

# ESCUELA DE SANTIDAD (Tema)

## TEMA 0: PRESENTACIÓN. Importancia de la Escuela

### 1. ¿POR QUÉ UNA ESCUELA DE SANTIDAD?

#### 1) Porque la santidad es nuestro fin

El fin para el que el Señor nos creó: "Esta es la voluntad de Dios: vuestra santificación" (1Tes 4,3).

En consecuencia, el único fracaso de la vida (gran fracaso) es no ser santos. Así lo decía, por ejemplo León Bloy: "La única tragedia de esta vida es no ser santo".

Y alcanzar la santidad no es difícil. El Señor nunca nos pondría una meta inalcanzable. Nos pone muchas ayudas para ello. La hermana de Santo Tomás de Aquino le preguntó un día: "Hermano, ¿qué tengo que hacer para ser santa?". - "¡Querer!", le respondió él categórico.

#### 2) Porque este fin responde a las necesidades de mi corazón. A los deseos de muchas almas buenas.

El P. Tomás Morales decía que en el corazón del joven duerme un santo, ¡hay que despertarlo!

Y San Agustín, gran concededor del misterioso interior del hombre nos dice al principio de sus Confesiones la conocida e inmortal frase, llena de verdad y de nostalgia: "nos hiciste para Ti y nuestro corazón estará inquieto hasta que descanse en Ti..."

Ser santos por pura gracia, por puro designio divino, por puro amor de Dios... he aquí el anhelo más íntimo de mi corazón. No he nacido para un fin mezquino, ni trivial, ni pasajero o temporal. He nacido para un fin eterno, el único que puede llenar mi corazón del todo hasta conseguir la realización plena de mi existencia, colmando totalmente mi corazón. He nacido para grandes cosas. Dios me ha creado para el cielo, con el deseo de que ya lo empiece aquí: una felicidad eterna que será de gloria Allí y de gracia aquí.

#### 3) Porque hoy hay más dificultades para conseguir este fin

Dice Benedicto XVI: "Vivimos hoy un profundo eclipse de Dios: "Una mentalidad que se ha ido difundiendo en nuestro tiempo, renunciando a cualquier referencia a lo trascendente, se ha mostrado incapaz de comprender y preservar lo humano. La difusión de esta mentalidad ha generado la crisis que vivimos hoy, que es crisis de significado y de valores, antes que crisis económica

y social. El hombre que busca vivir sólo de forma positivista, en lo calculable y en lo mensurable, al final queda sofocado.

En este marco, la cuestión de Dios es, en cierto sentido, «la cuestión de las cuestiones». Nos remite a las preguntas fundamentales del hombre, a las aspiraciones a la verdad, la felicidad y a la libertad ínsitas en su corazón, que tienden a realizarse. El hombre que despierta en sí mismo la pregunta sobre Dios se abre a la esperanza, a una esperanza fiable, por la que vale la pena afrontar el cansancio del camino en el presente (cf. Spe Salvi, 1).

El desafío de una mentalidad cerrada a lo trascendente obliga también a los propios cristianos a volver de modo más decidido a la centralidad de Dios".

Hoy, en el ambiente moralmente irrespirable que vivimos, hay un clamor en muchos corazones sencillos por responder a Dios, por ser ayudados y orientados, por levantarse de las miserias de la vida y respirar el oxígeno del Amor puro,...

#### 4) Porque hay un mundo que hacer, que reconstruir, que salvar. Hay que ayudar... La crisis humana y espiritual que atravesamos es crisis de santos

"A veces nos hemos esforzado para que la presencia de los cristianos en el ámbito social, en la política o en la economía resultara más incisiva, y tal vez no nos hemos preocupado igualmente por la solidez de su fe, como si fuera un dato adquirido una vez para siempre. En realidad, los cristianos no habitan un planeta lejano, inmune de las «enfermedades» del mundo, sino que comparten las turbaciones, la desorientación y las dificultades de su tiempo. Por eso, no es menos urgente volver a proponer la cuestión de Dios también en el mismo tejido eclesial. Cuántas veces, a pesar de declararse cristianos, de hecho, Dios no es el punto de referencia central en el modo de pensar y de actuar, en las opciones fundamentales de la vida. La primera respuesta al gran desafío de nuestro tiempo es, por lo tanto, la profunda conversión de nuestro corazón, para que el Bautismo que nos ha hecho luz del mundo y sal de la tierra pueda realmente transformarnos" (Benedicto XVI).

Nos avala y estimula el ejemplo de tantos cristianos valientes que en situaciones similares han respondido a Dios con generosidad y lealtad, muy confiados en su gracia y en su ayuda<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Uno de los ejemplos más audaces y decisivos, es el de la gran Santa Teresa de Jesús, una de las mayores glorias de la Iglesia y de España. La Iglesia la reconoció como Doctora de la Iglesia hace ahora 50 años. El fuego de amor divino que la quemaba por dentro no la dejaba parar hasta responder con fidelidad exquisita y con audacia sobrenatural a las inspiraciones del Espíritu Santo en ella. Impresiona leer los primeros párrafos de su libro "Camino de perfección":

1. Al principio que se comenzó este monasterio a fundar [...] no era mi intención hubiera tanta aspereza en lo exterior ni que fuese sin renta, antes quisiera hubiera posibilidad para que no faltara nada. En fin, como flaca y ruin; aunque algunos buenos intentos llevaba más que mi regalo.

2. En este tiempo vinieron a mi noticia los daños de Francia y el estrago que habían hecho estos luteranos y cuánto iba en crecimiento esta desventurada secta (2). Dime gran fatiga, y como si yo pudiera algo o fuera algo, lloraba con el Señor y le suplicaba remediase tanto mal. Parecíame que mil vidas pusiera yo para remedio de un alma de las muchas que allí se perdían. Y como me vi mujer y ruin e imposibilitada de aprovechar en lo que yo quisiera en el ser servicio del Señor, y toda mi ansia era, y aún es, que pues tiene tantos enemigos y tan pocos amigos, que ésos fuesen buenos, determiné a hacer eso poquito que era en mí, que es seguir los consejos evangélicos con toda la perfección que yo pudiese y procurar que

estas poquitas que están aquí hiciesen lo mismo, confiada en la gran bondad de Dios, que nunca falta de ayudar a quien por él se determina a dejarlo todo; y que siendo tales cuales yo las pintaba en mis deseos, entre sus virtudes no tendrían fuerza mis faltas, y podría yo contentar en algo al Señor, y que todas ocupadas en oración por los que son defensores de la Iglesia y predicadores y letrados que la defienden, ayudásemos en lo que pudiésemos a este Señor mío, que tan apretado le traen (3) a los que ha hecho tanto bien, que parece le querrían tornar ahora a la cruz estos traidores y que no tuviese adonde reclinar la cabeza. [...]

5. ¡Oh hermanas mías en Cristo! ayudadme a suplicar esto al Señor, que para eso os juntó aquí; éste es vuestro llamamiento, éstos han de ser vuestros negocios, éstos han de ser vuestros deseos, aquí vuestras lágrimas, éstas vuestras peticiones; no, hermanas mías, por negocios del mundo; [...]. Estése ardiendo el mundo, quieren tornar a sentenciar a Cristo, como dicen, pues le levantan mil testimonios, quieren poner su Iglesia por el suelo, ¿y hemos de gastar tiempo en cosas que por ventura, si Dios se las diese, tendríamos un alma menos en el cielo? No, hermanas mías, no es tiempo de tratar con Dios negocios de poca importancia. (Santa Teresa de Jesús. CAMINO DE PERFECCIÓN. Capítulo 1. De la causa que me movió a hacer con tanta estrechura este monasterio)

## 2. ¿EN QUÉ VA A CONSISTIR?

Un Curso teórico-práctico, por eso tendrá en cuenta tanto la dimensión doctrinal como la práctica o experiencial.

### 1º. LA DOCTRINA, el mensaje de Dios

Es decir, los contenidos básicos de la fe. Se irán exponiendo semanalmente en un TEMA básico, para asimilarlo y llevarlo a la vida. Será motivo de reflexión y de oración durante la semana, junto con otros textos y oraciones complementarios que ayuden a la meditación y asimilación del tema.

Debemos garantizar la sana doctrina como alimento del alma, por eso también se recomendarán, para dar la posibilidad de profundizar, lecturas adecuadas, especialmente del Catecismo de la Iglesia.

### 2º. LA VIDA, la experiencia

Pero la Escuela introduce necesariamente en la experiencia personal de fe, en la vivencia y práctica cristiana. La fe hecha vida según las exigencias evangélicas. Cuidaremos especialmente las tres principales relaciones de nuestra existencia: nuestra relación con Dios, nuestra relación con los demás, y nuestra relación con nosotros mismos.

## 1. LA RELACIÓN CON DIOS: ORACIÓN

Simultáneamente al curso, tendremos de hecho una especie de "taller de oración" para ir introduciéndonos en la práctica habitual del trato con el Señor. Cada uno puede partir desde el punto en que ya se encuentra (más o menos iniciados). Beberemos en las fuentes de la tradición jesuítico-carmelitana.

La oración es vida, es la respiración del alma, sin ella el dinamismo de la vida cristiana, sencillamente se muere. La oración se desarrolla por tanto gradualmente, al mismo paso con el crecimiento de la vida cristiana: comienza con la oración vocal, pasa por la interiorización a través de la meditación y el recogimiento, hasta llegar a la unión de amor con Cristo y con la Santísima Trinidad. Obviamente no se trata de un desarrollo en el que subir escalones significa dejar el tipo de oración anterior, sino que es una profundización gradual de la relación con Dios que envuelve toda la vida.

## 2. RELACIÓN CON LOS DEMÁS: CARIDAD Y APOSTOLADO

Imposible ser misionero sin una vida de santidad. E imposible ser santo sin practicar la caridad. Y el apostolado es una de las expresiones más importantes y urgentes de la caridad.

*"En la historia de la Iglesia muy pronto "el ejercicio de la caridad se confirmó como uno de sus ámbitos esenciales, junto con la administración de los Sacramentos y el anuncio de la Palabra: practicar el amor hacia las viudas y los huérfanos, los presos, los enfermos y los necesitados de todo tipo, pertenece a su esencia tanto como el servicio de los Sacramentos y el anuncio del Evangelio. La Iglesia no puede descuidar el servicio de la caridad, como no puede omitir los Sacramentos y la Palabra" (DCS, 22).*

Y el apostolado es una forma eminente de caridad: Hambre de Dios. *La peor enfermedad de occidente según la Madre Teresa es el hambre de Dios:*

*"En nuestros días, en Occidente, la peor enfermedad no es la tuberculosis o la lepra, sino el sentirse indeseable, abandonado, privado de amor. Sabemos cuidar las enfermedades del cuerpo por medio de la medicina, pero el único remedio para la soledad, el desconcierto y la desesperación es el amor.*

*Hay mucha gente que muere en el mundo por falta de un trozo de pan, pero hay muchos más que mueren por falta de un poco de amor. La pobreza de Occidente es una pobreza diferente. No es solo una pobreza de soledad, sino también de falta de espiritualidad. Existe un hambre de amor como existe un hambre de Dios" (SANTA TERESA DE CALCUTA).*

*Por eso deberemos practicar de modo asiduo y en la mayor medida que podamos, la caridad y el apostolado en algunas de sus múltiples formas y posibilidades*

## 3. LA RELACIÓN CON NOSOTROS MISMOS: PENITENCIA

Jesús nos dijo: *"El que quiera venirse conmigo, que se niegue a sí mismo, que tome su cruz cada día y me siga".*

Y Santa Teresa dijo: *"Oración y regalo no se compadecen"* (CP 5).

La vida cristiana es una lucha. Esto no sólo no debemos olvidarlo, sino que hemos de tenerlo muy en cuenta. En este sentido dice Pablo VI: *"El cristianismo es una palestra de energía moral, una escuela de autodomínio, una iniciación en el coraje y en el heroísmo, precisamente porque no teme educar al hombre en la templanza, en el propio control, en la generosidad, en la renuncia, en el sacrificio. Porque sabe y enseña que el hombre verdadero es perfecto, el hombre puro y fuerte, el hombre capaz de actuar y de amar, es alumno de la disciplina de Cristo, de la disciplina de la Cruz"* (Pablo VI. Audiencia general. 12 febrero 1964).

Para ser hombres de oración hay que serlo, necesariamente, de mortificación. El Señor nos lo dijo muy claro: *"El que quiera venirse conmigo que se niegue a sí mismo, que cargue con la cruz cada día y me siga"* (Mt, 16,24).

Dice el P. Morales: *"El mundo sólo piensa en gozar y en agradar. Rehúye sistemáticamente todo lo que es sacrificio. Margina el esfuerzo viril. Arrincona la cruz en la trastera. Si no tomamos la ofensiva luchando contra nosotros mismos, el mundo acabará arrollándonos. En lugar de influir nosotros en él, seremos influidos por él. En este combate, el que renuncia a atacar es derrotado. El que no está a la ofensiva en él y en los demás, retrocede fácilmente. «Es imposible ir aprovechando, sino haciendo y padeciendo virtuosamente, todo envuelto en el silencio» (S. Juan de la Cruz)"*

¿Cómo debemos negarnos a nosotros mismos? ¿Cómo debo llevar las cruces cotidianas? ¿Cómo es la penitencia que agrada a Dios? También a esto tiene que ayudarnos y enseñarnos el curso.

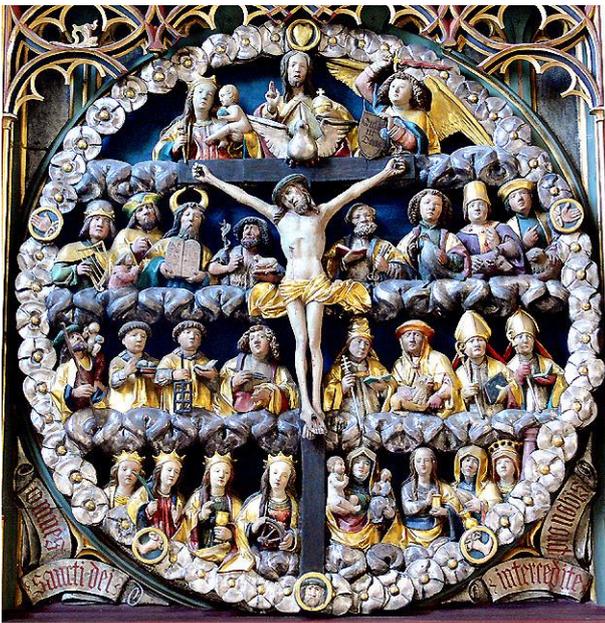
## 3. NUESTRO COMPROMISO

- Es necesario la participación asidua y fiel
- Llevar dirección espiritual o al menos confesión frecuente a ser posible con el mismo sacerdote.
- Tener el jueves como referencia semanal en la iglesia de las Calatravas, para participar en la adoración y en la santa misa, además de recibir el tema.
- Dedicar al menos media hora de oración diaria, frecuencia de sacramentos, Rosario diario a la Virgen y, según la iniciación de cada uno, el examen de conciencia diario y la participación, también diaria, en la Santa Misa.

# ESCUELA DE SANTIDAD (Práctica cristiana)

## TEMA 0. Propuestas para orar, para vivir la caridad y para la mortificación

En esta segunda hoja, verde, ofreceremos las ayudas para poder hacer vida la santidad. Ofreceremos textos para meditar y orar cada semana (subsidiarios para ayudar a asimilar y a meditar el Tema semanal de la hoja azul), pero también daremos pautas para orar bien. Por lo que se convertirá, en realidad, en un taller de oración. Igualmente ofreceremos propuestas y compromisos semanales concretos para practicar la caridad y el apostolado y para llevar una vida de mortificación.



Catedral de Reims, Francia (s. XIII)  
Cristo santifica a todos: obispos, sacerdotes, religiosos, laicos

### 1. Ejercicio de ORACIÓN para la semana

#### Esquema general para hacer la oración cada día

Es importante elegir bien el tiempo, lugar y postura (garantiza sobre todo la soledad y el silencio).

##### 1. Arranque de la oración

✓ **Presencia de Dios** Acto de fe. Si no estoy en una iglesia, pienso que Dios está presente, muy cerca de mí, dentro de mí. Si estoy en la Iglesia o capilla, miro al sagrario y le adoro profundamente, reconociendo su latir sagrado en el tabernáculo.

✓ **Ofrecimiento de obras** (Oracional p. 18)

✓ **Invocación al Espíritu Santo** (Oracional p. 56-62).

✓ **Súplica filial a la Virgen María.** Acudir a la Madre con gran confianza. Ángelus. (Oracional p. 19)

2. **Petición** (es el fruto que quiero. Esta semana es la oración que hemos puesto al principio Rézala)

3. **Lectura del texto que quiero meditar.**

4. **Coloquio.** Hablo con Dios, con Jesús, con María. Se trata de una conversación íntima, cariñosa, muy personal.

**OBJETIVO:** Nos proponemos hacer oración de **RECOGIMIENTO.** Es decir dedicaremos la semana especialmente a **intentar controlar los sentidos exteriores, la vista y el oído** especialmente. Todo ello siguiendo los pasos del esquema anterior.

Este control debe pretenderse durante todo el día, pero de forma más necesaria, específica y directa en el rato de meditación.

De esta manera lucharemos contra la **distracción** en la oración, que es la tentación más fácil y habitual.

#### TEXTOS DE APOYO

Para las meditaciones diarias meditaremos siempre la materia del tema desarrollado, ayudándonos de los textos y de las reflexiones que se hacen. En este caso meditaremos sobre todo los textos del primer epígrafe: **¿POR QUÉ UNA ESCUELA DE SANTIDAD?**

Proponemos también otros textos que nos pueden ayudar:

##### 1. El mundo que no debemos amar: **"Vosotros no sois del mundo"** (Card. Schara)

«El mundo que no debemos amar y al que no nos debemos amoldar no es —lo sabemos bien— el mundo creado y amado por Dios; no son las personas que hay en el mundo a cuyo encuentro hemos de salir siempre, especialmente los pobres y los más pobres de entre los pobres, para amarlos y servirlos humildemente [...]. ¡No! El mundo que no debemos amar es otro mundo. Es el mundo tal y como ha pasado a ser bajo el dominio de Satanás y del pecado. El mundo de las ideologías que niegan la naturaleza humana y destruyen la familia [...]. Las estructuras de la ONU, que imponen una nueva ética mundial, juegan un papel decisivo y se han convertido hoy en un poder abrumador que se propaga a través de las ondas gracias a las posibilidades ilimitadas de la tecnología. Hoy en muchos países occidentales negarse a someterse a esas terribles ideologías constituye un delito. Eso es lo que llamamos la adaptación al espíritu de los tiempos, el conformismo. Un gran poeta y creyente británico del siglo pasado, T. S. Eliot, escribió tres versos que dicen más que libros enteros: "En un mundo de fugitivos, el que tome la dirección contraria pasará por desierto". Queridos jóvenes cristianos, si a un anciano —como lo era san Juan— le está permitido dirigirse claramente a vosotros, también yo os exhorto y os digo: ¡habéis vencido al Maligno! Combatid toda ley *contra natura* que quieran imponeros, rechazad cualquier ley contraria a la vida, a la familia. ¡Sed de los que toman la dirección contraria! ¡Atrevedos a ir contracorriente! Para los cristianos la dirección contraria no es un lugar, sino una Persona: es Jesucristo, nuestro Amigo y nuestro Redentor. A vosotros se os confía una tarea en particular: salvar al amor humano de la trágica deriva en la que ha caído; un amor que ya no consiste en la entrega de uno mismo, sino únicamente en la posesión del otro: una posesión con frecuencia violenta, tiránica. En la Cruz, Dios se hizo hombre y se reveló como "agapé", es decir, como el amor que se entrega hasta la muerte. Amar de verdad es morir por el otro. ¡Como ese joven gendarme, el coronel Arnaud Beltrame!» (Hom 21 mayo 2018. Chartres).

##### 2. El verdadero misionero es el santo (S. Juan Pablo II)

La llamada a la misión deriva de por sí de la llamada a la santidad. Cada misionero, lo es auténticamente si se esfuerza en el camino de la santidad: «La santidad es un presupuesto fundamental y

una condición insustituible para realizar la misión salvífica de la Iglesia».

La vocación universal a la santidad está estrechamente unida a la vocación universal a la misión. Todo fiel está llamado a la santidad y a la misión. Esta ha sido la ferviente voluntad del Concilio al desear, «con la claridad de Cristo, que resplandece sobre la faz de la Iglesia, iluminar a todos los hombres, anunciando el Evangelio a toda criatura». La espiritualidad misionera de la Iglesia es un camino hacia la santidad.

El renovado impulso hacia la misión ad gentes exige misioneros santos. No basta renovar los métodos pastorales, ni organizar y coordinar mejor las fuerzas eclesiales, ni explorar con mayor agudeza los fundamentos bíblicos y teológicos de la fe: es necesario suscitar un nuevo «anhelo de santidad» entre los misioneros y en toda la comunidad cristiana, particularmente entre aquellos que son los colaboradores más íntimos de los misioneros.

Pensemos, queridos hermanos y hermanas, en el empuje misionero de las primeras comunidades cristianas. A pesar de la escasez de medios de transporte y de comunicación de entonces, el anuncio evangélico llegó en breve tiempo a los confines del mundo. Y se trataba de la religión de un hombre muerto en cruz, «escándalo para los judíos, necedad para los gentiles» (1Cor 1,23). En la base de este dinamismo misionero estaba la santidad de los primeros cristianos y de las primeras comunidades.

Por su parte, los misioneros reflexionen sobre el deber de ser santos, que el don de la vocación les pide, renovando constantemente su espíritu y actualizando también su formación doctrinal y pastoral. El misionero ha de ser un «contemplativo en acción». El halla respuesta a los problemas a la luz de la Palabra de Dios y con la oración personal y comunitaria. El contacto con los representantes de las tradiciones espirituales no cristianas, en particular, las de Asia, me ha corroborado que el futuro de la misión depende en gran parte de la contemplación. El misionero, sino es contemplativo, no puede anunciar a Cristo de modo creíble. El misionero es un testigo de la experiencia de Dios y debe poder decir como los Apóstoles: «Lo que contemplamos... acerca de la Palabra de vida..., os lo anunciamos» (1Jn 1,1-3) (Redemptoris Missio. 1990).

### 3. La abnegación de sí agranda el corazón (S. J. Pablo II)

Pensad que esa donación de sí mismo exige la ABNEGACIÓN, la negación de nosotros mismos y la afirmación del designio salvador del Padre. Exige gastar la vida, hasta perderla si es preciso, por Cristo. Son éstos, en efecto, los términos en que Cristo se dirige a cada uno de nosotros: "Quien quiera salvar su vida la perderá; pero quien pierda la vida por Mí, ése la salvará (Lc 9.24). Quien se dedica sólo a sus propios gustos y ambiciones, por muy nobles que a primera vista pudiera parecer, estaría queriendo **salvar su vida** y, por tanto, alejándose de Cristo. Habéis de actuar entonces como Jesús en la cruz, con ese amor supremo del que da "la vida por los amigos" (Jn 15,13). ¡Agranda vuestro corazón! Sentid las necesidades de todos los hombres, especialmente de los más indigentes; tened ante vuestros ojos todas las formas de miseria -material y espiritual- que padecen vuestros países y la humanidad entera; y dedicaos luego a buscar y poner por obra soluciones reales, solidarias, radicales, a todos esos males. Pero buscar, sobre todo, servir a

los hombres como Dios quiere que sean servidos, sin buscar en ello sólo la recompensa o dejándoos llevar por intereses egoístas" (A los jóvenes. Buenos Aires. Jornada juventud. 11.4.87).

### 4. Solo Dios guarda proporción con nuestro corazón (Card. Schara)

Nos hiciste para Ti, Señor, y nuestro corazón estará inquieto hasta que descanse en ti

Curiosamente, mientras que Dios nos invita a una felicidad sin orillas y sin fin en Él, nosotros nos dejamos fascinar por una felicidad limitada y superficial. La ciencia y la tecnología nos hipnotizan hasta el punto de hacernos obrar como si no hubiera nada más allá de la materia. Sabemos que cuanto hay en la tierra es perecedero y, sin embargo, seguimos prefiriendo lo fugaz a lo eterno. Hay que decirlo a tiempo y a destiempo: solo Dios guarda proporción con nuestro corazón. Solo Él puede aportarnos la plenitud a la que aspiramos.

Los cristianos deben explicar constantemente a los hombres a qué felicidad están llamados. Tienen la obligación de decirle al mundo que los éxitos tecnológicos no son nada al lado del amor de Dios. El hombre es portador de la imagen de Dios y su alma es inmortal. ¿Cómo podemos hacer caso omiso de esa huella de Dios en nosotros? ¿Por qué el hombre solo fija su mirada en la tierra? Inclinado como un esclavo de este mundo, ya no levanta la cabeza. No obstante, la tierra solo es una puerta al cielo. No estoy invitando a descuidar las realidades terrenales. Este mundo ha sido querido por Dios, amado por Dios y moldeado con ternura por el corazón de Dios. Hemos de respetarlo y amarlo apasionadamente. Pero algún día lo abandonaremos. Nuestra patria eterna es el cielo. Nuestra patria y nuestra auténtica morada están en Dios.

### 2. Ejercicio de CARIDAD para esta semana

Esta semana hagamos la oración todos los días, ofreciéndola por nuestros seres queridos, especialmente por los más necesitados, por los que más están sufriendo y por los que están más lejos y separados de Dios.

Cada uno puede y debe tener otras iniciativas de caridad, según vea el Señor le pide.

Una importante es invitar a compañeros, amigos, familiares, conocidos a participar en la Escuela. O, al menos, a acercarse a Dios, invitándole a que rece algo cada día, o a que se confiese...

### 3. Ejercicio de ABNEGACIÓN para esta semana

La mejor ascesis para esta semana será el control de los sentidos, que nos exige la oración de recogimiento que queremos hacer. Según lo dicho, nos proponemos y comprometemos a llevar un especial control de los sentidos de la vista y del oído. Para ello será importante

-Controlar el tiempo que dedico a los medios de comunicación y a ver y oír noticias.

-Controlarlo sobre todo en los momentos más decisivos e importantes para nuestra oración.

-Controlar el uso del móvil, de manera que yo no sea su esclavo, sino su señor.

-Guardar adecuadamente también el silencio de labios (control en mis palabras y en mis conversaciones).