen factores que erosionan la armonía:

- El individualismo: cuando cada miembro vive centrado en sí mismo.
- La falta de tiempo compartido.
- El uso excesivo de pantallas que sustituye la conversación.
- La ausencia de normas claras.
- El resentimiento acumulado.

Identificar estos obstáculos es el primer paso para superarlos. La paz no es ausencia de problemas, sino capacidad de afrontarlos juntos.

Cinco acciones prácticas para construir la paz familiar

1. Establecer un espacio semanal de diálogo familiar. Sin pantallas, sin prisas, donde cada uno pueda expresar cómo se siente y qué necesita.
2. Practicar el "gracias" y el reconocimiento diario. Valorar los pequeños gestos fortalece el vínculo afectivo.
3. Pedir perdón con rapidez. No dejar

“La espiritualidad familiar recuerda que nadie es perfecto y que todos necesitamos misericordia.”

que el enfado se prolongue innecesariamente. El tiempo no cura por sí solo; la reconciliación consciente sí.

4. Crear tradiciones familiares. Comidas especiales, celebraciones, momentos compartidos que generen identidad común.

5. Orar o reflexionar juntos al menos una vez por semana. Ofrecer a Dios las alegrías y dificultades del hogar crea una base espiritual sólida.

Cinco preguntas para el examen de conciencia familiar

1. ¿Estoy escuchando verdaderamente a mi cónyuge, hijos o hermanos, o solo espero mi turno para hablar?

2. ¿He pedido perdón recientemente por alguna palabra o actitud que haya herido?

3. ¿Fomento comparaciones o rivalidades dentro de mi familia?

4. ¿Dedico tiempo real y de calidad a mi familia, o priorizo constantemente otras ocupaciones?

5. ¿Soy instrumento de unidad o genero divisiones con comentarios, críticas o silencios prolongados?

▪ Sergio Cardona



SI QUIERES LA PAZ, PREPÁRATE PARA LA GUERRA

"Si vis pacem, para bellum" es una máxima latina que significa "Si quieres la paz, prepárate para la guerra", atribuida al escritor romano Publio Flavio Vegecio. Sostiene que la mejor forma de evitar un conflicto y mantener la paz es demostrar capacidad militar de disuasión. ¿Un cristiano debe seguir esta máxima? Es lo que veremos en este artículo.

"Haz el amor y no la guerra" es un famoso eslogan pacifista surgido en los años 60, popularizado en EEUU durante las protestas contra la Guerra de Vietnam.

La Unión Soviética promovió el movimiento pacifista como una forma de debilitar internamente a Estados Unidos durante su enfrentamiento en la época de la "guerra fría".

Tengamos en cuenta que el pacifismo aboga por la abolición de la guerra y el rechazo a la violencia como medio para resolver conflictos entre naciones o personas; pero ¿qué pasa si una de las dos partes en conflicto no quiere dialogar ni negociar sino sólo usar la violencia? ¿tiene entonces sentido la existencia de la policía y del ejército o podemos resolver todos los conflictos sólo con besos y poesías? ¿Dios es pacifista o belicista?

¿Qué nos dice Jesús al respecto? Veamos a continuación una serie de textos evangélicos que parecen contradecirse y que después explicaremos:

Mt 5, 9: "Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios."

Mt 11, 12: "Desde los días de Juan el Bautista hasta ahora el reino de los cielos sufre violencia y los violentos lo arrebatan."

Jn 14, 27: "La paz os dejo, mi paz os doy; no os la doy yo como la da el mundo."

Mt 10, 34-36: "No penséis que he venido a la tierra a sembrar paz: no he venido a sembrar paz, sino espada. He venido a enemistar al hombre con su padre, a la hija con su madre, a la nuera con su suegra; los enemigos de cada uno serán los de su propia casa."

Jn 20, 19-21: "Al anochecer de aquel día, el primero de la semana, estaban los discípulos en una casa, con las puertas cerradas por miedo a los judíos. Y en esto entró Jesús, se puso en medio y les dijo: «Paz a vosotros». Y, diciendo esto, les enseñó las manos y el costado. Y los discípulos se llenaron de alegría al ver al Señor. Jesús repitió: «Paz a vosotros. Como el Padre me ha enviado, así también os envío yo»."

Mt 10, 12-14: "Al entrar en una casa, saludadla con la paz; si la casa se lo merece, vuestra paz vendrá a ella. Si no se lo merece, la paz volverá a vosotros. Si alguno no os recibe o no escucha vuestras palabras, al salir de su casa o de la ciudad, sacudid el polvo de los pies."

La paz que Jesús nos comunica puede ser aceptada o rechazada. Pero Jesús quiere que seamos personas de paz, y él mismo se describe como "manso y humilde de corazón" poniéndose



como modelo a seguir. Pero sabiendo que la paz que nos trae va a encontrar resistencias y oposiciones, intenta prepararnos para que seamos fieles y perseverantes en medio de las dificultades. Por eso conviene que consideremos dos aspectos: qué tipos de enemigos vamos a encontrar y qué tipos de armas vamos a usar.

1º) Tipos de enemigos:

1.1. Los enemigos que están irremediablemente condenados, los enemigos irreconciliables: con estos sólo es posible seguir una lógica de autodefensa y enfrentamiento (como es el caso de los demonios en los exorcismos y en las tentaciones -con ellos no se dialoga, ni se intenta negociar, sólo se les expulsa y se les rechaza-).

1.2. Los enemigos que pueden ser salvados y con los que es posible la reconciliación: con estos es posible practicar el perdón, el diálogo, la corrección fraterna y finalmente la reconciliación. Esto no significa que con este tipo de enemigos no haya que

practicar la asertividad, que es la habilidad de expresar sentimientos, ideas y necesidades de manera directa y respetuosa, defendiendo los derechos propios sin agredir ni someterse a los demás (y que está entre la pasividad y la agresividad).

2º) Tipos de armas:

2.1. Básicamente se trata de usar las mismas armas que usa Dios buscando el mismo objetivo que busca Dios (es importante tener en cuenta que, en este tipo de lucha, el tipo de armas que usemos condiciona también el objetivo al que apuntaremos, es decir, las armas usadas no son neutras). El apóstol san Pablo lo explica claramente en la carta a los Efesios (Ef 6, 10-13): "Por lo demás, buscad vuestra fuerza en el Señor y en su invencible poder. Poneos las armas de Dios, para poder afrontar las asechanzas del diablo, porque nuestra lucha no es contra hombres de carne y hueso sino contra los principados, contra las potestades, contra los dominadores de este mundo de tinieblas, contra los espíritus malignos

“El cristiano buscará el perdón, el diálogo, la corrección fraterna, la reconciliación y la salvación de los enemigos que puedan ser salvados.

del aire. Por eso, tomad las armas de Dios para poder resistir en el día malo y manteneros firmes después de haber superado todas las pruebas.” A continuación, san Pablo describe cuáles son esas armas que hemos de usar (Ef 6, 14-17): “Estad firmes; ceñid la cintura con la verdad, y revestid la coraza de la justicia; calzad los pies con la prontitud para el evangelio de la paz. Embraced el escudo de la fe, donde se apagarán las flechas incendiarias del maligno. Poneos el casco de la salvación y empuñad la espada del Espíritu que es la palabra de Dios.”

Vamos a responder finalmente a la pregunta que nos hacíamos al principio: ¿un cristiano debe aplicar el principio “si quieres la paz, prepárate para la guerra”? Si entendemos la paz como un pacto de mutua no-agresión

basado en el miedo a las represalias, entonces hay que dar una respuesta negativa, pues en una situación así puede subsistir el odio mutuo, y no hay una perspectiva de reconciliación. En cambio, el cristiano buscará el perdón, el diálogo, la corrección fraterna, la reconciliación y la salvación de los enemigos que puedan ser salvados.

Pero podríamos reinterpretar el principio de Publio Flavio Vegecio desde un punto de vista cristiano: si queremos conservar y transmitir la paz que viene de Cristo, tendremos que estar dispuestos a luchar contra los enemigos internos y externos que amenazan esa paz; y tendremos que entrenarnos para luchar con las armas de Dios y no abandonar el mismo objetivo que persigue Dios.

Durante el tiempo litúrgico de Cuaresma, la Iglesia Católica nos recuerda este aspecto combativo de nuestra fe, que no podemos catalogar ni como pacifismo, ni como belicismo, sino que sigue una vía intermedia que los lectores pueden seguir explorando a partir de este artículo. Que el Espíritu Santo nos comunique su sabiduría. Amén.

▪ P. Javier Sanuy cpcr.



Damos visibilidad a las buenas noticias de tu empresa



UNA ALIANZA DE AMOR PARA LA PAZ

Para los Cooperadores Parroquiales de Cristo Rey (CPCR), la alianza de amor ayuda a la paz que nace de la conformación con Cristo, uniendo la oración con la acción para instaurar su Reino en el mundo. Se trata de ser instrumentos de unidad, donde la paz es el fruto de una entrega total y una fidelidad creativa a la voluntad de Dios en lo cotidiano.

Os comparto un fragmento, que refleja este anhelo del P Vallet (dentro de su oración por la unión):

“...que las supremas ansias del Corazón Sacratísimo de Jesús se vean plenamente cumplidas. Haz te suplicamos, que todos los católicos y todas sus instituciones, estén siempre íntimamente unidos entre sí. Haz que a cuantos consagró un mismo bautismo, los una también la integridad de la fe y el vínculo de la caridad. Haz que los que todavía no creen en Jesucristo, llenos de la luz del Espíritu Santo, puedan entrar en el camino de la salvación. Ilumina al pueblo judío para que también él merezca alcanzar la plenitud de la Redención...” (“Oración por la unión”, compuesta por el P. Vallet)

Esta súplica recoge la esencia del carisma CPCR: un celo apostólico que busca la unidad del Cuerpo Místico y la salvación de todas las almas para que Cristo reine. Es una petición de comunión universal, donde la caridad es el lazo para llevar a la Paz, como el saludo Pascual ¡Shalom! que une a los ya bautizados en la luz del Espíritu, atrayendo a quienes aún no conocen el camino.

Después de esta breve exposición del carisma de la nueva congregación fundada por el Padre Vallet, demos un vistazo a las repercusiones que tuvo la Obra de los Ejercicios Parroquiales en

el tejido social de su época.

Leamos sus propias palabras escritas con entusiasmo: «En el vasto campo social ya empiezan a percibirse frutos: la misma Obra se forja de una perfecta conjunción de ricos y pobres, de ciudadanos y aldeanos, de intelectuales e ignorantes, de viejos incluso y jóvenes: el aspecto de estos ejércitos de fuertes héroes evoca a nuestra mente la memoria de aquellos primeros cristianos que eran un solo corazón y una sola alma. Esto lo afirman llanamente muchos sacerdotes, párrocos y también obispos. Santísimo Padre, lo que ahora contemplamos en Cataluña es un milagro».

Los ejercicios del Padre Vallet no eran sólo para obreros, sino para todas las clases sociales y todos los estamentos. Comían en la misma mesa patronos y obreros, intelectuales e incultos. Hay que tener en cuenta que él mismo, observó y padeció en su propia carne las divisiones, murmuraciones y calumnias existentes entre las Congregaciones religiosas de su época y dentro de la Compañía de Jesús.

En consecuencia, nuestro padre fundador, deseó para sus hijos espirituales un *modus vivendi* ajeno a las murmuraciones destructivas. Por eso en las Reglas de los Cooperadores Parroquiales de Cristo Rey, establece: «No nos permitamos nunca criticar ni juzgar

a nadie, especialmente a personas constituidas en dignidad, sea religiosa o jerárquica, sea civil o militar; ni tampoco a las congregaciones religiosas o al clero secular. Pensemos en el detrimento que causamos a la caridad, a la justicia, a la edificación y a la unión y concordia cristiana tan necesarias para el servicio de Dios y bien de las almas y tan deseadas del Corazón de Jesús» (Regla n°168).

Otro testimonio, recogido en la memoria de la IIª Asamblea General de la Obra de Cooperación Parroquial de Cristo Rey, que se desarrolló en Pozuelo de Alarcón, los días 10 al 12 de octubre de 1956), pone de relieve el poder transformador de la espiritualidad ignaciana, capaz de derribar barreras sociales y laborales a través de la vivencia comunitaria de los Ejercicios Espirituales.

Escribía también, un ingeniero a un Obispo el siguiente testimonio: «Tengo novecientos hombres en la empresa que dirijo, y después de varios años

de lucha, en los que, a pesar de mis esfuerzos, no lograba dar el paso de establecer un clima cordial con ellos, cuando ya creí prácticamente imposible el lograrlo, seguí el consejo de un buen amigo y fui a hacer los Ejercicios espirituales internos de San Ignacio con ellos a una tanda de esas de unión en que se mezclan todas las clases sociales en las que puede verse un guardia raso, un general, un potente empresario, un obrero, un empleado, un maestro, un campesino, un rentista, un sacerdote y un religioso, todos juntos haciendo los Ejercicios, y de donde salen hermanados en espíritu y en verdad. Y fue esto lo que derrumbó el muro de incomprensión obrero-patronal en mi empresa, y hoy además de tener con ellos relaciones cordiales, poco a poco se van volviendo a Dios...»

¿Eres vínculo de unidad en tu familia, en tu grupo de amigos, compañeros de trabajo o de estudios?

▪ María Jesús Arrabal



TESTIMONIO DE EJERCICIOS ESPIRITUALES

Es bueno dar gracias al Señor, dice el salmo, y es lo que me sale del alma tras la tanda de ejercicios espirituales que hice el pasado mes de enero en la casa Betania que los CPCR tienen en Pozuelo de Alarcón.

Vaya por delante que éste es mi primer contacto con el método ignaciano de oración con la Palabra. Tras esta experiencia me parece que, en efecto, como en muchas otras cosas, a orar se aprende orando y en este sentido la experiencia te sumerge desde el primer momento en este ambiente de intimidad con el Padre a través del silencio y de la guía tanto del padre Javier como del padre Marc y sus en todo momento atentas colaboradoras, María Jesús y Bea. Se nota el carisma de la congregación y su amor y dedicación al acompañamiento de las personas en el camino de la oración y discernimiento de la voluntad de Dios a partir de la escucha meditativa de la Palabra. Para mí, además, fue una gran suerte, coincidir con un grupo de personas muy heterogéneo que, con diferentes actitudes y expectativas, me enriqueció y me hizo plantearme y cambiar de algún modo y sobre la marcha la actitud y predisposición propias con las que acudí en un primer momento

Puedo decir que disfruté del sentimiento de un calor espiritual muy especial, conmovedor y consolador en cada momento: en los puntos (pláticas, meditaciones colectivas) del padre Javier, en los momentos de convivencia con las personas con las que coincidí en el grupo tanto cuando tocaba guardar silencio (que es en casi todo momento) como cuando, al principio y al final, se permitió que pudiéramos

compartir nuestras experiencias y, sobre todo, aunque al principio, si no tienes experiencia, puede ser lo más difícil, los momentos de oración personal. También fue muy fructífero esa presencia de Dios en el acompañamiento personal que, en mi caso, tuve con el padre Marc y, por supuesto, en las actividades litúrgicas (momentos de adoración, rezo del rosario, laudes y completas y eucaristía) que fueron, también, los hitos del día en que se sustentaban el resto de actividades de manera muy eficaz desde el punto de vista de mantener en todo momento ese clima de oración que da sentido a todo lo que allí se hace. Incluso las comidas (sencillas pero gustosas) con la lectura (más bien audición) de la vida de San Ignacio de Loyola ayudaban a todo esto de manera muy agradable.

Como conclusión, en mi caso la experiencia ha sido muy enriquecedora, permite también que se pueda (y se deba) luego llevar a la vida ordinaria fuera de estos momentos de dedicación exclusiva, y es algo que yo aconsejaría hacer a cualquier persona interesada en darle desarrollo a su vida de oración cristiana.

Muchas gracias al P. Javier, al P. Marc y, por supuesto a María Jesús, presente en todo momento para que nada falte ni falle, a Bea, tan cariñosa y, sobre todo, gracias a Dios por estar presente y acompañarnos a todo el grupo y a mí personalmente.

▪ Leonardo

TESTIMONIO DE EJERCICIOS ESPIRITUALES

Ofrecemos algunos testimonios de jóvenes del grupo que hizo los Ejercicios Espirituales de marzo.

Participé en uno de los retiros de Casa Cristo Rey a principios de marzo junto a varios compañeros de mi parroquia. Durante esos días, el ambiente de silencio era tan solo interrumpido por el atento acompañamiento y enseñanzas del equipo de la Casa. El formato adaptado de los ejercicios de San Ignacio me ayudó a ordenar mis pensamientos, practicando el discernimiento entre los "buenos" y los "malos espíritus" que aparecen en la mente. Gracias a ello, pude aproximarme al concepto ignaciano de consolación; un estado de paz profunda asociado a las mociones que nos acercan a Dios y a su voluntad mediante la acción del Espíritu Santo.

▪ Pablo

.....

Aquí tienes un pequeño testimonio sobre el retiro que acabamos de vivir basada en los Ejercicios de San Ignacio. Ha sido una experiencia realmente excepcional, tanto por la organización como por la profundidad de todo lo que hemos recibido.

Elegimos hacer unos EE porque el tema de nuestro año, como grupo de jóvenes profesionales franceses,

es precisamente los Ejercicios de San Ignacio, y esta experiencia respondió perfectamente a ese deseo de profundizar más en ellos.

Tuvimos además la suerte de contar con el acompañamiento de un sacerdote francés, el P. Marc, lo que nos ayudó mucho a entrar en las enseñanzas y vivir mejor todo el proceso. Las meditaciones y enseñanzas fueron muy ricas y nos ayudaron a avanzar en nuestra fe, en nuestro discernimiento y también en nuestras decisiones de vida.

La experiencia del silencio también fue muy fuerte: nos permitió parar, volver a nosotros mismos y encontrarnos más profundamente con Cristo. Además, el lugar, la acogida, la cocina y toda la organización fueron excelentes. Todo estaba muy cuidado y eso ayudó mucho a vivir plenamente el retiro.

Muchas gracias a todo el equipo por esta experiencia tan bonita. La recomendamos de corazón a cualquiera que quiera tomarse un tiempo para volver a lo esencial, acercarse más a Cristo y crecer en la vida espiritual.

▪ Victoire



**COF SAGRADA FAMILIA DE CRISTO REY
CENTRO DE ORIENTACIÓN FAMILIAR**

Orientación y asesoramiento para
matrimonios y familias.

Casa Cristo Rey
C/ Cañada de las carreras oeste nº2
Pozuelo de Alarcón. Madrid
Tel. 695901773.
cofscristorey@gmail.com
cofcristorey.com

TANDAS DE EJERCICIOS



“ Ejercicios Espirituales, enero

Tanda de Ejercicios, del 23 al 25 de enero de 2026. Dirigida por el P. Fco. Javier Sanuy, y el P. Marc Passas, cpcr, acompañados por María Jesús.

“ Ejercicios Espirituales, febrero

Tanda de Ejercicios, del 6 al 8 de febrero de 2026. Dirigida por el P. Fco. Javier Sanuy, y el P. Marc Passas, cpcr, acompañados por María Jesús.



“ Ejercicios Espirituales, marzo

Tanda de Ejercicios, del 6 al 8 de febrero de 2026. Dirigida por el P. Fco. Javier Sanuy, y el P. Marc Passas, cpcr, acompañados por María Jesús.





UNA VIDA DEDICADA A AVANZAR Y A LA OBRA DE EJERCICIOS

El 20 de febrero fallecía el Hermano Enrique Berenguer, después de unos años de enfermedad. El Hermano Enrique, se dedicó durante muchos años a la edición y publicación de esta revista, Avanzar, junto con la Obra de Ejercicios.

«Te doy gracias, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has escondido estas cosas a los sabios y entendidos, y se las has revelado a los sencillos». Cuando pienso en el Hermano Enrique, se me viene esta frase de Jesús.

Aparentemente el Hermano era una persona que no destacaba, que podría parecer que pasaba desapercibida, y a veces hasta no se le daba importancia. Pero es que esa era su manera de vivir desde la humildad, su entrega plena y silenciosa. Raramente decía que no, siempre trabajaba de una forma constante y casi silenciosa.

Durante cuarenta años, fue él quien sostuvo esta revista, trabajando incansablemente. Aunque escribían otros

hermanos de congregación, y algunos colaboradores laicos, mucha de la información la buscaba él, maquetaba la revista en su querido programa Page Maker, la llevaba a la imprenta, la recogía y luego se iba a correos para enviarla.

Además de su humildad, muchas veces le recordamos cantando o disfrutando de las cosas sencillas con alegría y una sonrisa. Y como vivía esa humildad, muchas veces no demostraba los grandes conocimientos que tenía, porque siempre fue un estudioso y una persona llena de curiosidad.

Que Dios le tenga en su gloria, y esté descansando, que merecido lo tiene.

AGENDA 2026

ENERO

- **Retiro Mensual.** Domingo 4.
- **Ejercicios Espirituales:** del 23 al 25.

FEBRERO

- **Retiro Mensual.** Domingo 1.
- **Ejercicios Espirituales:** del 6 al 8.

MARZO

- **Retiro Mensual.** Domingo 1.
- **Ejercicios Espirituales:** del 6 al 8.

ABRIL

- **Ejercicios Espirituales de Semana Santa:** miércoles 1 a domingo 5
- **Retiro Mensual.** Domingo 12.

MAYO

- **Ejercicios Espirituales** jueves 30 de abril a domingo 3 de mayo.
- **Retiro Mensual.** Domingo 10.

JUNIO

- **Retiro Mensual.** Domingo 21.
- **Ejercicios Espirituales:** del 26 al 28.

JULIO

- **Retiro Mensual.** Domingo 5.
- **Ejercicios Espirituales:** del 13 al 21.

AGOSTO

- **Ejercicios Espirituales:** tanda de mes, del 31 de julio al 31 de agosto.

SEPTIEMBRE

- **Retiro mensual:** Domingo 6
- **Ejercicios espirituales:** del 11 al 13.

OCTUBRE

- **Retiro mensual.** Domingo 4
- **Ejercicios espirituales:** Del 9 al 12

NOVIEMBRE

- **Ejercicios espirituales:** del 30 de octubre al 2 de noviembre.
- **Retiro mensual.** Domingo 8

DICIEMBRE

- **Retiro mensual.** Domingo 13
- **Ejercicios espirituales:** del 4 al 8.
- **Ejercicios espirituales en Navidad:** del 26 al 30.

HORARIOS

- Retiro mensual, en Betania, de 10:00 a 14:00. Eucaristía incluida.
- Ejercicios, empiezan y acaban a las 19:00 h.
- Adoración al santísimo. Tercer martes de cada mes. 19:00 a 20:00 h.
- Eucaristía dominical, 13:00 h. en Betania.

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Tel. 678.883.981

Horario de atención: 09:30 a 14:00 y 16:00 a 20:00

Email: casacristorey@cpcr.es | Web: cpcr.es



MÁS INFORMACIÓN

CASA DE EJERCICIOS CRISTO REY

Cañada de las
carreras oeste, nº 2
28223 Pozuelo (Madrid)

Tel. 91.352.09.68
678.883.981

casacristorey@cpcr.es

Web: cpcr.es

CASA DE EJERCICIOS MARE DE DEU DE MONTSERRAT

Passeig del Remei s/n
08140. Caldes de Mont-
bui (Barcelona)

Tel 93.865.44.96
697.840.559

casacaldes@gmail.com



Oh, Señor, hazme un instrumento de Tu Paz .
Donde hay odio, que lleve yo el Amor.
Donde haya ofensa, que lleve yo el Perdón.
Donde haya discordia, que lleve yo la Unión.
Donde haya duda, que lleve yo la Fe.
Donde haya error, que lleve yo la Verdad.
Donde haya desesperación, que lleve yo la Alegría.
Donde haya tinieblas, que lleve yo la Luz.

Oh, Maestro, haced que yo no busque
tanto ser consolado, sino consolar;
ser comprendido, sino comprender;
ser amado, como amar.

Porque es:
Dando , que se recibe;
Perdonando, que se es perdonado;
Muriendo, que se resucita a la
Vida Eterna.

San Francisco de Asís.

