

VÍCTOR MANUEL FERNÁNDEZ

*Sacar el jugo  
a la Vida*

Novena para vivir mejor



## PARA QUÉ ESTA NOVENA

Normalmente los seres humanos no queremos morir, deseamos vivir muchos años felices. Pero a veces sucede que solo estamos sobreviviendo, o que vivimos a medias.

Dios nos ofrece muchas posibilidades para vivir con ganas, con intensidad. La vida tiene muchas riquezas que no sabemos aprovechar del todo.

Por eso en esta novena nos detenemos a invocar la ayuda de Dios para poder vivir mejor, con más ganas, con más entusiasmo y con menos sufrimiento, para “sacar el jugo” a los años que nos quedan por vivir.



## Primer día

### PARA GOZAR EN LA ACTIVIDAD

#### 1. Señal de la cruz.

#### 2. Invocación:

“Señor, tú me diste la capacidad de hacer cosas. Te pido que bendigas esa actividad que realizo cada día, que te hagas presente con tu gozo en medio de mis trabajos cotidianos”.

#### 3. Texto bíblico:

**“Veo que no hay nada mejor para el hombre que gozarse en sus obras, porque esa es su paga”** (Eclesiastés 3, 22).

**“Cada uno se muestra sabio en su tarea [...] Ellos aseguran la creación eterna, el objeto de su oración son los trabajos de su oficio”.**  
(Eclesiástico 38, 31.34)

#### **4. Meditación:**

Todos estamos llamados al trabajo. La actividad es una necesidad de los seres humanos, que tratamos de hacer algo útil no sólo para ganar dinero sino para realizarnos como personas. Por eso cuando tratamos de hacer bien nuestras tareas de cada día, y sobre todo si ponemos amor en lo que hacemos, esa actividad nos hace sentir útiles y nos da una satisfacción. Por eso es bueno poner cada día esa actividad en las manos de Dios, ofrecérsela como un acto de amor y pedirle la gracia que necesitamos para disfrutar haciendo cosas.

#### **5. Padrenuestro y Avemaría.**

#### **6. Oración final:**

**“Señor, concédeme el gozo de hacer todas mis tareas con amor, para que hasta en la más sencilla de mis actividades pueda sentirme vivo y descubra tu presencia. Amén”.**

# ÍNDICE

## **PRIMER DÍA**

Para gozar en la actividad.....7

## **SEGUNDO DÍA**

Para disfrutar en el encuentro con los demás.....9

## **TERCER DÍA**

Para encontrarle un sentido a cada cosa.....11

## **CUARTO DÍA**

Para ser más generoso y gozar dándome.....13

## **QUINTO DÍA**

Para descubrir lo que conviene  
hacer en cada situación.....15

## **SEXTO DÍA**

Para vivir mejor el encuentro  
permanente con Dios.....17

## **SÉPTIMO DÍA**

Para desarrollar mis carismas y capacidades.....21

## **OCTAVO DÍA**

Para sanar las raíces de mis  
enfermedades y debilidades.....23

## **NOVENO DÍA**

Para relativizar mi yo  
y aceptar que todo se acabe.....27