

## Día 1: Generosos en el esfuerzo

Decálogo del deporte:

1.- El deporte, tanto personal, como colectivo, tanto amateur como profesional, fomenta la cultura del esfuerzo y de la generosidad.

Para empezar, asómate a la Palabra

Les dijo esta parábola: «Un hombre tenía plantada una higuera en su viña, y fue a buscar fruto en ella y no lo encontró. Dijo entonces al viñador: ""Ya hace tres años que vengo a buscar fruto en esta higuera, y no lo encuentro; córtala; ¿Para qué va a cansar la tierra?"" Pero él le respondió: ""Señor, déjala por este año todavía y mientras tanto cavaré a su alrededor y echaré abono, por si da fruto en adelante; y si no da, la cortas.""»

+ Lc.13,6-9

Haz silencio,...piensa un poco

Cada uno de nosotros somos a la vez *tierra* y *agricultores* como los de esta pequeña historia:

- Somos *tierra* en la que muchas personas (nuestra familia, los amigos, nuestros educadores...) se esfuerzan cada día por cultivar en nosotros las actitudes de solidaridad y generosidad que harán de nosotros hombres y mujeres para los demás. Todos ellos han dejado en nosotros su huella como una pequeña semilla que germinará a su tiempo.
- También somos *agricultores* de nuestra propia tierra: en tus manos está la responsabilidad de cuidar y hacer crecer los dones y capacidades que vas descubriendo en ti. Cada día es una nueva oportunidad que se te regala para seguir creyendo que si te esfuerzas, eres capaz de dar muchos frutos buenos.
- En el camino de construirnos como personas no estamos solos: Jesús nos promete su compañía y su cuidado: Él cree siempre en nosotros y nos da una nueva oportunidad para que podamos demostrar de lo que somos capaces.

Presenta este día a Jesús

Gracias Jesús por este nuevo día,  
Tú me lo regalas como una oportunidad  
para creer en mi y en Ti.  
Enséñame a ser generoso,  
como Tú lo eres conmigo:  
a dar sin esperar nada a cambio;  
a confiar siempre en los demás  
a dar una oportunidad a los que no me caen bien.  
Que durante este día sea siempre el primero en amar.  
Amén

## Día 2: Invitados a una fiesta

Decálogo del deporte:

2. El deporte es ámbito privilegiado para el desarrollo de la dimensión lúdica y festiva del ser humano, que nació también para la fiesta.

Para empezar, asómate a la Palabra

**Hermanos míos queridos que sois para mi motivo de alegría, y de los que estoy orgulloso: manteneos siempre así firmes en el Señor. Estad siempre alegres en el Señor; os lo repito, estad alegres. Que vuestra alegría sea conocida por todos. El Señor está cerca. No os inquietéis por cosa alguna, sino que en toda ocasión, pedid a Dios cuanto necesitéis, rezando con confianza.**

Flp.4,1.3

Haz silencio,...piensa un poco

Pablo escribe a sus amigos los cristianos de Filipos, en Grecia y al final de su carta se despide de ellos y les pide que vivan cada día felices, contagiando su alegría, como quien se sabe invitado a una fiesta:

- ¿Te has parado a pensar alguna vez que tú también puedes ser motivo de alegría para otros? Tu modo de ser, tus aptitudes y tu misma presencia se convierten en fuente de alegría para los que tienes cerca. Con sólo una sonrisa o con pequeños gestos puedes llevar la felicidad a los que están a tu alrededor.
- ¿Qué conocen los otros de ti? Pablo anima a sus amigos a que la alegría sea su *señal*, aquello que les distinga de los demás. De ti depende que tu vida sea una oportunidad para hacer felices a todos los que entran en contacto contigo.
- En ocasiones las cosas que nos pasan pueden robarnos la felicidad. En estos momentos somos invitados a *contarle a Jesús* todo aquello que nos hace sufrir y no nos deja ser felices. Eso es la oración.
- ...Piensa en algo que te ayude a hacer feliz a otra persona en el día de hoy. ¿Por qué no intentar llevar la alegría a los demás?

Presenta este día a Jesús

Gracias Jesús por este nuevo día,  
Tú me lo regalas como una oportunidad  
para hacer felices a los demás.  
Enséñame a vivir alegre,  
contagiando mi alegría a los demás:  
con un pequeño gesto;  
con sólo una sonrisa,  
acercarme a otro para hacerle feliz.  
Que durante este día pueda amar a todos. AMÉN.

## Día 3: Cuidar nuestra vida

Decálogo del deporte:

3-4. El deporte favorece la valoración realista del propio cuerpo y de sus posibilidades, ayudándonos también a reconocer las propias limitaciones, ayudando a nuestra salud física y psíquica.

Para empezar, asómate a la Palabra

Por eso os digo: No andéis preocupados por vuestra vida, qué comeréis, ni por vuestro cuerpo, con qué os vestiréis. ¿No vale más la vida que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellas? Por lo demás, ¿Quién de vosotros puede, por más que se preocupe, añadir un solo codo a la medida de su vida? Y del vestido, ¿por qué preocuparos? Observad los lirios del campo, cómo crecen; no se fatigan, ni hilan. Pero yo os digo que ni Salomón, en toda su gloria, se vistió como uno de ellos. Pues si a la hierba del campo, que hoy es y mañana se echa al horno, Dios así la viste, ¿No lo hará mucho más con vosotros, hombres de poca fe? No andéis, pues, preocupados diciendo: ¿Qué vamos a comer?, ¿Qué vamos a beber?, ¿Con qué vamos a vestirnos? Que por todas esas cosas se afanan los gentiles; pues ya sabe vuestro Padre celestial que tenéis necesidad de todo eso. Buscad primero su Reino y su justicia, y todas esas cosas se os darán por añadidura. Así que no os preocupéis del mañana: el mañana se preocupará de sí mismo. A cada día le basta con lo suyo.

+Mt.6,25-34

Haz silencio,...piensa un poco

- Jesús anima a sus amigos a vivir tranquilos, sin agobios innecesarios, desde la confianza de saber que hay Alguien que cuida de nosotros. Ese alguien es Dios que como un buen Padre nos da de todo cuanto necesitamos, y también como Madre, vela sobre cada uno de nuestros pasos.
- El amor que Dios nos tiene no nos exime de la responsabilidad de cuidar de nosotros mismos: la alimentación adecuada, un descanso que repare nuestras fuerzas y el cuidado de la salud nos ayudan a llevar una vida equilibrada para poder hacer aquello a lo que hemos sido llamados, a desarrollar nuestra vocación.
- ¿Qué tenemos que hacer? Jesús nos recuerda que en la vida hay siempre prioridades, la suya fue la de cuidar de los otros procurando que fuesen felices. ...¿Te has preguntado cuál es tu prioridad?
- ...Reserva un tiempo para pensar y escribir tus prioridades.

Presenta este día a Jesús

Gracias Jesús por este nuevo día,  
Tú me lo regalas como una oportunidad  
para cuidarme y cuidar a los demás.  
Enséñame a distinguir,  
entre lo que es importante, y aquello que no lo es.  
Ayúdame a cuidar mi cuerpo  
a preocuparme por los demás,  
como Tú lo hiciste.  
Que durante este día pueda amar a los otros como a mi mismo. AMÉN.

## Día 4: Crecer como persona

Decálogo del deporte:

5. El deporte educa y forma en virtudes como la fortaleza, templanza, prudencia y justicia.

Para empezar, asómate a la Palabra

Tomando la palabra, les enseñaba diciendo:  
«Bienaventurados los pobres de espíritu,  
porque de ellos es el Reino de los Cielos.  
Bienaventurados *los mansos*,  
porque *ellos poseerán en herencia la tierra*.  
Bienaventurados los que lloran,  
porque ellos serán consolados.  
Bienaventurados los que tienen hambre y sed de la justicia,  
porque ellos serán saciados.  
Bienaventurados los misericordiosos,  
porque ellos alcanzarán misericordia.  
Bienaventurados los limpios de corazón,  
porque ellos verán a Dios.  
Bienaventurados los que trabajan por la paz,  
porque ellos serán llamados hijos de Dios.  
Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia,  
porque de ellos es el Reino de los Cielos.

+Mt.5, 2-10

Haz silencio,...piensa un poco

- Jesús propone a sus amigos un extraño camino para alcanzar la felicidad: para conseguir lo que quieren han de avanzar por el camino que parece más contrario. Lo mismo sucede cuando queremos alcanzar alguna meta en la vida, pues hemos de entrenar duramente para conseguirla.
- *Virtudes*, proviene de la palabra latina "*virtus*" que significa ser fuerte, aguerrido, valiente: para lograr lo que nos hemos propuesto es necesario permanecer firmes en el empeño, y trabajar con la confianza que nos da el saber que podemos lograrlo.
- ¿Te has propuesto alcanzar alguna meta? ¿Con qué medios cuentas para alcanzarla? ... no te olvides de contar con la confianza de saber que sea lo que sea puedes lograrlo.
- ... Revisa las virtudes que Jesús propone a sus amigos en texto de hoy.

Presenta este día a Jesús

Gracias Jesús por este nuevo día,  
Tú me lo regalas como una oportunidad  
para crecer como persona.  
Enséñame a esforzarme por ser mejor,  
por ayudar a los demás en aquello que necesiten.  
Ayúdame a ser responsable con mi vida  
a ser como Tú,  
Que durante este día  
pueda amarte en todas las personas. AMÉN.

## Día 5: Vivimos juntos

Decálogo del deporte:

6-7. El deporte conlleva en su misma esencia otra importante dimensión social: la potenciación y el redescubrimiento de que la persona humana necesita de los demás y pueda así desarrollar también su "ser social" y sociable, contribuyendo a valorar la importancia de trabajar en equipo.

Para empezar, asómate a la Palabra

**El cuerpo no se compone de un solo miembro, sino de muchos. Si dijera el pie: «Puesto que no soy mano, yo no soy del cuerpo» ¿Dejaría de ser parte del cuerpo por eso? Y si el oído dijera: «Puesto que no soy ojo, no soy del cuerpo» ¿Dejaría de ser parte del cuerpo por eso? Si todo el cuerpo fuera ojo ¿dónde quedaría el oído? Y si fuera todo oído ¿Dónde el olfato? Ahora bien, Dios puso cada uno de los miembros en el cuerpo según su voluntad. Si todo fuera un solo miembro ¿Dónde quedaría el cuerpo? Ahora bien, muchos son los miembros, mas uno el cuerpo. Y no puede el ojo decir a la mano: «¡No te necesito!» Ni la cabeza a los pies: «¡No os necesito!»**

1 Cor 12,14-21

Haz silencio,...piensa un poco

- Pablo compara a la sociedad con el cuerpo humano: del mismo modo que e cuerpo ni todos los órganos son iguales ni realizan la misma función, así también en nuestra sociedad: cada uno somos diferentes, pero todos necesarios y útiles para que la vida avance.
- La diversidad es una riqueza. Iguales en dignidad, todos somos diferentes: desde los rasgos físicos hasta las capacidades, pasando por nuestros gustos e intereses, no hay dos personas iguales. Estamos llamados a vivir en relación, aportando a los otros aquello que puede hacer su vida más feliz.
- Todos nos necesitamos. ¿Has pensado que sería de tu vida si todo tuvieses que hacerlo tú? Es imposible prescindir de los demás, pero Jesús nos anima a dar un paso más: en todos hay algo de Dios; Jesús quiere que le reconozcamos presente en cada persona y cooperemos para hacer realidad su proyecto: un mundo de hermanos y hermanas que viven juntos y se aman.
- ... Recuerda a las personas con las que vives. Da gracias por ellas.

Presenta este día a Jesús

Gracias Jesús por este nuevo día,  
Tú me lo regalas como una oportunidad  
para vivir con los demás.  
Enséñame a reconocerte presente en los otros,  
y así cooperar para cumplir tu deseo:  
que todo seamos un solo cuerpo  
respetando y valorando las diferencias,  
que nos hacen ser únicos  
Que durante este día pueda amar y recibir amor. AMÉN.

## Día 6: Un mundo para todos

Decálogo del deporte:

8-9. El deporte construye un mundo sin fronteras y debe contribuir a la creación de una sociedad más humana y más solidaria, promocionando a todas las personas, facilita la igualdad, rompe barreras de raza o condición y debe servir, de este modo, como factor desarrollo de los pobres.

Para empezar, asómate a la Palabra

«Bajaba un hombre de Jerusalén a Jericó, y cayó en manos de salteadores, que, después de despojarle y golpearle, se fueron dejándole medio muerto. Casualmente, bajaba por aquel camino un sacerdote y, al verle, dio un rodeo. De igual modo, un levita que pasaba por aquel sitio le vio y dio un rodeo. Pero un samaritano que iba de camino llegó junto a él, y al verle tuvo compasión; y, acercándose, vendó sus heridas, echando en ellas aceite y vino; y montándole sobre su propia cabalgadura, le llevó a una posada y cuidó de él. Al día siguiente, sacando dos denarios, se los dio al posadero y dijo: ""Cuida de él y, si gastas algo más, te lo pagaré cuando vuelva."»

+ Lc 10,30-35

Haz silencio,...piensa un poco

- El relato de hoy nos presenta a dos personas: una es víctima de un asalto y un robo injusto, la otra (el samaritano) es un extranjero al que todos marginaban por su procedencia. Uno y otro estaban en situación de *desventaja* por motivos distintos.
- La capacidad del samaritano de *darse cuenta* de lo que le había sucedido a aquél otro que estaba herido al borde del camino, le hizo acercarse y ser solidario con él: curar sus heridas, vendarlas y hacer que otros cuiden de él. A la hora de echar una mano no cuenta la raza ni la inteligencia, sólo el deseo de que otros estén bien.
- La historia del buen samaritano invita a pensar que es posible que todos nos ayudemos, independientemente de si somos de un lugar u otro: todos estamos llamados a cuidar de los demás, amándolos como a nosotros mismos.
- ¿Conoces alguna situación injusta? ¿Qué puedes hacer tú para solucionarla?

Presenta este día a Jesús

Gracias Jesús por este nuevo día,  
Tú me lo regalas como una oportunidad  
para ser solidario.  
Enséñame a darme cuenta de lo que pasa a mi alrededor,  
de las situaciones injustas.  
Ayúdame a trabajar por un mundo más feliz  
en el que todos puedan vivir en paz,  
cooperando por hacer de nuestro planeta la tierra de todos.  
Que durante este día  
pueda amar incluso a los que no me aman. AMÉN.

## Día 7: Personas para los demás

Decálogo del deporte:

10. El deporte desarrolla actitudes personales y sociales tan importantes y vitales como la ejercitación y la prueba, la disciplina, el aprendizaje, la convivencia, la tolerancia, el respeto a los demás, la solidaridad, la magnanimidad, el intercambio y el enriquecimiento mutuo.

Para empezar, asómate a la Palabra

Entonces dirá el Rey: "Venid, benditos de mi Padre, recibid la herencia del Reino preparado para vosotros desde la creación del mundo. Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; era forastero, y me acogisteis; estaba desnudo, y me vestisteis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a verme." Entonces los justos le responderán: "Señor, ¿Cuándo te vimos hambriento, y te dimos de comer; o sediento, y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos forastero, y te acogimos; o desnudo, y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel, y fuimos a verte?" Y el Rey les dirá: "En verdad os digo que cuanto hicisteis a unos de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hicisteis."

+ Mt 25,34-40

Haz silencio,...piensa un poco

- El fragmento de la Palabra de hoy nos habla de un premio. El premio se da a aquellos que han competido bien durante todo el torneo, a los que han demostrado *ser los mejores* en cada una de las pruebas. El campeonato del que nos habla Jesús aquí es nuestra propia vida; el éxito viene si la vivimos bien.
- Las competiciones son cada una de las situaciones en las que los otros nos salen al encuentro: los necesitados son los que nos ponen a prueba para demostrar nuestra capacidad de estar atentos y receptivos para ayudarles.
- Un pequeño gesto puede ser el inicio de una nueva manera de vivir: acercarse a los otros es cuestión de deseo: no lo olvides, las grandes trayectorias comienzan siempre con el primer paso. ...En la carrera de la vida, además a final hay premio seguro.
- ... Da gracias por todo lo vivido en estos días.

Presenta este día a Jesús

Gracias Jesús por este nuevo día,  
Tú me lo regalas como una oportunidad  
para vivir agradecido.  
Enséñame a dar gracias por todo lo bueno que me ha sucedido,  
y vivir abierto a las necesidades de los demás:  
que todo el que me necesite  
encuentre en mí siempre ayuda,  
que pueda hacer de mi vida  
una vida para los demás.  
AMÉN.