

*Si en la tarde de una jornada agotadora de dispensario, el padre Peyriguère podía declarar: “No he parado de hacer contemplación” [...] Con toda facilidad pasaba de la capilla a sus hermanos los pobres y enfermos, sin la impresión de una ruptura.*

Michel Lafon, en el prefacio del libro *Dejad que Cristo os guíe*, de Albert Peyriguère

El cuaderno de vida es un medio práctico de contemplación y lectura creyente de la realidad. Poner por escrito las experiencias, eventos o hechos de vida para descubrir la presencia misteriosa y amorosa de Dios. Captar en la vida ordinaria que lo humano es sagrado y que en las cosas efímeras descubrimos lo esencial y permanente.

*En verdad el Señor está en este lugar, pero yo no lo sabía (Ge 28,16).*

Nace a partir de las intuiciones de los movimientos especializados (verdad de fe, verdad de experiencia y verdad de método) como complemento de la revisión de vida y los estudios de Evangelio. Una herramienta para que la fe y la vida, el compromiso y la oración, la acción y la contemplación sean vividas de forma unitaria.

En ningún caso es un diario íntimo de las vivencias personales ni tampoco una observación sociológica de la realidad. El cuaderno de vida necesita silencio y quietud para captar el trasfondo de lo cotidiano que es mucho y que a menudo pasa desapercibido. Detenernos para asimilar la densidad de la vida. José María Rubio, que fue consiliario

de la JOC Internacional, propone (en un libro muy recomendable Para vivir la revisión de vida. Un método para la acción y para la espiritualidad cristiana, Ed. Verbo Divino, 2006) cinco palabras clave o pasos para escribir el cuaderno:

- *El rostro*: anotamos hechos sencillos personales o colectivos, gente cercana, algo que me ha llamado la atención, palabras que he escuchado, preocupaciones, esperanzas...
- *El corazón*: de qué manera miro este hecho, esa persona. Qué hay en el “trasfondo” y qué experiencia humana aparece.
- *La palabra del Evangelio*: ¿cómo lo miramos con los ojos y el Espíritu de Jesús? Podemos ilustrarlo con una palabra, una acción, una actitud de Jesús.
- *La oración, el silencio y la meditación* para ponernos en manos de Dios.
- *La huella* o el camino a seguir, el compromiso para contribuir a la construcción del Reino.





Pongo un ejemplo, muy resumido, del cuaderno personal:

*Escucho* en la calle una conversación de dos mujeres mayores: “...cuando ves que tu hijo está en paro y el vecino, que es extranjero, trabaja me indigno y no puedo entenderlo...”

*Tomo conciencia* de ese momento y de esa “indignación” de mirada corta que discrimina y señala al extranjero que es su vecino. Recuerdo que Icham, un compañero senegalés, me explicó que el encargado del matadero le dijo “icállate negro de mierda!” porque le llevó la contraria. Siempre el miedo. Qué difícil es la fraternidad y la dificultad de comprender las causas últimas de tanta injusticia...

*La parábola del buen samaritano* (Lc 10,30-35) me viene a la cabeza. ¿Quién es el otro para mí?

*Desde el silencio acojo la conversación* sin hacer un juicio precipitado y cerrando los ojos surge una oración espontánea: “Que la paz, la bondad y la fuerza de Jesús nos acompañen para mirar al mundo con ojos amorosos...”

*Compartiré* este hecho en la próxima reunión del grupo de revisión de vida.

El cuaderno es actual y trasciende una fe fundamentada en la creencia y la doctrina, nos hace más receptivos y nos ayuda a valorar lo que, aparentemente, es pequeño e insignificante que nos llega de las mujeres y hombres del mundo. Desvelar la presencia de Dios en la historia de los movimientos de liberación y dignificación de la persona (el movimiento obrero, el feminismo, el ecologismo, el pacifismo...).

La práctica del cuaderno de vida va forjando un estilo de vida, una espiritualidad en la que nada es profano, donde todo tiene un sentido sagrado y un origen divino. Una cita sufí —del Islam místico— dice que el auténtico sabio no cree en nada, salvo en la santidad de todo lo que existe.