**25 pequeños gestos de amor que puedes hacer para que tu entorno sea más feliz... y tú también**

[Recursos adicionales para la preparación](file:///D%3A%5CDocumentos%5CMis%20sitios%20web%5Cpublic_html%5Cdomingos%5CAdvNav%5CdomAdvNavA%5CdomAnv03Nav.html)



|  |
| --- |
|   |
| Un abuelo jugando con su nieto |

ReL

En este **Año**todos podemos comenzar a realizar pequeños gestos, que a lo mejor no son habituales en nuestro día a día, pero que pueden ayudar a **irradiar un poco de amor a nuestro alrededor.**

**Ser misioneros de la misericordia**
Podemos convertirnos en **misioneros de la misericordia**dentro de nuestra familia, en el trabajo o en la calle. Ser **pequeñas luces**, que a veces se estropearán o darán poca luz, pero también habrá días que irradiarán con fuerza iluminando con mucho calor.

**No podemos hacerlo solo con nuestras fuerzas**
Son propósitos que algunos no entrañan mucho esfuerzo, pero otros son casi imposibles llevarlos a término **si contamos solo con nuestras fuerzas:**Perdonar a alguien que te ha hecho daño; una reconciliación con un familiar; reparar un daño... son situaciones que humanamente nos sobrepasan.

Por eso, antes de encarar estos buenos propósitos, hay que **reconocer que somos débiles y pobres**, y que a pesar de querer hacer el bien, hacemos el mal, aunque sea de omisión. Y tenemos buenas intenciones, sí, pero **somos limitados para llevarlas a cabo**. Y que sin la ayuda de Dios, nada bueno podemos hacer. Es Él, con su gracia, el que logra que nosotros hagamos el bien...

Pídele al Espíritu Santo que entre en tu vida y te dé la fuerza para hacer el bien. **Que ilumine tus pensamientos y dirija tus acciones**. Que sane tus heridas y te llene de su amor. Que todos los días te empuje para hacer alguno de estos gestos.

**25 gestos de amor**
Aquí van **25 pequeños gestos de amor, 25 propósitos de misericordia**, que los podremos ir ampliando en el mismo reportaje **si los lectores sugieren otros gestos**en la zona de los *comentarios*, justo al final de la noticia:

**1.- Reconcíliate con aquel familiar o amigo del que estás distanciado**. Hazle una llamada; escríbele una carta o mándale un simple Whatsapp. Dile que ya es hora de hablar, de sentarse a charlar, de desenmarañar esos entuertos...

**2.- Dile a tus padres, a tus abuelos, a tu mujer o tu marido, a tus hijos... que los quieres**. A lo mejor nunca les has dicho a tus padres: gracias. Agradecer todo lo que han hecho por ti en su vida. Sus sacrificios, sus renuncias...

**3.- Reza por un difunto**. Es la mejor forma de ayudarle. Darle las gracias por su vida y pedirle a Dios que lo tenga cerca de Él lo antes posible.

**4.- Visita a un anciano, a una persona sola o a un enfermo.** Da igual la excusa. Lo agradecerán seguro. "Pierde el tiempo" con ellos. Abrázalos. Hazles sentir que los quieres.

**5.- Juega con tus hijos, o con los hijos del vecino o de un amigo.** Y juega a lo que te digan. ¿A muñecas? Pues a muñecas. A fútbol, pues a darle al balón. "¡Pero si tengo 70 años!". Ponte de portero...

**6.- Felicita los cumpleaños de tus familiares y amigos.**Esa fecha es muy especial para todos. Si no recibimos llamadas de los más cercanos nos venimos abajo pensando que no somos queridos. Apúntate los cumpleaños de todas las personas que quieras, o bien bájate alguna aplicación en tu móvil. Y llámales o mándales un mensaje por el móvil o un Whatsapp. Con este pequeño gesto ya habrás hecho a una persona feliz...

**7.- No juzgues ni critiques**. Sí, ya sé que Manolito es un pelmazo, pero no sabes su historia ni por qué se comporta así. Ayúdale; no le critiques. Y pídele al Espíritu Santo que te muestre cómo Dios ama a esta persona y cómo lo comprende. Pídele que te dé el don de amar a Manolito como Dios le ama... Sí, así de ambicioso.

**8.- Alaba a Dios.** Dale gracias al Señor todas las mañanas por ese día, por todo lo bueno que te va a pasar... por tu vida entera. "¡Es que he tenido muchos problemas!" Sí, seguro; la vida es dura. "Es un valle de lágrimas", como dice la oración. Pero alaba al Señor por todo lo bueno que te ha dado a lo largo de tu vida. Alábale con fuerza aunque no tengas ganas. Tu felicidad depende, en buena medida, de reconocer que Dios te ama y te bendice todos los días, y que todo lo bueno que eres y que tienes te lo ha dado Él.

**9.- Regala una sonrisa**. Aunque sea una al día. Pero que no te vayas a dormir sin haber regalado una sonrisa.

**10.- Deja de gruñir y de protestar**. Suprime las quejas. Posiblemente tengas razón en muchos de tus desahogos... pero no construyen ninguna relación. Más bien destruyen y crean rencores que envenenan el corazón y el ambiente. Proponte abstenerte de gruñir, protestar o reñir, al menos una vez al día.

**11.- Gracias, perdón, por favor.** Acostúmbrate a utilizar esas tres palabras con los que te rodean.

**12.- Confía en Dios.**Ten fe. Dale la oportunidad de que haga milagros en tu vida. Confíale aquel problema que no te deja vivir, o esa cruz que se te hace cada vez más pesada. Pídele al Señor que se encargue Él y que haga el milagro. Deja de lado tus fuerzas y cédele todo el protagonismo... y ten confianza.

**13.- Dale las gracias a aquella persona que fue un ángel de la guarda en tu vida**. A lo mejor fue un amigo que te defendió en aquella pelea; o un maestro que confió en ti cuando tú considerabas que no valías nada. También alguien que te dio una primera oportunidad en el trabajo... Aunque hayan pasado 30 años... dale las gracias. Dile por teléfono, carta o Whatsapp que todavía recuerdas lo que significó ese gesto contigo, y que por eso le das las gracias, ya que esa acción te cambió la vida.

**14.- Sé tú un ángel de la guarda**. Dale la oportunidad a alguien. Aunque sea un desconocido. Si eres empresario, contrata a un empleado más. "Es que no lo necesito". Haz un pequeño esfuerzo. A esa persona le puede cambiar la vida ese gesto. A un compañero de escuela o de trabajo que esté aislado, acógele. Habla con él, muestra interés por sus cosas... dale confianza. Intenta intregrarle entre los compañeros. Transmíteles los aspectos de su personalidad más atrayentes... Sé su ángel de la guarda.

**15.- Mira a los ojos a un indigente.** No lo rehuyas. Si puedes darle alguna ayuda, adelante, pero si no llevas nada párate un momento y mírale a los ojos. Escúchale. Intenta comprenderle. Transmítele amor con tu mirada. Si puedes abrazarle o cogerle las manos, hazlo. Sonríele y dale una palabra de esperanza.

**16.- Deja de ser un fiscal acusador de ti mismo.** No te juzgues tan duramente. Sé un poco más indulgente contigo mismo. Al menos una vez al día no te acuses con fiereza por haber hecho tan mal aquél asunto.

**17.- Y no seas fiscal acusador de los demás**.Al menos una vez al día no corrijas con dureza a los demás.

**18.- Comparte tu fe**. Invita a un amigo a un grupo de oración o a unos ejercicios espirituales. Háblale del retiro de [*Emaús*](http://www.sangerman.es/retiros-de-emaus/)*o del*[*Curso Alpha*](http://spain.alpha.org/). Llévale a un *Seminario de la vida en el Espíritu o* regálale el "[Evangelio 2016".](http://www.edibesa.com/ficha/?i=1981) Cuesta 1,90 euros. Apúntale a un grupo de Whtasapp de los mensajes "El [Reto del amor"](http://www.religionenlibertad.com/el-reto-de-hoy-es-que-tomes-conciencia-de-lo-que-46628.htm) de las monjas clarisas de Lerma, o pásale la dirección para suscribirse a "[Los cinco minutos del Espíritu Santo](http://loscincominutosdelespiritusanto.blogspot.com.es/)". Cualquier cosa... pero comparte tu fe. Regala un libro de espiritualidad o da esperanza con una pequeña reflexión. Envíale un vídeo con un impactante testimonio de conversión o reenvía una meme. Algo, por pequeño que sea, pero transmite tu fe.

**19.- Visita a un preso en la cárcel**. "¡Pero si no conozco a ninguno!". Vale. Contacta con los grupos que van todas las semanas a las cárceles. Ayudan a *Pastoral penitenciaria.* En*Google* o en la parroquia de al lado de tu casa sabrán darte más información. Aunque sea una vez en este año, visita a un preso y dale calor...

**20.- Da de comer al hambriento**. Ayuda en los comedores de Cáritas o los regentados por las religiosas/os de tu ciudad. Aunque sea un sólo día, pero sirve a los más necesitados.

**21.- Ofrece una ayuda económica a organizaciones caritativas**. Que ayudará a paliar las dificultades de los más débiles de la sociedad. Basta con unas monedas, pero si tienes más...

**22.- ¿Necesitas algo?** Es una buena pregunta que podemos hacer, una vez al día, a alguna persona que nos encontremos.

**23.- Un poco de buen humor...**No todos somos la alegría de la huerta, pero si no estamos inspirados para contar el último chiste de Chiquito de la Calzada, sí podemos reenviar alguna meme o vídeo por WhatsApp para provocar alguna carcajada o, al menos, una sonrisa.

**24.- Haz piña...** Organiza alguna cena, una salida en grupo, una excursión... socializa y ayuda a que los demás se sientan acompañados.

**25.- Reza por tus seres queridos**. Pídele a Dios que proteja a las personas que quieres, y les inunde con su amor y misericordia.

Nota: Todos los años pueden ser Año de Misericordia