

Reflexionar sobre nuestra vida  
P. Fernando Pascual  
22-4-2026

Nos detenemos un momento para reflexionar sobre la propia vida. ¿Qué buscamos con la reflexión? Comprender mejor cómo estamos, qué hacemos con la vida que hemos recibido, hacia dónde conducimos nuestros pasos.

Reflexionar sobre la propia vida nos permite tomar el pulso para no dejarnos llevar por los acontecimientos, ni por las actividades que llevamos a cabo, ni por las presiones que encontramos a nuestro alrededor.

Tenemos unos momentos para medir cómo estamos, qué hacemos, qué nos gustaría hacer, qué metas deseáramos alcanzar, por dónde perdemos fuerzas y en dónde las fortalecemos.

La reflexión puede hacerse en solitario, en unos momentos de silencio interior. En cierto modo, es algo que hacemos con frecuencia, sobre todo después de algunas actividades importantes o ante decisiones sobre nuestro futuro.

Nos damos cuenta de que esa reflexión podemos hacerla también con personas a las que amamos y que nos aman. Entonces la reflexión se construye en diálogo, para comprender juntos el momento en el que nos encontramos.

Sobre todo, la reflexión podemos hacerla en diálogo con Dios, en unos momentos de oración. Podremos preguntar a Dios cómo nos ve, qué sueño tiene sobre nuestra vida, qué nos pide ahora, en este camino que tenemos ante nuestros ojos.

La oración que reflexiona sobre la propia vida nos ayudará a descubrir las zonas de luz y de oscuridad que caracterizan nuestros pensamientos y nuestras acciones, y nos abrirá a corregir aquello que nos daña, para luego escoger lo que nos permita avanzar en el amor.

Necesito encontrar un momento para reflexionar sobre mi vida. No puedo dejar que se escape de mis manos. No puedo vivir arrastrado por la corriente de las noticias y de las acciones.

Busco una luz que me ayude a comprenderme mejor. Una luz que baje de lo alto, traída por el mismo Cristo que vino precisamente para sacarnos de las tinieblas del pecado y para iluminarnos con su Amor. Entonces encontraré el Camino que me lleva a la Verdad y a la Vida...