

Casa Libertad

Apoyo para el
acompañamiento
a nuestros
hermanas/os
privados de
la libertad.

CUADERNILLO 1

CÁRITAS



ARGENTINA

Área de
Abordaje
Pastoral y
Comunitario
de las
Adicciones



FAMILIA
GRANDE
HOGAR
DE CRISTO



***“Todo lo que ustedes desearían de los demás,
háganlo con ellos: ahí está toda la Ley y los Profetas.”
Mateo 7,12.***

Dedicado especialmente a **Fabi L.**, por quien empezamos este camino de liberación y a **Damián L.**, una de las personas más maravillosas que nos regaló este acompañamiento.

Encuentro en las cárceles - Introducción

Se trata de un encuentro semanal entre amigos que pretende ubicar a nuestros hermanos privados de libertad en el “hacer de Jesús” y compartir aquellas situaciones humanas, a veces rotas y deterioradas esten la sanación de las heridas emotivas y en la superación de la agresividad y decepción tan comunes en este ámbito.

Hemos preferido llamar a estas reuniones “encuentros entre amigos” porque construimos una amistad con estos seres que atraviesan tanto desamparo y soledad. De esa forma, entre amigos, podemos lograr la apertura de sus corazones, la entrega de sus sentimientos y sufrimientos y así tener entre todos una experiencia sanadora. Somos todas/os “sanadores heridos” con nuestras propias heridas necesitadas de curación. Por eso compartimos vida con nuestros hermanos los presos.

Este cuadernillo no pretende ser un curso de metodología catequística sino un pequeño auxiliar para cuando cada acompañante quiera y necesite algún recurso.

Nos ha dado resultado para tener un orden y una cierta sistematización de los encuentros seguir estos pasos, que pueden según la situación del momento, cambiar, transformarse o desaparecer.

A. Recibimiento de cada uno. Suele ser en diferentes tiempos. Aprovechamos para tomar la problemática del que va llegando y darle un espacio de intimidad y sigilo antes que se junte con todo el grupo.

B. Cada uno va contando lo que vivió en la semana o la novedad que tenga sobre su causa, su familia o su entorno carcelario. Tratamos que todos se escuchan, se respeten e intervengan. Que ninguno monopolice el encuentro y que cada uno pueda expresar algo en ese comienzo de reunión en un clima de respeto y escucha atenta.

C. Cuando tenemos un festejo por cumpleaños, le damos el tiempo y el espacio al agasajado haciendo un juego, alguna actividad en la que él sea el centro. Hay personas a las que nunca le festejaron un cumpleaños o recibieron un presente.

D. Si dan los tiempos y el contexto trabajamos algún tema de los que figuran en este cuadernillo. Todo es bueno para hacerlos reflexionar, pensar y ver sus vidas con otra mirada. Se pueden usar cuentos, textos cortos de fácil lectura, dibujos, historietas, estampas, ejercicios de meditación con la Palabra, con un documento, carta, exhortación o cualquier escrito que responda a sus necesidades vitales. Le damos mucha importancia a todo recurso que nos ayude a reflexionar sobre la libertad interior, el plan para nuestras vidas, los vínculos familiares, el sentido de la vida, el valor de amar y ser amados.

Disponemos de cierto proceso para trabajar los recursos que llevamos:

- 1. Leemos el texto/imagen.**
- 2. Hablamos sobre lo que dice.**
- 3. Cada uno realiza una interpretación sobre lo que entendió.**
- 4. Hacemos algunas preguntas para poder profundizar un poco más sobre el contenido.**

E. Iluminamos siempre que podemos con la Palabra, ya sea un texto del Antiguo o del Nuevo Testamento.

F. Terminamos el encuentro rezando unos instantes. Por supuesto que respetamos el silencio y la participación de cada uno pero les pedimos que con generosidad adhieran a nuestra oración aún cuando ellos no crean en el poder de la misma. Rara vez hemos tenido una respuesta negativa, al contrario casi siempre han respondido con respeto y entusiasmo en el momento de la plegaria.

G. Durante el encuentro compartimos mate, té, lo que ellos puedan aportar y galletitas, tortas o alguna factura que nosotros llevamos. Esta forma de trabajar los alienta y les da ánimo esperanzador para volver a sus pabellones.

Estos son recursos que hemos utilizado en dos cárceles con grupos reducidos para poder trabajar de forma personalizada, conociendo y respetando las necesidades de las personas privadas de libertad. Siempre llevamos preparado un recurso de acuerdo al proceso que estamos transitando o a las inquietudes de alguno de los asistentes al encuentro. Pero nunca nos hemos atado a ningún esquema pues lo importante es seguir el ritmo de los corazones del grupo.

CONO- CIENDOTE

En las primerass reuniones compartimos en ronda una sencilla presentación oral mientras van llegando. Tratamos en lo posible de que escriban en algunas actividades. Es bueno para comprometerlos con lo que expresan y practican sin que nosotros corrijamos la expresión escrita.

Contesto las preguntas con libertad y sinceridad

1. ¿Nombre y apellido?
2. ¿Fecha de nacimiento? ¿Edad?
3. Algún teléfono de contacto a algún familiar.
4. ¿Tenes algún problema de salud?
5. ¿Dónde vivías antes de venir a este penal y con quién?
6. ¿Cómo está compuesta tu familia?
7. ¿Estudios cursados?
8. ¿Trabajaste alguna vez?
9. ¿Creés en algo, en alguien?
10. ¿Quién es Jesús para vos?
11. ¿Cuál es la persona más importante en tu vida?
12. ¿Cuál fue el hecho más importante y feliz en tu vida?
13. ¿Cuál el más doloroso?
14. ¿Cómo llegaste a este espacio del Hogar de Crisro?
15. ¿Qué esperás de estas visitas del Hogar de Cristo?

CONFIANZA EN EL OTRO

Objetivo: darme a conocer y conocer al otro.

1 REFLEXIÓN PERSONAL

1. ¿Qué momentos han sido claves en mi vida para mí? ¿Porqué?
2. ¿Tres momentos más felices de mi vida?
3. ¿Tres más infelices?
4. ¿Qué personas han sido claves para mí? ¿Porqué?
5. ¿Cómo definiría las características de mi personalidad? Por ejemplo: inteligente, tímido, alegre, introvertido, extrovertido, valiente, cobarde, líder, de enojo fácil, honesto, peleador, aburrido, depresivo, divertido, chistoso, sincero, mentiroso, leal, independiente, egoísta, orgulloso, disconforme, ansioso, simple, sencillo, agradecido, reflexivo, estructurado, voluntarioso, emprendedor, etc.
6. ¿Me gusta o me disgusta como soy? ¿Me molesta mi aspecto físico?
7. ¿Cómo quisiera ser?
8. ¿Qué imagen doy a los demás? ¿Es la misma en todos lados o difiere?
9. ¿Hago o dejo de hacer algo por lo que vayan a pensar o decir los demás de mí? Si es así, ¿qué cosas?
10. ¿Qué es lo que más detesto? ¿Lo que me entristece? ¿Lo que me da miedo?
11. ¿Cómo estoy ahora espiritualmente?
12. ¿Soy feliz?

Sigo reflexionando

1. ¿Cómo es tu relación con las personas? ¿sos tímido, espontáneo, abierto, impositivo, comunicativo, reservado? Con tu familia o con quienes vivis: ¿cómo te llevás? ¿tenés confianza en ellos? Con tus amigos: ¿tenés muchos? ¿te cuesta hacer amigos? ¿sos buen compañero o sos egoísta? ¿te sentís solo? ¿qué es para vos un amigo?
2. Con las personas del otro sexo: ¿cómo las tratás? ¿sos respetuoso o aprovechás lo que puedes? ¿tomás la sexualidad con seriedad?

2 LECTURA DEL EVANGELIO

La pesca milagrosa – Lc. 5, 1-11

1 En una oportunidad, la multitud se amontonaba alrededor de Jesús para escuchar la Palabra de Dios, y él estaba de pie a la orilla del lago de Genesaret.² Desde allí vio dos barcas junto a la orilla del lago; los pescadores habían bajado y estaban limpiando las redes.³ Jesús subió a una de las barcas, que era de Simón, y le pidió que se apartara un poco de la orilla; después se sentó, y enseñaba a la multitud desde la barca.

4 Cuando terminó de hablar, dijo a Simón: “Navega mar adentro, y echen las redes”.⁵ Simón le respondió: “Maestro, hemos trabajado la noche entera y no hemos sacado nada, pero si tú lo dices, echaré las redes”.⁶ Así lo hicieron, y sacaron tal cantidad de peces, que las redes estaban a punto de romperse.⁷ Entonces hicieron señas a los compañeros de la otra barca para que fueran a ayudarlos. Ellos acudieron, y llenaron tanto las dos barcas, que casi se hundían.

8 Al ver esto, Simón Pedro se echó a los pies de Jesús y le dijo: “Aléjate de mí, Señor, porque soy un pecador”.⁹ El temor se había apoderado de él y de los que lo acompañaban, por la cantidad de peces que habían recogido;¹⁰ y lo mismo les pasaba a Santiago y a Juan, hijos de Zebedeo, compañeros de Simón. Pero Jesús dijo a Simón: “No temas, de ahora en adelante serás pescador de hombres”.¹¹ Ellos atracaron las barcas a la orilla y, abandonándolo todo, lo siguieron.

Reflexionando con la lectura

Imaginemos que el mundo es un mar y que nuestra vida es un viaje en barco. En el camino nos encontraremos con muchas tempestades que nos entristecerán, nos frustrarán y nos harán querer bajar de nuestra barca. Cuantas veces navegamos mar adentro sin el éxito esperado. Es decir cuantas veces nos lanzamos a la vida, decidimos cambiar, modificar nuestra realidad, y sin embargo no alcanzamos aquello que tanto queremos. Nos cansamos de remar sin rumbo, y abandonamos nuestra barca. Muchas veces la barca se da vuelta y no podemos o no queremos seguir. Y al igual que los pescadores de la lectura empezamos a guardar las redes. Pero Jesús nos dice: "Navega mar adentro y echa las redes". Y ahí está el secreto, alejarse de la orilla, tan segura por conocida, e ir a la pesca. Entrar mar adentro, decidirse a actuar, a cambiar de verdad, a modificar todas esas cosas que sabemos que nos lastiman y nos quitan vida. Dejando los miedos, los temores, los fracasos y las angustias, abrimos a nuevos rumbos. Es un volver a empezar, sacando enseñanzas de lo vivido y sufrido e intentar una vez más. Es hora de dejar la orilla de la oscuridad, de la enfermedad, de la voluntad abandonada, para adentrarnos en el mar de la vida.

Esta es la invitación que te hace Jesús, hoy en este estado en el que te encuentras. Te pide que navegues mar adentro. Te acompañaremos en este camino hacia tu interior y hacia una vida nueva.

Preguntas sobre tu propio "barco"

1. ¿Cómo es tu barco?
2. ¿Por qué tormentas atravesó tu barco?
3. ¿Naufragaste alguna vez? ¿perdiste el rumbo? ¿cuándo?
4. ¿Qué islas (metas, logros) conseguiste? ¿cuáles te falta alcanzar?
5. ¿A quién recordás haber echado por la borda (haber tirado de tu barco)?
6. ¿Sentís y crees que sos el capitán de tu barco?
7. ¿Cómo describirías las aguas por las que hoy navegas? (turbias, tranquilas, movedizas, etc)
8. ¿Cómo sentís que te estás preparando para esta gran partida?
9. ¿Cuáles son tus temores?
10. ¿Cómo definirías al hombre, la vida, la violencia, la injusticia, la solidaridad, el país?

3

EL ÁRBOL DE LOS PROBLEMAS

El carpintero que había contratado para ayudarme a reparar una vieja granja, acababa de finalizar un duro primer año de trabajo. Su cortadora eléctrica se dañó y le hizo perder una hora de trabajo y ahora su antiguo camión se negaba a arrancar. Mientras lo llevaba a su casa en mi automóvil, permaneció en el más absoluto silencio. Una vez que llegamos, me invitó a conocer a su familia.

Mientras nos dirigíamos a la puerta, se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol, tocando las puntas de las ramas con ambas manos. Cuando se abrió la puerta, ocurrió una sorprendente transformación.

Su cara estaba sonriente. Abrazó a sus dos pequeños hijos y le dio un beso a su esposa. Posteriormente me acompañó hasta el coche. Cuando pasamos cerca del árbol, sentí curiosidad y le pregunté acerca de lo que había visto hacer un rato antes. "Oh, ese es mi árbol de los problemas" contestó. Sé que no puedo evitar tener problemas en el trabajo, pero una cosa es segura, los problemas no pertenecen a la casa, ni a mi esposa, ni a nuestros hijos. Así que simplemente, cada noche cuando llego a casa, le digo al Señor "Te dejo colgados mis problemas en este árbol. Ayúdame por favor, Señor, a afrontarlos de la manera más adecuada". Luego por la mañana los recojo otra vez diciendo: "Señor, recojo nuevamente mis problemas. Ayúdame por favor a resolverlos". Lo maravilloso es, dijo sonriendo, que cuando salgo por la mañana a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior, gracias a Dios.

Preguntas reflexionar

1. ¿Qué papel juegan el tiempo y la distancia en este relato?
2. ¿Cuál ha sido la ayuda que recibió el carpintero?
3. ¿Cómo podrías poner en práctica esta estrategia, en tu caso y situación para mejorar tu calidad de vida?

4 DESCALZARME PARA ENTRAR EN EL OTRO

Esta mañana, me encontré con una expresión: Descalzarse para entrar en el otro. Y me sentí impulsado a leer las palabras de Éxodo: "no te acerques más, sácate tus sandalias porque lo que pisas es un lugar sagrado".

No tardé en ponerme en oración. Jesús me presentaba uno a uno de mis hermanos de comunidad, y descubrí cómo habitualmente entro en el interior de cada uno sin descalzarme, simplemente...entro. Sin fijarme en el modo; entro.

Sentí que el Señor me invitaba a descalzarme y luego a caminar. Inmediatamente experimenté una resistencia: "no quería ensuciarme". Me resultaba más seguro andar calzado. Entonces vi dos cosas que me impiden entrar descalzo en los otros: comodidad y temor. Vencido ese primer momento comencé a caminar y el Señor a cada paso iba mostrándome algo nuevo. Advertí cómo descalzo podía descubrir: las alternativas del terreno que pisaba, distinguir lo húmedo y lo seco el pasto de la tierra, Necesitaba mirar a cada paso lo que pisaba, estar atento al lugar donde iba a poner mi pie. Me di cuenta de cuántas cosas del interior de mis hermanos se me pasaban por alto, las desconozco, no las tengo en cuenta por entrar calzado, la mirada puesta en mí o dispersa en múltiples cosas. Pude ver también cómo descalzo caminaba más lentamente, no usaba mi ritmo actual, sino tratando de pisar suavemente. Donde mis zapatillas habían dejado marcas, mi pie no las dejaba. Pensé entonces: ¡cuántas marcas habré dejado en el corazón de mis hermanos a lo largo del camino! Experimenté un gran deseo de entrar en los otros sin dejar un cartel que diga: ¡Aquí estuve yo!



Por último fui atravesando distintos terrenos. Primero el pasto, luego un camino de tierra hasta llegar a una subida y con piedras. Sentí deseos ya de detenerme y volver a calzarme, pero el Señor, me invitó a caminar un poquito más. Advertí que no todos los terrenos son iguales, y no todos mis hermanos son iguales. Por lo tanto, no puedo entrar en todos de la misma manera. Esta subida me exigía ir aún más lentamente y cuánto más difícil sea el terreno del interior de mi hermano, más suavidad y más cuidado debo tener para entrar.

Después de este recorrido con el Señor, pude ver claramente que descalzarme es entrar sin prejuicios y atento a la necesidad de mi hermano, sin esperar una respuesta determinada, es entrar sin intereses y despojado de mi alma. Porque creo, Señor, que estás vivo y presente en el corazón de todos, Y por ello es que buscaré detenerme, descalzarme y entrar en cada uno como un lugar sagrado. Para ello sé Señor, que cuento con tu Gracia.

Para compartir: indique cada uno la frase que más le impactó o con la que se identifica.

5 SALIR DEL CÍRCULO

Objetivo:

Desarrollar la confianza grupal.

Desarrollo:

Todas las personas se colocan, agarrados de la mano en un círculo. Una persona se colocará dentro del círculo e intentará salir de él. El resto del grupo debe impedirlo, agachándose, juntándose, etc... pero sin mover los pies del suelo.

Observaciones:

Esta técnica también se utiliza para evitar tensiones en el grupo. Hay que ponerse o abrirse dependiendo de las características de la gente con la que se esté trabajando.

6 DINÁMICA DE LOS OJOS VENDADOS

DINÁMICA – JUEGO DE LOS OJOS VENDADOS

Objetivo:

Trabajar la confianza en ellos mismos y en el grupo

Se vendan los ojos de los participantes para ser guiados por los voluntarios hacia un lugar, una imagen o algo que deban encontrar.

Se puede hacer el juego de a pares, uno de los chicos guía a su compañero hasta la meta.

Deberán atravesar obstáculos acompañados por el guía quien debe ganarse la confianza del que no puede ver.

Terminado el juego se comparten los sentimientos y sensaciones que sintieron durante la dinámica. El guía hace un pequeño resumen de lo que vió y recoge lo dicho por el grupo.

Se hace hincapié en la confianza que deben generar entre ellos y la que pueden esperar de los voluntarios.

7 DINÁMICA PARA DEJARSE CONOCER.

Objetivo:

Dejarse reconocer físicamente por el otro.

Desarrollo:

Hacer una ronda entre los compañeros, dejando a uno en el centro con los ojos vendados. El jugador que esta en el medio deberá ir haciendo un reconocimiento facial y corporal de cada uno sus compañeros indentificandolos con su nombre.

Luego otro jugador pasa al centro realizando la misma actividad, pero habiendo cambiado el orden de los miembros del circulo.

8 DINÁMICA CONFIA EN MI

Una vez se estaba incendiando un edificio de 9 pisos. Las personas del edificio al enterarse de que el edificio estaba en llamas rápidamente salieron de sus departamentos, a excepción de un niño de 8 años de edad que dormía en el octavo piso, pues su papá había salido a comprar y su mamá estaba de viaje.

El fuego crecía cada vez más e iba subiendo piso por piso. Los bomberos intentaban apagarlo, pero sus esfuerzos eran en vano. El edificio estaba totalmente en llamas.

El drama aumentó cuando los bomberos se dieron cuenta que había un niño en el octavo piso y el fuego crecía. De repente aparece desesperado el padre del niño. Los bomberos hacen un último intento, pero las escaleras no llegan hasta el octavo piso. Entonces se escucha los llantos del niño, gritando – ¡Papi! ¡Tengo miedo!

El padre lo escucha y llorando le dice: – ¡Hijo! No tengas miedo yo estoy aquí abajo. Pero el niño no lograba verlo:

– Papi no te veo, solo veo humo y fuego.

Pero el padre sabe que está ahí en la ventana porque el fuego lo ilumina.

– Pero yo sí te veo.

¿Sabes qué tienes que hacer? Tírate, que aquí te agarramos todos los que estamos abajo, ¡TIRATE!

El hijo le dice: – Pero yo no te veo.

El Padre contesta. – cierra los ojos y tirate! El niño dice: – Papi no te veo, pero allá voy!

Y cuando el niño se lanzó abajo, lo rescataron.

Entonces el Padre lo abraza, llora con el hijo, porque están juntos. El hijo comprende que hay veces que al Padre no se le ve pero sus palabras son suficientes para confiar en él.

Así es nuestra vida, muchas veces hay muchos incendios, sentimos problemas parecidos a este niño. Y es en ese momento que es importante confiar en quienes quieren nuestro bien.

AUTOCONOCIMIENTO

...Quién soy realmente para poder conocerme y ver con claridad mi vida y mi realidad.

1 LINEA DE TIEMPO

En un afiche blanco largo, hacer una línea y marcar nuestra vida por etapas o edades. ¿Quién me esperaba cuando nací?
¿Qué recuerdos felices tengo de mi primera infancia? (Explicar que esta etapa va hasta los 5 años) ¿Qué me hizo infeliz en esta etapa?
¿Qué personas fueron importantes durante mi infancia y qué relación tenía con ellas? ¿Con quién jugaba? ¿Quién me llevaba al colegio?
¿Qué rol tenían mis hermanos, si existían, en mi familia?
¿Quién era yo para mi familia?
¿Qué lugares recuerdo con alegría? ¿Con tristeza o dolor?

2 MI INTERIOR - LA NARANJA EXPRIMIDA

Me estaba preparando para dar una conferencia y decidí llevar una NARANJA al escenario como una proposición para mi clase...
Abrí una conversación con un joven brillante que estaba sentado en la primera fila, y le dije:
- Si yo exprimiera esta naranja tan fuerte como pueda, ¿qué podría salir?
Él me miró como si estuviera un poco loco y dijo:
- Jugo, ¡por supuesto!
- ¿Crees que jugo de manzana podría salir de ella?
- ¡No! (él se reía).
- ¿Y jugo de pomelo?
- ¡Tampoco!
- ¿Qué saldría de ella?
- Jugo de naranja, obviamente.
- ¿Por qué?, ¿por qué cuando exprimo una naranja sale jugo de naranja?

- Bueno, es una naranja y eso es lo que hay dentro.

Asentí con la cabeza y le dije:

- Cierto. Vamos a suponer que ésta naranja no es una naranja, sino que eres tú y alguien te aprieta, pone presión sobre ti, y te dice algo que a ti no te gusta; te ofende y fuera de ti sale ira, odio, amargura, miedo. ¿Por qué sale esto?

La respuesta que dio el joven fue:

- Porque eso es lo que hay dentro.

Ésta es una de las grandes lecciones de la vida:

¿Qué sale de tí cuando la vida te aprieta, cuando alguien te produce dolor o te ofende? Si la ira, el dolor y el miedo salen de ti, es porque eso es lo que hay dentro.

No importa quién te aprieta, si es tu MADRE, tu HERMANO, tus HIJOS, tu JEFE, TU ESPOSA(o) etc...

Si alguien dice algo acerca de tí que no te gusta, lo que sale de ti es lo que hay dentro; y lo que está dentro sólo depende de ti, ¡es tu elección! Cuando alguien te presiona y sale amor, es porque eso es lo que has permitido que esté en tu interior.

Hoy hay una naranja para tí y para mí. Ahora, nos toca reflexionar qué hay dentro de tí y de mí, porque "de la abundancia del corazón habla la boca" [Mat 15:18].*

A Jesús lo "exprimieron" y sólo salió de él, perdón, sangre de amor y misericordia por nosotros. Nos dio vivo ejemplo de que, aunque lo insultaron, lo laceraron, lo humillaron y lo trataron peor que a un criminal, ¡de él sólo salió amor!

Preguntas reflexionar y compartir

¿Qué sale de mí con mayor frecuencia? La crítica, la descalificación, la queja, la alabanza, elogios, halagos, etc.

¿Cómo poner en práctica el principio evangélico "hacerle al otro lo que me gusta que me hagan"?



3 EL CHEQUE

Un hombre de negocios estaba lleno de deudas y no encontraba ninguna salida para su situación. Sus acreedores estaban sobre él, el teléfono no paraba de sonar con demandas de pago que no podía hacer.

Un día fue al parque y se sentó sobre un banco preguntándose si valía la pena vivir así, o si lo que debía hacer era darse por vencido y declararse en bancarota. Fue entonces cuando un anciano con cara amigable se acercó caminando hasta donde él estaba y le dijo: “¿Te sucede algo, verdad?”

El hombre de negocios, en su desesperación, le contó todos sus problemas. “Creo que puedo ayudarte”, dijo el anciano y buscó en sus bolsillos y sacó la chequera. Le preguntó al hombre cómo se llamaba y extendió un cheque que puso en su mano. “Toma el dinero y encuéntrame aquí en un año a partir de hoy para regresármelo”. Dicho esto se dio vuelta y desapareció tan rápido como había llegado.

El hombre de negocios vio en sus manos un cheque por 1.000.000 de dólares firmado por John D. Rockefeller, quien era por entonces uno de los hombres más ricos del mundo. “Mis problemas se terminaron” lloró el hombre. “Ahora puedo pagar mis deudas”.

Se mantuvo diciéndose a sí mismo que debería usar el cheque, pero en lugar de eso, decidió guardarlo en un lugar seguro y tratar de resolver sus problemas económicos por su propia cuenta. El hecho de saber que podría usar el cheque en cualquier momento, le daba una gran determinación para encontrar una forma de salvar su negocio. Con un optimismo renovado, el ejecutivo negoció sus tratos de una mejor manera y extendió los términos de pago. Además cerró varias ventas grandes.

Después de algunos meses, se encontraba libre de deudas y haciendo dinero nuevamente...

Exactamente un año después, él volvió al parque con el cheque intacto. A la hora acordada, el anciano apareció. Pero justo cuando el ejecutivo estaba a punto de entregarle el cheque en su mano y contarle su exitosa historia del último año, una enfermera llegó corriendo para agarrar al anciano.

“Estoy tan contenta de encontrarlo” dijo ella. “Espero que no lo haya

molestado. Él siempre se escapa de la casa de reposo y le dice a la gente que es John D. Rockefeller” y se lo llevó con ella de regreso al hogar de ancianos.

El sorprendido ejecutivo se quedó allí totalmente sorprendido y aturdido. Durante un año había estado negociando, comprando y vendiendo, convencido de que tenía un millón de dólares detrás de él. De repente comprendió que no había sido el dinero, real o imaginario, lo que había cambiado su vida. Fue su recién descubierta autoconfianza lo que le dio el poder de lograr lo que no había hecho antes.

RECUERDA: Algunas veces la mejor respuesta está dentro de ti, si tan solo encuentras el sentido de la confianza en ti mismo.

Preguntas reflexionar

1. ¿Qué camino te parece que hubieras tomado en el lugar del hombre de negocios? Analiza las consecuencias de tu elección en el futuro de tu vida.
2. ¿Cuál es el cheque que tenés en tu vida para cambiar aquellos aspectos de ella que necesitás ?
3. ¿Cuándo has sentido confianza en ti mismo, en qué momento o situación? ¿Cuál fue el resultado? Analiza lo que sucedió, los pasos que diste y si la confianza en tu persona fue real o ilusoria.

CITA PARA TRABAJAR EN CUALQUIER OCASIÓN

Isaías 43, 1-5 “Y ahora, así habla el Señor, el que te creó, Jacob, el que te formó, Israel: No temas, porque yo te he redimido, te he llamado por tu nombre, tú me perteneces. Si cruzas por las aguas, yo estaré contigo, y los ríos no te anegarán; si caminas por el fuego, no te quemarás, y las llamas no te abrasarán. Porque yo soy el Señor, tu Dios, el Santo de Israel, tu salvador. Yo entregué a Egipto para tu rescate, a Cus y a Sebá a cambio de ti. Porque tú eres de gran precio a mis ojos, porque eres valioso, y yo te amo, entrego hombres a cambio de ti y pueblos a cambio de tu vida. No temas, porque yo estoy contigo: traeré a tu descendencia desde Oriente y te reuniré desde Occidente.”

4

NUESTRAS CRUCES

“Quien quiera ser mi discípulo, mi discípula, tome su cruz, cárguela, y sígame.”

Había una vez, hace mucho tiempo, un pueblo que recibió un mensaje muy especial de Dios. Al mediodía, cuando el sol se encontraba en lo más alto, oyeron una potente voz procedente del Cielo que les decía:

– Son un pueblo bendecido por mí, al que les voy a ofrecer un regalo sin precedentes. Voy a guiarlos hasta un lejano lugar en el que he dejado un fantástico regalo. Sólo les pongo una condición para llegar a él: tienen que hacer el camino cargando con una cruz de madera que se les entregará antes de partir.

Los jóvenes aceptaron la propuesta, recibieron su pesada cruz de madera y se pusieron en camino siguiendo las indicaciones del Cielo. Pero no era fácil cargar con el madero, así que algunos se dieron media vuelta y se volvieron a su casa renunciando al prometido tesoro.

Otros iban haciendo paradas para descansar y, tras recuperar el aliento, continuaban con su marcha. Por último hubo un joven, que harto de tanto cansancio, decidió aplicar su lógica a la situación para tratar de hacerla menos penosa.

– Vamos a ver-se dijo-, la voz del Cielo nos ha dicho que la única condición que nos ponía para acceder al tesoro era cargar con una cruz de madera. Pero en ningún momento ha dicho que no podamos cortar un trozo de la cruz para hacerla más ligera...

Así que, convencido de su sagacidad, se detuvo y le dijo a Dios:

– Esta cruz es muy pesada para mí... ¿Te importa que le corte unos pocos centímetros de base?

No hubo respuesta pero, como que dice el refrán que quien calla, otorga... No lo dudó y recortó unos centímetros de madera a la cruz... Y siguió su camino.

No podía negarse que andaba un poco más ligero, pero el peso que seguía soportando le parecía una auténtica barbaridad. Así que se paró de nuevo para hablar con Dios y le dijo:

– Esto sigue siendo pesadísimo. Si no me dices lo contrario, voy a cortar otro trocito de la cruz para así cargar con ella con mayor facilidad.

Nuevo silencio, y nuevo recorte... Sensiblemente mayor que el primero.

Ahora sí que iba bien con su cruz al hombro, sonriendo y mirando de reojo, con superioridad a todos aquellos que cargaban con su cruz entera por no haber utilizado la cabeza como lo había hecho él.

Pero su sonrisa se esfumó cuando vio a los lejos el impresionante regalo y se dio cuenta de que un precipicio lo separaba de él... Ahí tomó conciencia que, siguiendo las indicaciones de la Voz, todos usaban la cruz que habían cargado al hombro como puente para salvar el espacio del abismo. Mientras que su cruz, al haber sido recortada, no cubría la distancia, imposibilitándole alcanzar la meta y disfrutar del regalo prometido. Pensó en aprovechar una cruz ajena, pero la Voz advirtió: “sólo tu cruz te sostendrá, cualquier otra se hundirá bajo tu peso y te hará caer al abismo”.

En ese momento lloró como un niño, y comprendió lo que muchos todavía no hemos aprendido: que las cruces de hoy, los problemas y dificultades que pueblan nuestra vida, nos preparan para superar los abismos del futuro.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿Qué es una cruz para mí?
2. ¿Cuáles son las cruces del protagonista del cuento? Detecta cuáles son las limitaciones que lo hacen querer cortar su cruz.
3. ¿Cuáles son tus cruces?
4. ¿En algún momento de tu vida actuaste como el protagonista? ¿En cuáles?

5

5 HERIDAS EMOCIONALES DE LA INFANCIA QUE PERSISTEN CUANDO SOMOS ADULTOS

Los problemas vividos en la infancia vaticinan cómo será nuestra calidad de vida cuando seamos adultos. Además, estos pueden influir significativamente en cómo nuestros niños de hoy actuarán mañana y en cómo nosotros, por otro lado, afrontaremos las adversidades.

1. El miedo al abandono

La soledad es el peor enemigo de quien vivió el abandono en su infancia. Habrá una constante vigilancia hacia esta carencia, lo que ocasionará que quien la haya padecido abandone a sus parejas y a sus proyectos de forma temprana, por temor a ser ella la abandonada. Las personas que han tenido experiencias de abandono en la infancia, tendrán que trabajar su miedo a la soledad, su temor a ser rechazadas y las barreras invisibles al contacto físico.

La herida causada por el abandono no es fácil de curar. Serás consciente de que ha comenzado a cicatrizar cuando el temor a los momentos de soledad desaparezca.

2. El miedo al rechazo

Es una herida muy profunda, pues implica el rechazo de nuestro interior. Con interior nos referimos a nuestras vivencias, a nuestros pensamientos y a nuestros sentimientos.

En su aparición pueden influir múltiples factores, tales como el rechazo de los progenitores, de la familia o de los iguales. Genera pensamientos de rechazo, de no ser deseado y de descalificación hacia uno mismo. La persona que padece esta dolorosa experiencia no se siente merecedora de afecto ni de comprensión y se aísla en su vacío interior por el miedo de ser rechazado. Por lo que debemos de trabajar nuestros temores, nuestros miedos internos y esas situaciones que nos generan pánico.

3. La humillación

Esta herida se genera cuando en su momento sentimos que los demás

nos desaprueban y nos critican. Podemos generar estos problemas en nuestros niños diciéndoles que son torpes, malos o unos pesados, así como aireando sus problemas ante los demás; esto destruye la autoestima infantil. El tipo de personalidad que se genera con frecuencia es una personalidad dependiente.

Haber sufrido este tipo de experiencias requiere que trabajemos nuestra independencia, nuestra libertad, la comprensión de nuestras necesidades y temores, así como nuestras prioridades.

4. La traición o el miedo a confiar

Surge cuando el niño se ha sentido traicionado por alguno de sus padres principalmente, no cumpliendo sus promesas. Esto genera una desconfianza que se puede transformar en envidia y otros sentimientos negativos, por no sentirse merecedor de lo prometido y de lo que otros tienen. Haber padecido estos problemas en la infancia construye personas controladoras y que quieren tenerlo todo atado y reatado. Si has padecido estos problemas en la infancia, es probable que sientas la necesidad de ejercer cierto control sobre los demás, lo que frecuentemente se justifica con un carácter fuerte.

Requiere trabajar la paciencia, la tolerancia y el saber vivir, así como aprender a estar solo y a delegar responsabilidades.

5. La injusticia

Se origina en un entorno en el que los cuidadores principales son fríos y autoritarios. En la infancia, una exigencia en demasía y que sobrepase los límites generará sentimientos de ineficacia y de inutilidad, tanto en la niñez como en la edad adulta. Las consecuencias directas en la conducta de quien lo padece será la rigidez, pues estas personas intentan ser muy importantes y adquirir un gran poder. Además, es probable se haya creado un fanatismo por el orden y el perfeccionismo, así como la incapacidad para tomar decisiones con seguridad.

Requiere trabajar la desconfianza y la rigidez mental, generando la mayor flexibilidad posible y permitiéndose confiar en los demás. Ahora que ya conocemos las cinco heridas del alma que pueden afectar a nuestro bienestar, a nuestra salud y a nuestra capacidad para desarrollarnos como personas, podemos comenzar a sanarlas.

Preguntas para reflexionar sobre las heridas de mi infancia. Ejercicio 5 (pág anterior)

1. ¿Cuáles de estas heridas has sufrido durante tu infancia?
2. ¿Cuáles crees que has superado y cómo?
3. Nombra y describe alguna que no hayas podido superar.

6 CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO

| | |
|-------------|---|
| FÍSICO | Cinco cosas que me gustan de mí. Cinco cosas que no me gustan de mí. |
| PSICOLÓGICO | ¿En qué ocasiones acostumbro, quiero o puedo demostrar lo que sé? ¿Cuáles son mis temores? |
| ESPIRITUAL | ¿En qué ocasiones me he sentido en paz, feliz y pleno? |
| SOCIAL | ¿Cómo manifiesto mi deseo de compartir con los demás? ¿Qué prejuicios tengo en mis relaciones? ¿Qué clase de personas me molestan? ¿Me gusta trabajar en equipo o sólo? ¿Me gusta hacer trabajo rutinario o me gustan los cambios? ¿Me gusta tomar riesgos o “ir a lo seguro”? ¿Me gusta trabajar bajo presión o no? ¿Planeo excesivamente, o soy atrevido y audaz sin planeación? ¿Supero las crisis o me cuido de ellas y las prevengo? |

7 CONOCERME, CONOCERTE, REFLEXIONAR...

Te presentamos 5 temas. Pedimos que elijas 2 y el que te marcamos para que redactes un pequeño pero generoso párrafo sobre los mismos. Pensá lo que significan o lo que evocan en vos actualmente las palabras que elijas.

- | | | |
|--------------|---------------|----------------|
| 1) El frío | 3) Amistad | 5) Un sueño |
| 2) Traslados | 4) Mi familia | 6) Un proyecto |

8 LA TOLERANCIA

La tolerancia es el grado de paciencia de una persona con las molestias que le causan los demás o el grado en que está dispuesta a soportarlas. La persona tolerante no se enfada con facilidad.

Se nos despierta la ira cuando se nos entorpece el camino que nos conduce a una meta deseada y cuando identificamos a la persona o la cosa que nos ha entorpecido. Cuando advertimos que se nos ha dañado nuestra salud, nuestra autoestima, nuestra felicidad, nuestra realización personal, nos enfadamos contra la persona o cosa que consideramos responsable de la lesión que hemos sufrido. A la vez, solemos echar la culpa a algo o alguien. La intolerancia pudo desarrollarse en un medio en que la ira o la hostilidad se permitían, se recalcan, se presentaba como modelo, se exigía y se recompensaba.

La intolerancia puede proceder de daños, malos tratos o abandonos sufridos en el pasado. Una persona maltratada física o emocionalmente en su infancia tendrá habitualmente una ira intensa. Esa ira se dirige contra la persona que lo maltrató, pero también puede dirigirse contra otras personas con ciertas características semejantes a las de esa persona. Los que han sido maltratados por sus padres pueden tener problemas con los hombres o con las figuras autoritarias.

Preguntas para reflexionar:

¿Has sufrido la intolerancia de alguna persona? ¿En qué situaciones de intolerancia te descubres? ¿Cómo trabajar la intolerancia en tu vida?

9 DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

En Alta Mar

Objetivo:

Analizar hasta dónde cada uno se valora a sí mismo y ha profundizado sus valores de vida.

Desarrollo:

El guía supone una situación imprevista: Estamos en alta mar. Se hunde nuestro barco y hay un bote salvavidas que soporta sólo a cuatro personas.

Ante esta situación, cada uno debe dar las razones por las que cree que debe sobrevivir; y debe indicar la utilidad de su vida para los demás.

Nadie puede evadirse de la lucha por sobrevivir.

Comienza así el debate. El grupo deberá analizar las razones que cada uno pone para su supervivencia, cuestionando aquellas que considera que no son profundas o no son suficientes.

Mientras se realiza la discusión, un secretario toma nota de las razones que cada uno da, justificando su posición.

Terminado el tiempo dado para la discusión, el secretario sintetiza las razones que cada uno dio para sobrevivir.

El grupo intentará definir, entonces de acuerdo a las razones presentadas-, quiénes serían los que deberían sobrevivir.

Se concluye evaluando la dinámica.

Un gesto que me revela

Objetivo:

Cada uno tiene gestos, mímicas, tics, etc., que revelan en parte su personalidad. A veces uno no se da cuenta de ellos. La dinámica pretende dar a conocer esos gestos, ayudando así a conocerse más a sí mismo.

Desarrollo:

Cada uno piensa en un gesto característico de cada compañero del grupo, y se prepara para imitarlo.

Se comienza colocando un integrante del grupo delante de todos para ser imitado en sus gestos típicos. Los demás representan el gesto que les parece más característico de ese compañero. Así se hace con cada uno de los demás integrantes.

Luego, el grupo dialoga con el que fue imitado: ¿Por qué haces ese gesto? ¿Qué significa?: eres nervioso, quieres llamar la atención, buscas seguridad, etc.? ¿Cómo se nota ese gesto? ¿Qué impresión causa? ¿Cómo corregirlo, o integrarlo en la personalidad? Etc.

Al fin, se evalúa la dinámica haciendo que el grupo dialogue sobre los resultados y vivencias de la misma.

Obituario o nota necrológica

Objetivo:

Hacer una profundización de los gustos y valores de cada uno. Es una autorrevelación, seguida de una evaluación con ayuda del grupo.

Desarrollo:

El coordinador reparte una hoja previamente preparada, y pide que cada uno escriba para la prensa su obituario, anunciando su propia muerte, según este modelo.

NN (su nombre) falleció ayer

Era

En el tiempo de su muerte estaba trabajando para....

Será recordado por....

Se sentirá su pérdida especialmente en...

El quiso..... pero jamás consiguió....

En lugar de flores se pide que....

En su tumba se pondrá el siguiente epitafio...

Cada uno completa su obituario en forma personal.

Terminado el trabajo personal, cada uno va presentando en el grupo, su obituario.

Los demás integrantes del grupo dialogan con quien lo presenta y lo cuestionan si fuera necesario.

Al fin el grupo evalúa la dinámica y sus vivencias.

10

“NO SE PUEDE SANAR, LO QUE TE NIEGAS A AFRONTAR”

¿POR QUÉ LAS PERSONAS NO SE CURAN? (SANAN)

Un médico tuvo una perspectiva única sobre por qué las personas no se curan. Él solía pensar que todo el mundo quería ser sanado. Y llegó a la conclusión de que “La sanación es muy poco atractiva”.

Los impedimentos para la curación incluyen renunciar a vivir en el pasado, dejar de ser víctima, y el miedo al cambio.

- Dirigir el pensamiento y la energía hacia el pasado desvía la fuerza vital de las células y los órganos que necesitan esa energía para funcionar y sanar. La curación requiere vivir en el presente, recuperando la energía de los traumas y heridas del pasado. La única razón para alimentar y mantener vivo el pasado es a causa de la amargura de lo que pasó. Negarse a perdonar un evento o a una persona del pasado produce fugas energéticas del cuerpo. El perdón sana estas filtraciones.

- El perdón no tiene nada que ver con no culpar a otros por las heridas que causaron. Tiene más que ver con “liberarnos de la percepción de sentirnos víctima”. Cuando podemos ver un acto doloroso como parte del proceso de la vida, como un mensaje o un desafío en lugar de una traición personal, la energía vital va de vuelta a los circuitos de energía del cuerpo físico. Las personas no se curan porque no se han liberado de la ilusión de ser víctima. Con demasiada frecuencia, la gente obtiene poder con sus heridas porque han encontrado que provoca el apoyo de otros. Las heridas se convierten en un medio de manipular y controlar a los demás.

- Generalmente, la recuperación requiere hacer cambios en el estilo de vida, medio ambiente, y relaciones. El cambio puede ser aterrador. Es fácil mantenerse en un compás de espera, alegando que uno no sabe qué hacer, pero rara vez es cierto. Cuando estamos en un compás de espera, es porque sabemos exactamente lo que debemos hacer, pero estamos aterrorizados para actuar en consecuencia. El cambio



es alarmante, y la espera da sensación de seguridad, cuando la única manera de adquirir ese sentimiento de seguridad es entrar en el torbellino de los cambios y salir por otro lado, sentirse vivo otra vez.

La sanación requiere acción. Comer adecuadamente, hacer ejercicio diario, tomar el medicamento adecuado, genera cambios saludables en el físico. Soltar el pasado, dejar relaciones inadecuadas, son acciones que sostienen la energía del cuerpo. Incluso el proceso de morir, al que todos nos enfrentamos, puede convertirse en un acto de sanación de viejas heridas que son liberadas resolviendo asuntos pendientes con los seres queridos.

Preguntas para reflexionar y sanar

1. ¿Qué significa sanar?
2. ¿Qué tengo que sanar?
3. ¿Cómo darme cuenta cuáles son mis vínculos, formas de ser o vivir enfermos?
4. ¿Qué otras acciones consideras que pueden contribuir a sanar además de las que figuran en el último párrafo?
5. ¿Qué entienden por esta afirmación de Victor Frankl: "Quien tiene un 'porqué' para vivir, encontrará casi siempre el 'cómo'", relacionada al sentido de vida o idea de proyecto?

CITA PARA TRABAJAR EN CUALQUIER OCASIÓN

Juan 6, 34-35: "Ellos le dijeron: «Señor, danos siempre de ese pan». Jesús les respondió: «Yo soy el pan de Vida. El que viene a mí jamás tendrá hambre; el que cree en mí jamás tendrá sed."

11

LA VASIJA AGRIETADA

Un cargador de agua en la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo que él llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía una grieta, mientras que la otra era perfecta y entregaba el agua completa al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa de su patrón.

Cuando llegaba, la vasija rota solo contenía la mitad del agua. Por dos años completos esto fue así diariamente. Desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, perfecta para los fines para la cual fue creada.

Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía conseguir la mitad de lo que se suponía debía hacer. Después de dos años le habló al aguador diciéndole: "Estoy avergonzada de mí misma y me quiero disculpar contigo"...

¿Por qué? le preguntó el aguador.

Porque debido a mis grietas, solo puedes entregar la mitad de mi carga. Debido a mis grietas, solo obtienes la mitad del valor de lo que deberías.

El aguador se sintió muy apesadumbrado por la vasija y con gran compasión le dijo: "cuando regresemos a la casa del patrón quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.

Así lo hizo y en efecto vio muchísimas flores hermosas a todo lo largo, pero de todos modos se sintió muy apenada porque al final solo llevaba la mitad de su carga. El aguador le dijo: ¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino?, siempre he sabido de tus grietas y quise obtener ventaja de ello, sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde tú vas y todos los días tú las has regado. Por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar la casa de mi patrón. Sin ser exactamente como eres, él no hubiera tenido esa belleza sobre su mesa.

Oración para sanar mi historia

¡Señor Jesús! Hoy estamos aquí en nombre de cada una de las personas de nuestra familia.

Vos nos colocaste en ella y nos uniste a cada una de las personas que la componen.

Te queremos dar gracias por los miembros de nuestra familia, por todo el amor que he recibido tuyo a través de ellos. .

Hoy, Señor, queremos que pases con tu sanación por cada uno de nosotros.

Queremos pedirte perdón por todas las faltas de amor que hayamos tenido en casa.

Jesús, te pedimos que entres en el corazón de cada uno y toques aquellas experiencias de nuestra vida que necesiten ser sanadas. Vos nos conocés mucho mejor que nosotros mismos; por lo tanto, llená con tu amor todos los rincones de nuestro corazón. Donde quiera que encuentres el niño herido que fuimos, tocalo, consolalo y ponelo en libertad. Vuelve a recorrer nuestra vida, la vida de cada uno de nosotros, desde el principio, desde el mismo momento de nuestra concepción.

Jesús, te pedimos que toques aquellos recuerdos que nos impiden ser libres.

Renueva nuestra confianza y danos el valor que necesitamos para hacer frente a las adversidades de la vida, porque sabemos, Padre nuestro, que tu amor nos levantará y nos ayudará si tropezamos y caemos. Recorre nuestra vida, Señor, sana las heridas de los encuentros que nos dejaron asustados, que nos hicieron entrar en nosotros mismos y levantar barreras de defensa ante la gente.

Jesús, nos presentamos en este día ante vos, con toda la familia y te pedimos que sanes las relaciones de todos los que la componen. Amén

Oración sanadora para perdonarme a mi mismo

Mi amado Jesús, estoy aquí en este momento porque sé que sólo vos me podés ayudar, quiero contarte ahora lo que hay en mi corazón. Sé que me podés llenar de bendición, por eso, te entrego todo lo que soy.. Vos me has dicho que no me vas a abandonar y yo confío en esa palabra, creo en ella, creo que es una promesa de amor. Quiero pedirte perdón por mis pecados. Perdóname, Señor mío, por todo aquello que no he hecho bien, por todo el mal que he hecho queriendo hacer el bien.

Reconozco mis faltas, a diario, me olvido de vos, de tu amor, de tu misericordia y transformo mi vida en algo sin rumbo. Muchas veces creo en cosas que nada tienen que ver con vos y no en tu amor sincero. Por eso, Padre mío, a vos que me amás incondicionalmente, te pido perdón por mis pecados, por conservar también rencor en mi corazón, por no perdonarme a mí mismo el daño que he causado, por las veces que he creído en cosas sin sentido que me han alejado de tu bondad. Rompé Señor, con todas esas cadenas que me han atado a vivir una vida llena de dolor y sufrimiento. Te ruego que siembres en mi alma, la humildad, el amor, la confianza para poder perdonarme esas heridas que me dejaron los vacíos de no tenerte y de apartarte de mí.

Te pido perdón, Jesús mío, por todas las faltas cometidas contra mis hermanos, he hablado mal de ellos, he actuado mal y no he sabido vivir el servicio de la generosidad, solidaridad y amabilidad con ellos, he actuado engeguizado por la rabia, perdón Señor, perdón. Perdoname por los momentos en que he querido tirar la toalla, que no he valorado que soy obra tuya. Perdoname cuando he gritado al mundo entero que no puedo más, que ya no puedo seguir.

Perdoname por los momentos en que no me he valorado, en que he pensado que de nada sirvo en este mundo. Quiero sentir que limpiás mi corazón, que me liberás. Sólo vos, Señor de la historia, me das vida en abundancia, por eso me retiro confiado de saberme perdonado, sano y liberado por tu amor. Llename de tu fuerza, necesito siempre de tu amor, de tu perdón, de tu alegría para vivir. Quiero sentir tu presencia, tu paz, tu gozo en cada circunstancia de mi vida. Llename de tu poder, llename de fortaleza y por sobre todo, enviame tu Espíritu Santo para que guíe mis pasos y pueda caminar hacia vos, sintiéndome perdonado y amado por vos.

Me perdono, me perdono, me perdono por tu amor y por tu bondad, me perdono por tu Cruz y por tu Palabra que todo lo sana y todo lo renueva. Amén

12

Pan duro

A veces nos queda alguna pieza de pan después de merendar y al día siguiente decimos: "Este pan está duro" y es muy probable que sí lo esté, pero pensando en ello y en una gran reflexión que leí hoy quiero compartir esta frase: "El pan no está duro... duro es no tener pan" Parece mentira, pero somos especialistas en quejarnos, y la mayoría de las veces nos quejamos sin razón, sin sentido, por tonterías, por egoísmo. "El pan no está duro... duro es no tener pan" ¿Qué quiere decir esto? Que el trabajo que tienes no es duro, duro es no tener trabajo. Que tener el auto dañado no es duro, duro es no tener un auto. Que por tener el auto dañado y tener que caminar a tomar el bus eso es duro, no; eso no es duro, duro es no tener piernas, duro es no poder caminar. Comer arroz con sardina no es duro, duro es no tener comida. Perder la causa en algún problema familiar no es duro, duro y muy duro es perder un familiar. Decir, TE AMO mirando a los ojos de otra persona no es duro, duro es decirlo frente a una lápida o un féretro donde ya no tienen sentido las palabras. Quejarse no es duro, duro es no saber ser agradecidos. Hoy es un buen día para dar gracias a Dios por lo que tenemos y no dejar que nuestra felicidad dependa de algo o de alguien. "Nuestra felicidad depende de nosotros mismos y de lo agradecido que seamos con lo que tenemos"

Preguntas para reflexionar:

¿Soy quejoso o agradecido?

¿De quién depende mi felicidad? Explicar la respuesta.

Iluminamos la reflexión con un texto del Evangelio.

UN CORAZÓN AGRADECIDO. Una persona con un corazón agradecido, conmueve el corazón de Dios. ¿Sabías que dar gracias significa corresponder con gratitud por un bien recibido? Esto es lo que vemos en Lucas 17:11-19, la Biblia nos habla sobre la historia de los diez leprosos. La lepra es una enfermedad que deforma completamente al ser humano. En aquellos tiempos, tener lepra, era repugnante; la persona era expulsada y tenía que salir fuera de la ciudad para evitar el contagio de las personas a su alrededor. Estos diez leprosos, tal vez tenían años sin ver su piel sana sin úlceras; años sin sentir ese olor putrefacto

causado por la misma enfermedad, hasta aquel día cuando Jesús pasó por su ciudad. Después de clamar a Jesús por compasión, el Señor Jesús hizo el milagro y ellos recibieron la sanidad, mientras se dirigían a ver los sacerdotes para hacer ofrendas por su purificación. ¿Te imaginas ese momento? ¿Ver su piel totalmente sana y limpia instantáneamente? Pero aunque los diez hombres recibieron la sanidad, solamente uno regresó a donde estaba Jesús para darle las gracias.

Veamos las características de ese corazón agradecido: Inmediatamente Buscó a su Sanador. El hombre reconoció a Jesús como su Sanador y por esa razón regresó a encontrarle en el camino porque quería darle gracias y reconocerlo como su Sanador y Salvador. Inmediatamente Comenzó a Alabar a Dios. Este hombre no se contuvo, su corazón gritaba, tal vez con danzas y cantos, la inmensa gratitud por recibir la sanidad. Ya no era esclavo de esa horrible enfermedad, ahora era libre para disfrutar una nueva vida.

Inmediatamente se reconoció humilde frente a Dios. Cuando este hombre encontró a Jesús, dice la Biblia que él, "cayó rostro en tierra a los pies de Jesús" (V.16) y le dio las gracias. No importó la multitud a su alrededor ni el qué dirán, pero se postró humildemente reconociendo que Jesús era Dios. Jesús, después de ver como este hombre se acordó de Dios, preguntó, "¿Acaso no quedaron limpios los diez? ¿Dónde están los otros nueve? ¿No hubo ninguno que regresara a dar gloria a Dios?" Pareciera increíble que estos nueve hombres se hayan olvidado de dar gracias a pesar de ser liberados de la muerte.

CITA PARA TRABAJAR EN CUALQUIER OCASIÓN

Eclesiastés 3, 1-8: "Hay un momento para todo y un tiempo para cada cosa bajo el sol: un tiempo para nacer y un tiempo para morir, un tiempo para plantar y un tiempo para arrancar lo plantado; un tiempo para matar y un tiempo para curar, un tiempo para demoler y un tiempo para edificar; un tiempo para llorar y un tiempo para reír, un tiempo para lamentarse y un tiempo para bailar; un tiempo para arrojar piedras y un tiempo para recogerlas, un tiempo para abrazarse y un tiempo para separarse; un tiempo para buscar y un tiempo para perder, un tiempo para guardar y un tiempo para tirar; un tiempo para rasgar y un tiempo para coser, un tiempo para callar y un tiempo para hablar; un tiempo para amar y un tiempo para odiar, un tiempo de guerra y un tiempo de paz."

13

Remordimiento – Arrepentimiento

Muchas veces nos agredimos a nosotros mismos por errores que hemos cometido en el pasado. Puede suceder que se trate de algo muy viejo, pero que no deja de regresar a la memoria cada tanto, y nos lleva a darnos un golpe en la cabeza diciendo cosas como éstas: “¿Por qué? ¡Cómo pudiste hacer eso! ¡Por qué no lo evitaste! ¡No valía la pena! ¡Cómo se te ocurrió decir o hacer esa tontería!”

Quizás sabemos que en realidad no somos culpables de lo que hicimos, porque en verdad no nos quedaba otra salida o estábamos viviendo una situación difícil o no teníamos una mala intención; pero igualmente nos culpamos y nos agredimos por no haberlo evitado.

El remordimiento es algo enfermizo; es un rechazo de nuestros errores que nos limita, nos paraliza, nos llena de angustias y nos encierra en nuestro orgullo herido. No ayuda a un verdadero cambio, porque para poder cambiar de verdad es necesario aceptarse a sí mismo.

En cambio el verdadero arrepentimiento nos hace levantar los ojos hacia Dios para reconocer su amor que nos espera, que perdona “sesenta veces siete”, que nos quiere vivos, libres y felices, que nos regala siempre una nueva oportunidad. Por eso el arrepentimiento, en lugar de debilitarnos nos fortalece para empezar de nuevo; en lugar de paralizarnos nos lanza hacia adelante.

Pidamos al Espíritu Santo que nos regale su gracia poderosa para que sepamos perdonarnos a nosotros mismos, para que no nos quedemos anclados en el pasado, para que recuperemos la dignidad, y marchemos decididos hacia adelante, rodeados por su amor que nos sostiene.

*Del Libro:
5 minutos
del Espíritu
Santo.
Por: Victor
Manuel
Fernández.*

Para seguir reflexionando

Piensa en un hecho concreto que hayas cometido (negativo) y trata de analizar qué experimentas frente a él. Describe los sentimientos, las sensaciones y ubica el arrepentimiento o remordimiento en las diferentes etapas del hecho.

1. ¿Cuándo has sentido remordimiento o arrepentimiento en algún momento de tu vida?
2. ¿Qué ha sucedido en tu ánimo, en tu forma de actuar después de esto?

14

El viaje es corto

Una anciana se subió en un autobús y tomó su asiento, en la siguiente parada, una joven mujer, fuerte y gruñona subió y se sentó bruscamente junto a la anciana, golpeándola con sus numerosas bolsas.

Al ver que la anciana se mantenía en silencio la joven le preguntó ¿por qué no se había quejado cuando la golpeó con sus bolsas...?

La anciana respondió con una sonrisa:

“No es necesario ser mal educada o discutir sobre algo tan insignificante, ya que mi viaje a tu lado es tan corto porque me bajaré en la próxima parada.”

Esta respuesta merece ser escrita en letras de oro:

-“No es necesario discutir sobre algo tan insignificante, porque nuestro viaje juntas es muy corto”-

Si cada uno de nosotros comprendiera que nuestro tiempo en este mundo es tan corto, que oscurecerlo con peleas, argumentos inútiles, celos, no perdonar a los demás, el descontento y una actitud de averiguación constante es una ridícula pérdida de tiempo y energía.

¿Alguien rompió tu corazón?

Tranquilízate, el viaje es muy corto.

¿Alguien te traicionó, intimidó, engañó o humilló?

Tranquilízate, perdona, el viaje es muy corto.

Alguien te insultó sin razón?

Tranquilízate, ignora, el viaje es muy corto.

Algún vecino hizo un comentario en el chat que no fue de tu agrado, tranquilízate, ignóralo, perdónalo, el viaje es muy corto.

Cualesquiera que sean los problemas que alguien nos traiga, recordemos que nuestro viaje juntos es muy corto.

Nadie sabe la duración de este viaje. Nadie sabe cuándo llegará su parada. Nuestro viaje juntos es muy corto.

Vamos a apreciar a amigos y familiares. Seamos respetuosos, amables y perdonémonos los unos a los otros. Vivamos llenos de gratitud y alegría.

Después de todo, nuestro viaje juntos es muy corto!

¿Qué te dice para tu vida este relato? ¿Qué sería necesario trabajar en tu interior para poder responder como la anciana?

15

Educar los sentimientos y los afectos

1. Aceptar los sentimientos y afectos. El primer paso es aceptarlos con alegría. Si Dios nos da un corazón capaz de sentir, hemos de aceptarlo. EL ideal cristiano no es el hombre insensible, frío, sin pasiones(recordar algunos sentimientos de Jesús). Sin sentimientos nos convertiríamos en máquinas, en seres sin alma, en caricaturas del ser humano. La sensibilidad nos permite sentir con el otro, nos permite gozar de una obra de arte y de la hermosura de la naturaleza. Tal vez habría que recorrer uno a uno los afectos y sentimientos que es capaz nuestro corazón, para valorarlos, verle su sentido y función, y agradecer por ellos.

2. Clarificar y objetivizar (inteligencia). Los afectos y sentimientos brotan espontáneamente, son reacciones instintivas. Por eso necesitan, para humanizarse, de la iluminación por la inteligencia. También los sentimientos negativos necesitan de la clarificación de la razón. Si brota en mi corazón una antipatía por alguien, ese afecto debe esclarecerse y objetivizarse. Debo tratar de descubrir los valores y los aspectos positivos del otro, y regular así la reacción instintiva de querer deshacerme de él. Lo mismo con una herida que me causa un hermano. Tengo que descubrir la herida, buscar dónde está el motivo y así se puede curar.

Es necesario, entonces, que nos conozcamos en nuestras reacciones, que reflexionemos sobre aquello que sentimos. Nada debe ser dejado a la pura espontaneidad de los afectos ciegos. Y cuando hablamos de esclarecer, siempre pensamos en la inteligencia iluminada por la fe.

3. Encauzar (voluntad). Los sentimientos y afectos no deben ser reprimidos. De lo contrario, crean en nuestro interior un estado de alarma, una neurosis y son fuente constante de problemas psicológicos. Nuestra vida afectiva tiene que ser dirigida y puesta al servicio de un ideal superior.

Es nuestra voluntad que cumple con esa tarea: asume los afectos y les da un cauce. Pero no se trata de dominar los sentimientos y afectos con una voluntad autoritaria, sino más bien invitando, asumiendo,

canalizando y buscando lo positivo.(ver la voluntad en la enfermedad, consumo, adicción, en la violencia)

4. Purificar y ennoblecer. Ya sabemos que en nuestro ser y especialmente en la vida instintiva y afectiva, existe un desorden causado por nuestra debilidad humana, nuestra tendencia a errar. P.ej. si mi apetito no es moderado, se va creando en mí una disposición a la gula; si no me modero en la bebida, me convertiré en un alcohólico. Cada uno siente el peso de este desorden, sentimos que la naturaleza tira para abajo, y que cuando hemos obrado mal, la caída deja una huella en el alma que la predispone a seguir el camino errado. A pesar de los esfuerzos de la inteligencia y de la voluntad, se ha creado una inclinación negativa.

Para ordenar esos afectos debemos purificarlos y ennoblecerlos: quitarles egoísmo; librarlos de antipatías, envidias y apegos esclavizantes. Tenemos que aprender a saber renunciar, cortar y podar las desviaciones. La autoeducación exige sacrificios. Pero no se trata de hacer sacrificios por hacer sacrificios. La renuncia está orientada hacia la meta del hombre maduro, hacia el desarrollo pleno del amor en nuestra vida. Una vida afectiva ordenada favorece, impulsa y asegura la auténtica libertad, en el amor y para el amor.

Pregunta para la reflexión

¿Conozco los afectos y sentimientos de mi persona que debo purificar y ennoblecer? ¿CUÁLES SON? ¿QUÉ hago concretamente para trabajar mis sentimientos negativos?

CITA PARA TRABAJAR EN CUALQUIER OCASIÓN

Salmo 118, 5-9. "En el peligro invoqué al Señor, y él me escuchó dándome un alivio. El Señor está conmigo: no temeré; ¿qué podrán hacerme los hombres? El Señor está conmigo y me ayuda: yo veré derrotados a mis adversarios. Es mejor refugiarse en el Señor que fiarse de los hombres; es mejor refugiarse en el Señor que fiarse de los poderosos."

16 La frase de hoy en la cárcel

"El camino a la felicidad no es recto;
Existen curvas llamadas EQUIVOCACIONES.
Existen semáforos llamados AMIGOS.
Luces de precaución llamadas FAMILIA.
Y todo se logra si tienes:
Una llanta de repuesto llamada DECISIÓN.
Un potente motor llamado AMOR.
Un buen seguro llamado FE.
Abundante combustible llamado PACIENCIA.
Pero sobre todo un experto conductor llamado DIOS"

Pregunta para la reflexión

1. Mi curva de equivocación...¿cuál fue?
2. ¿Qué semáforos tuve en mi vida?
3. ¿Cuáles fueron las luces de precaución en mi camino?
4. Mi llanta de repuesto es...
5. Mi motor es ...
6. ¿Cuáles son tus seguros y tu combustible?
7. ¿Quién conduce TU VIDA?

CITA PARA TRABAJAR EN CUALQUIER OCASIÓN

Juan 14, 5-7: "Tomás le dijo: «Señor, no sabemos adónde vas. ¿Cómo vamos a conocer el camino?». Jesús le respondió: «Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida. Nadie va al Padre, sino por mí. Si ustedes me conocen, conocerán también a mi Padre. Ya desde ahora lo conocen y lo han visto»."

17 Los tres picapedreros

Estés en el estado y lugar que estés, libre, enfermo, preso, en una casa humilde o en suntuoso palacio siempre es importante tener objetivos que dinamicen la rutina diaria, alegren la vida y te impulsen a entregarte con todas tus capacidades a la tarea cotidiana, por modesta y sencilla que sea.

Un hombre se detuvo un día ante una cantera en la que trabajaban tres compañeros. Preguntó al primero: "¿Qué haces, amigo?" Y éste respondió sin alzar la cabeza: "Me gano el pan".

Preguntó al segundo: "¿Qué haces, amigo?" Y el obrero, acariciando el objeto de su tarea, explicó: "Ya lo ves, estoy tallando una hermosa piedra".

Preguntó al tercero: "¿Qué haces, amigo?" Y el hombre, alzando hacia él unos ojos llenos de alegría, exclamó: "Estamos edificando una catedral". Y el caso es que los tres estaban realizando el mismo trabajo.

Es sano que alimentes en el corazón grandes ideales para movilizar tus ocultas energías. Pero, al mismo tiempo trata de ser realista cuidando los pequeños esfuerzos que te conducirán al logro de tus ilusiones. "Si quieres mantener tu surco derecho, ata tu arado a una estrella".

Explica con tus palabras esta historia

- ¿Qué te dice para tu vida aquí y ahora? ¿y para después de esta situación que estás atravesando?
- ¿Cómo estás construyendo tu libertad? Nombra 2 o 3 logros que hayas obtenido en esta situación y algún proyecto que tengas en lo inmediato.



18

Aunque Dios demore por un tiempo, no te desesperes ni te desilusiones

ESPERA, pues es necesario que antes de recibir eso que tanto deseas, tu fe y paciencia maduren.

ESPERA, pues Dios te dará la capacidad para asumir tu RESPONSABILIDAD con mucho amor, valentía, fe y paciencia.

ESPERA, pues Dios estará siempre pendiente en PROVEER tus diversas necesidades aun de la manera que menos lo esperes.

ESPERA recordando que separados de Cristo nada podemos hacer.

ESPERA recordando que la acción y la compañía incondicional de Dios estará siempre contigo dondequiera que estés.

ESPERA con la plena convicción que tu vida entera le pertenece a Dios; por eso es que ha venido consumiendo todos esos estorbos que impiden el cumplimiento de sus planes en ti, aunque por ello hayas tenido que derramar lagrimas de dolor.

ESPERA, no impacientes si las cosas no llegan a tiempo, No te impacientes si nada te resulta bien,

No hay mal que por bien no venga, y lo único que busca Dios es que en vez de buscar consuelos humanos lo busques a El,

ESPERA, aprende a soportar, a vivir tus sufrimientos, esperando y deseando ser consolado por DIOS,

No te asustes, no tengas miedo si caes, levántate de nuevo, y comienza otra vez, y si vuelves a caer, vuelve a levantarte, no te asustes si caes muchas veces, no importa que tus golpes duelan, solo confía que Dios esta a tu lado, El escucha tus quejas, escucha tu llanto cuando en las noches llora, siente el frío de tu cuerpo y te abraza para darte vida, no temas a la soledad, ni al abandono,

No temas, es normal que llores, y que te desesperes, pero ten confianza en Dios,
 porque El hace tiempo ha escuchado tus oraciones,
 se valiente y enfrenta todo lo que te viene, con calma y esperando siempre que Dios te tiene una corona en el cielo,
 por tu tan ansiosa y benigna espera, porque a través de estas tribulaciones,
 has aprendido a tener paciencia,

Mientras esperas no dejes de orar.
 Mientras esperas afírmate en las promesas de Dios.
 Mientras esperas mantente bajo la voluntad de Dios.

Para la reflexionar

1. Para poder empezar a hablar sobre demoras y desesperación hay que contestarse la pregunta: ¿Cómo están HOY aquí, mi fe y mi paciencia?
2. ¿Cómo explicamos la frase de la oración "no hay mal que por bien no venga" en tu vida, en este momento? ¿Cuál es el mal? ¿Cuál es el bien?

CITA PARA TRABAJAR EN CUALQUIER OCASIÓN

Eclesiástico 15, 11-19: "11.No digas: "Fue el Señor el que me hizo claudicar", porque él no hace nunca lo que detesta. 12.No digas: "Él me hizo extraviar", porque él no necesita de un hombre pecador. 13.El Señor detesta toda abominación, y nada abominable es amado por los que lo temen. 14.Él hizo al hombre en el principio y lo dejó librado a su propio albedrío. 15.Si quieres, puedes observar los mandamientos y cumplir fielmente lo que le agrada. 16.Él puso ante ti el fuego y el agua: hacia lo que quieras, extenderás tu mano. 17.Ante los hombres están la vida y la muerte: a cada uno se le dará lo que prefiera. 18.Porque grande es la sabiduría del Señor, él es fuerte y poderoso, y ve todas las cosas. 19.Sus ojos están fijos en aquellos que lo temen y él conoce todas las obras del hombre."

19

Cuento del águila y la gallina

“Érase una vez un campesino que fue a la selva vecina a cazar un pájaro para tenerlo cautivo en su casa. Consiguió un aguilucho y lo puso en el gallinero con las gallinas. Comía maíz y la ración propia de las gallinas, aunque el águila fuese rey/reina de todos los pájaros.

Cinco años más tarde vino a su casa de visita un naturalista. Mientras paseaban por el jardín, el naturalista observó:

- Ese pájaro de ahí no es una gallina. Es un águila.
 - Claro -respondió el campesino- que es un águila. Pero criada como una gallina. Ya no es un águila, se ha vuelto una gallina como las otras, a pesar de esas alas de casi tres metros de envergadura.
 - No puede ser -replicó el naturalista-, es y será siempre un águila. Tiene el corazón de águila y ese corazón la hará volar, un día, a las alturas.
 - ¡Qué va! -insistió el campesino-, se convirtió en gallina y jamás volverá a ser águila.

Entonces decidieron hacer la prueba. El naturalista tomó el águila, la levantó muy alto y, desafiándola, le dijo:

- Ya que eres un águila, ya que perteneces al cielo y no a la tierra, ¡abre tus alas y vuela!

El águila siguió posada sobre el brazo extendido del naturalista. Miraba distraídamente a su alrededor. Vio las gallinas abajo, escarbando los granos, y saltó a su lado.

El campesino comentó:

- ¡Se lo dije!, ¡se ha convertido en una simple gallina!
 - Nada de eso -volvió a insistir el naturalista-. Es un águila, y un águila será siempre un águila. Probaremos nuevamente mañana.

Al día siguiente, el naturalista subió con el águila a la azotea de la casa. Le susurró:

- ¡Águila, ya que eres un águila, abre tus alas y vuela!

Pero cuando el águila vio abajo las gallinas, escarbando en el suelo, saltó y se fue junto a ellas.

El campesino sonrió y volvió a la carga:

- ¡Ya se lo había dicho, se ha convertido en gallina!
 -No -respondió firmemente el naturalista-. Es un águila y siempre tendrá corazón de águila. Vamos a probar por última vez. Mañana la haré volar.

Al día siguiente, el naturalista y el campesino se levantaron muy temprano. Agarraron al águila, la llevaron fuera de la ciudad, lejos de las casas de los hombres, a lo alto de una montaña. El sol naciente doraba las cumbres de la cordillera.

El naturalista levantó al águila muy alto y le ordenó:

-¡Águila, ya que eres un águila, ya que perteneces al cielo y no a la tierra, abre tus alas y vuela!

El águila miró a su alrededor. Temblaba como si experimentase una nueva vida. Pero no voló. Entonces el naturalista la sujetó firmemente, en dirección al sol, para que sus ojos pudiesen llenarse de la claridad del sol y de la inmensidad del horizonte. En ese momento, abrió sus potentes alas, lanzó el típico kau-kau de las águilas y se irguió, soberana, sobre sí misma. Y comenzó a volar, a volar hacia las alturas, a volar cada vez más alto. Voló... voló... hasta confundirse con el azul del firmamento...”

Reflexión

¿Somos águilas o gallinas? Tendríamos que vivir de acuerdo con nuestra naturaleza humana, hacia la plenitud de nosotros mismos, tanto personal como socialmente. Si ponemos el texto bajo la mirada del mensaje de Jesús nos tiene que llevar a salir del estado de gallinas para volar hacia el Sol, pues estamos llamados a ello. Nunca mejor dicho, que el Señor (como el sol) nos iluminará, y nos hará ser luz para que podamos encarnar los valores de las bienaventuranzas allí donde estemos. Todos estamos llamados a surcar las alturas.

¿Cómo sería para vos, en tu situación personal empezar a levantar vuelo para convertirte en un ser que surca las alturas?

Podemos completar la reflexión con la lectura de Mateo 5,1-11: las Bienaventuranzas

20

Aceptar la realidad

Un signo de madurez es aceptar la realidad y poseer suficiente solidez y equilibrio para vivirla. La persona madura es objetiva: sabe valorarse a sí mismo sin dejar de valorar a los demás. Es capaz de tomar una decisión y sostenerla. Madurez es el arte de vivir en paz con lo que no se puede cambiar. Hay gente sencilla que tiene esto bien claro, y lo vive en cada circunstancia.

Un individuo iba paseando por el campo y se encontró con un pastor, lo saludó y le preguntó: —¿Qué tiempo crees que tendremos hoy, buen hombre? Y el pastor le contestó: —El tiempo que yo quiero. El otro, lógicamente, se quedó extrañado de la respuesta y le dijo: —¿Y cómo estás tan seguro que hará el tiempo que tú quieres. Entonces el pastor le explicó su teoría: —Mira, cuando me di cuenta que no siempre puedo tener lo que quiero, aprendí una cosa que siempre me ha sido muy útil: querer siempre lo que tengo. Por esto estoy tan seguro que hará el tiempo que yo quiera.

“Una de las actitudes más necesarias en la vida es la capacidad de aceptación que nace del realismo. Gracias a ella dejamos de estrellarnos contra los hechos y buscamos lo mejor con lo que somos y lo que tenemos”. Es bueno recordarlo cuando te sucedan esas cosas desagradables que no tienen solución.

Preguntas para reflexionar:

1. ¿En qué circunstancias me costó o no pude aceptar la realidad como se presenta (en ámbitos familiares, de relaciones, de trabajo)?
2. ¿Cómo hacer para poder tener esta mirada de “querer siempre lo que tengo”?

21

La taza de té

Elimina hoy de tu agenda dos días: ayer y mañana. Ayer fue para aprender y mañana será la consecuencia de lo que hoy puedas realizar. Hoy es la ocasión para enfrentarte a la vida con la convicción de que este día jamás volverá. Opone hoy resistencia al pesimismo y conquista al mundo con una sonrisa, con la actitud positiva de esperar siempre lo mejor.

Sólo siendo consciente del presente, disfrutarás una taza de té: tus manos sentirán el calor de la taza; sólo en el presente, aspirarás el aroma del té, saborearás su dulzura y llegarás a apreciar su exquisitez. Si estás obsesionado por el pasado o preocupado por el futuro, dejarás escapar la oportunidad de disfrutar una buena taza de té. Cuando mires el interior de la taza, su contenido ya habrá desaparecido. Con la vida, ocurre lo mismo. Si no vives plenamente el presente, en un abrir y cerrar de ojos, la vida se te habrá escapado. Suelta el pasado y no te inquietes por el futuro. Sólo así experimentarás la alegría de vivir.

Si esperas el momento oportuno de hacer algo verdaderamente grande, ¿cuántas veces en tu vida se te presentarán ocasiones semejantes? Aprovecha las ocasiones que te ofrece cada día para realizar acciones ordinarias de manera extraordinaria. Cada tarea te permite dedicarte con lo mejor de ti mismo, madurar y vivir a pleno.

Para la reflexionar

1. ¿Qué significa en mi vida y aquí saborear la taza de té?
2. ¿Cómo vivir plenamente el presente privado de mi libertad física?
3. ¿Qué actividades, acciones y tareas me pueden ayudar a vivir plenamente el presente?
4. ¿Cómo soltar el pasado?

22

La ley del espejo

Cuando nos molestan mucho ciertos defectos o comportamientos de los demás, podemos deducir con toda seguridad que ESOS MISMOS son los nuestros, aunque estén retenidos o reprimidos subconscientemente. Cuanto más nos desagradan (los ajenos) es porque más nos duelen los propios.

Cuesta creer y admitir ésto. Pero si observamos con TOTAL y ABSOLUTA SINCERIDAD veremos que es así.

Ese defecto que tanto te molesta en alguien y te da "vergüenza ajena", es porque en el fondo "sientes", "recuerdas", muy subconscientemente que en algunas ocasiones fuiste así o te comportaste así. Por eso sientes la vergüenza ajena. ¿Por qué habrían de enojarte ciertos defectos o formas de conducta, si no fueran el reflejo de los tuyos? Verse con su peor cara en el espejo de los otros nos causa mucha molestia y rabia.

Al recriminar y rechazar esos defectos en los demás, parecería que esas actitudes fueran lo más ajeno e impensable en nosotros (una manera de defensa psicológica ante lo que no nos permitimos a nosotros mismos). Y ciertamente que es una manera de expresar que no queremos tener dichos defectos. Pero nuestro rechazo molesto y enojoso es señal de que AÚN ESTÁ PRESENTE, DE ALGUNA MANERA, EN NOSOTROS, tal vez no en nuestra actividad del momento, pero sí como recuerdo del pasado o como una tendencia en el subconsciente.

Cuesta mucho ser sincero y honesto consigo mismo, al admitir que debilidades y fragilidades que nos disgustan y mortifican no sólo son defectos de los demás sino también nuestros. Cuando vemos que también nosotros tenemos los defectos que nos molestan en los otros, necesariamente nos hacemos mucho más comprensivos e indulgentes. Uno de los defectos humanos más generalizados es justamente la desaprobación, la crítica y la condena. Falta tolerancia. En las relaciones humanas, tanto entre amigos como en la misma familia, es muy frecuente la rigidez e intransigencia.

Cuando te sientas muy molesto por los defectos de los otros, MÍRATE ADENTRO. Obsérvate. Puede ser una buena ayuda para corregirte y mejorarte. Y sobre todo será un buen camino para comprender a los demás y aceptarlos.

Para la reflexionar

1. ¿Qué defectos me molestan de los demás? De mis compañeros, de mi compañera, de mi familia, de alguien en particular?
2. ¿Cuáles son los que más detesto? ¿Veo que algunos de ellos estén en mí o hayan existido en mi vida? Nombrarlos.
3. ¿Estás de acuerdo con el planteo que hoy hemos hecho? Justifica tu respuesta.

23

Frases y citas

Se pueden utilizar de varias formas. Por ejemplo: repartiendo una o más a cada integrante del grupo para que la explique. Jugando a poner ejemplos o dramatizar la cita. Ver con cuál se identifican entregando la lista completa, etc

+ "Las personas solo progresan ante un espejo que son los demás, y que devuelven imágenes que uno mismo no puede ver."
MARÍA JOSÉ MUÑOZ.

+ "Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma."
CARL GUSTAV JUNG.

+ "Si supiéramos comprender, no haría falta perdonar."
Padre IGNACIO LARRAÑAGA.

+ "Muy a menudo, lo que encontramos difícil en los demás es precisamente aquello que no hemos resuelto dentro de nosotros mismos. Si lo hubiéramos resuelto inicialmente, nunca se hubiese convertido en un problema crónico."
ROBERT DILTS.

+ "Todo lo que nos irrita de los demás nos puede llevar a una comprensión de nosotros mismos."
CARL GUSTAV JUNG.

+ "No temas conocer tus defectos, recuerda que no eres perfecto, solo perfectible."
ANÓNIMO.

+ "Todo lo que reprimimos nos debilita hasta que descubrimos que también constituía una parte de nosotros mismos."
ROBERT FROST.

+ "Usted puede saber más de una persona por lo que dice de los demás, que por lo que los demás dicen de ella."
LEO AIKMAN.

+ "Cuando odiamos a alguien, odiamos en su imagen algo que está dentro de nosotros."
HERMANN HESSE.

Ayudar aunque no quieran ser ayudados

Un maestro oriental que vio cómo un alacrán se estaba ahogando, decidió sacarlo del agua, pero cuando lo hizo, el alacrán lo picó.

Por la reacción al dolor, el maestro lo soltó, y el animal cayó al agua y de nuevo estaba ahogándose. El maestro intentó sacarlo otra vez, y otra vez el alacrán lo picó.

Alguien que había observado todo, se acercó al maestro y le dijo:

Perdone, ¡pero usted es terco! ¿No entiende que cada vez que intente sacarlo del agua lo picará?”

El maestro respondió:

“La naturaleza del alacrán es picar, y eso no va a cambiar la mía, que es ayudar”.

Y entonces, ayudándose de una hoja, el maestro sacó al animalito del agua y le salvó la vida.

No cambies tu naturaleza si alguien te hace daño; sólo toma precauciones.

Algunos persiguen la felicidad; otros la crean.

Para la reflexionar

1. ¿Con qué personaje me identifico... con el alacrán o el maestro oriental?
2. ¿Porqué siempre picaba el alacrán?
3. ¿Cuál es tu naturaleza según tu opinión?(NADA DE VERSO!)
4. ¿Qué diferencia hay entre perseguir y crear la felicidad? ¿Vos qué hacés? Explicar casos concretos de perseguir y crear felicidad.



25

No hacerse “mala sangre”

No hay duda de que el ser humano vive cada vez más. ¿Cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades, sino una etapa vital, plena de experiencias y desarrollo personal?

“El cerebro es un ‘músculo’ fácil de engañar; si sonríes cree que estás contento y te hace sentir mejor”.

El pensamiento es un evento energético que rápidamente se transforma en emoción en un movimiento de hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo en forma de malestar, enfermedad e incluso de muerte.

El pensamiento es un evento energético que rápidamente se transforma en emoción en un movimiento de hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo en forma de malestar, enfermedad e incluso de muerte.

Hay un alfabeto emocional que conviene tener en cuenta:

Las conductas con R:

Resentimiento
Rabia
Reproche
Rencor
Rechazo
Resistencia
Represión...

Son generadoras de cortisol, una potente hormona del estrés, cuya presencia prolongada en sangre es letal para las células arteriales ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares.

Las conductas R generan actitudes D:

Depresión

Desánimo
Desesperación
Desolación

En cambio, las conductas con S:

Serenidad
Silencio
Sabiduría
Sabor
Sexo
Sueño
Sonrisa
Sociabilidad
Seducción...

Son motorizadoras de Serotonina, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular.

Las conductas S generan actitudes A:

Animo
Aprecio
Amor
Amistad
Acercamiento

Fíjate que así nos enteramos de que lo que siempre se llamó “hacerse mala sangre” no es más que un exceso de cortisol y una falta de serotonina en la sangre.

Algunas reflexiones más:

Presta atención a tus PENSAMIENTOS pues se harán PALABRAS.
Presta atención a tus PALABRAS pues se harán ACTITUDES.
Presta atención a tus ACTITUDES porque se harán CONDUCTAS.
Presta atención a tus CONDUCTAS porque se harán CARACTER.
Presta atención a tu CARÁCTER porque se hará BIOLOGÍA.
Practiquemos.

26

¿Te merece?

Cuentan que había una vez un rey muy apuesto que estaba buscando esposa. Por su palacio pasaron todas las mujeres más hermosas del reino y de otros más lejanos; muchas le ofrecían además de su belleza y encantos muchas riquezas, pero ninguna lo satisfacía tanto como para convertirse en su reina.

Cierta día llegó una mendiga al palacio de este rey y con mucha lucha consiguió una audiencia. “No tengo nada material que ofrecerte; solo puedo darte el gran amor que siento por ti” le digo al rey: “si me permites puedo hacer algo para demostrarte ese amor”.

Esto despertó la curiosidad del rey, quien le pidió que dijera que sería eso que podía hacer. Ella dijo: “Pasaré 100 días en tu balcón, sin comer ni beber nada, expuesta a la lluvia, al sereno, al sol y al frío de la noche. Si puedo soportar estos 100 días, entonces me convertirás en tu esposa”.

El rey, sorprendido más que conmovido, aceptó el reto. Le dijo: “Acepto. Si una mujer puede hacer todo esto por mí, es digna de ser mi esposa”. Dicho esto la mujer empezó su sacrificio.

Empezaron a pasar los días y la mujer valientemente soportaba las peores tempestades... Muchas veces sentía que desfallecía del hambre y el frío, pero la alentaba imaginarse finalmente al lado de su gran amor. De vez en cuando el rey asomaba la cara desde la comodidad de su habitación para verla y le hacía señas de aliento con el pulgar.

Así fue pasando el tiempo... 20 días... 50... la gente del reino estaba feliz, pues pensaban “¡Por fin tendremos reina!”... 90 días... y el rey continuaba asomando su cabeza de vez en cuando para ver los progresos de la mujer. “Esta mujer es increíble” pensaba para sí mismo y volvía a darle alientos con señas.

Al fin llegó el día 99 y todo el pueblo empezó a reunirse en las afueras del palacio para ver el momento en que aquella mendiga se convertiría en esposa del rey. Fueron contando las horas... ¡A las 12 de la noche

de ese día tendrían reina!... La pobre mujer estaba muy desmejorada; había enflaquecido mucho y contraído enfermedades. Entonces sucedió. A las 23:00 del día 100, la valiente mujer se rindió... Y decidió retirarse de aquel palacio. Dio una triste mirada al sorprendido rey y sin decir ni media palabra se marchó.

¡La gente estaba conmovida! Nadie podía entender por qué aquella valiente mujer se había rendido faltando tan solo 1 hora para ver sus sueños convertirse en realidad... ¡Había soportado tanto!

Al llegar a su casa, su padre se había enterado ya de lo sucedido. Le preguntó: “¿Por qué te rendiste a tan solo instantes de ser la reina?”

Y ante su asombro ella respondió: “Estuve 99 días y 23 horas en su balcón, soportando todo tipo de calamidades y no fue capaz de liberarme de ese sacrificio. Me veía padecer y solo me alentaba a continuar, sin mostrar siquiera un poco de piedad ante mi sufrimiento. Esperé todo este tiempo un atisbo de bondad y consideración que nunca llegaron. Entonces entendí: una persona tan egoísta, desconsiderada y ciega, que solo piensa en sí misma, no merece mi amor”.

Moraleja: Cuando ames a alguien y sientas que para mantener a esa persona a tu lado tienes que sufrir, sacrificar tu esencia y hasta rogar... aunque te duela retírate. Y no tanto porque las cosas se tornen difíciles, sino porque quien no te haga sentir valorado, quien no sea capaz de dar lo mismo que tú, quien no pueda establecer el mismo compromiso, la misma entrega...
Simplemente NO TE MERECE.

Para seguir trabajando: Luego de leer el cuento y conversar sobre él, piensen si alguien se identifica con el rey o con la futura reina. Analizar si han transitado por la misma experiencia y qué sentimientos experimentaron.

AMOR

Objetivo: reconocermé como ser creado para amar. Conocer y profundizar las características del amor

1 Reflexión sobre el Amar

Amar, no dar a nadie por perdido, vencer al odio, construir la nueva civilización del amor. "Cuando se está en la cárcel, sólo hay dos posibilidades de sobrevivir o hacer un espacio en tu corazón al odio, que se convierte en tu fuerza; o abrir tu corazón al amor, incluyendo a tu torturador" (Pérez Esquivel).



Si, quizás no hay más que una forma de ayudar a todo encarcelado: Amar, aprender a amar, crecer en el amor. Y, seguro, no hay más que una forma de conocer a Dios. "Yo siempre he creído que el mejor medio de conocer a Dios es amar mucho" (Vicent Van Gogh).

"En la capacidad que tenga una sociedad de incluir a sus pobres, sus enfermos o sus presos está la posibilidad de que ellos puedan sanar sus heridas y ser constructores de una buena convivencia" (papa Francisco)

2 Lectura de 1,Corintios 13: Himno al amor

1. Aunque hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, si me falta el amor sería como bronce que resuena o campana que retiñe.
2. Aunque tuviera el don de profecía y descubriera todos los misterios, -el saber más elevado-, aunque tuviera tanta fe como para trasladar montes, si me falta el amor nada soy.
3. Aunque repartiera todo lo que poseo e incluso sacrificara mi cuerpo, pero para recibir alabanzas y sin tener el amor, de nada me sirve.
4. El amor es paciente y muestra comprensión. El amor no tiene celos, no aparenta ni se infla.
5. No actúa con baja ni busca su propio interés, no se deja llevar por la ira y olvida lo malo.
6. No se alegra de lo injusto, sino que se goza en la verdad.
7. Perdura a pesar de todo, lo cree todo, lo espera todo y lo soporta todo.
8. El amor nunca pasará. Las profecías perderán su razón de ser, callarán las lenguas y ya no servirá el saber más elevado.
9. Porque este saber queda muy imperfecto, y nuestras profecías también son algo muy limitado;
10. y cuando llegue lo perfecto, lo que es limitado desaparecerá.
11. Cuando era niño, hablaba como niño, pensaba y razonaba como niño. Pero cuando me hice hombre, dejé de lado las cosas de niño.
12. Así también en el momento presente vemos las cosas como en un mal espejo y hay que adivinarlas, pero entonces las veremos cara a cara. Ahora conozco en parte, pero entonces conoceré como soy conocido.
13. Ahora, pues, son válidas la fe, la esperanza y el amor; las tres, pero la mayor de estas tres es el amor.

3

El amor, según Albert Einstein

"El amor": Carta de Albert Einstein a su hija

Tal vez con el tiempo vos podrías escribir a un hijo, a tus padres, a un amigo o a una mujer....una carta como ésta.

A finales de los años 80, la hija del célebre genio, donó 1.400 cartas escritas por Einstein a la Universidad Hebrea, con la orden de no hacer público su contenido hasta dos décadas después de su muerte.

Esta es una de ellas... a Lieserl Einstein.

"Cuando propuse la teoría de la relatividad, muy pocos me entendieron, y lo que te revelaré ahora para que lo transmitas a la humanidad también chocará con la incomprensión y los prejuicios del mundo.

Te pido aun así, que la custodies todo el tiempo que sea necesario, años, décadas, hasta que la sociedad haya avanzado lo suficiente para recibir lo que te explico a continuación.

Hay una fuerza extremadamente poderosa para la que hasta ahora la ciencia no ha encontrado una explicación formal. Es una fuerza que incluye y gobierna a todas las otras, y que incluso está detrás de cualquier fenómeno que opera en el universo y aún no haya sido identificado por nosotros. Esta fuerza universal es el AMOR.

Cuando los científicos buscaban una teoría del universo olvidaron la más invisible y poderosa de las fuerzas.

El Amor es Luz, dado que ilumina a quien lo da y lo recibe.

El Amor es gravedad, porque hace que unas personas se sientan atraídas por otras. El Amor es potencia, porque multiplica lo mejor que tenemos, y permite que la humanidad no desaparezca en su ciego egoísmo.

El amor revela y desvela. Por amor se vive y se muere. El Amor es Dios, y Dios es Amor.

Esta fuerza lo explica todo y da sentido a la vida. Ésta es la variable que hemos obviado durante demasiado tiempo, tal vez porque el amor nos da miedo, ya que es la única energía del universo que el ser humano no ha aprendido a manejar a su antojo.

Tras el fracaso de la humanidad en el uso y control de las otras fuerzas del universo, que se han vuelto contra nosotros, es urgente que nos alimentemos de otra clase de energía. Si queremos que nuestra especie sobreviva, si nos proponemos encontrar un sentido a la vida, si queremos salvar el mundo y cada ser que en él habita, el amor es la única y la última respuesta.

Quizás aún no estemos preparados para fabricar una bomba de amor, un artefacto lo bastante potente para destruir todo el odio, el egoísmo y la avaricia que asolan el planeta. Sin embargo, cada individuo lleva en su interior un pequeño pero poderoso generador de amor cuya energía espera ser liberada.

Cuando aprendamos a dar y recibir esta energía universal, querida hija, comprobaremos que el amor todo lo vence, todo lo trasciende y todo lo puede, porque el amor es la esencia de la vida.

Lamento profundamente no haberte sabido expresar lo que alberga mi corazón, que ha latido

Silenciosamente por ti toda mi vida. Tal vez sea demasiado tarde para pedir perdón, pero como el tiempo es relativo, necesito decirte que te quiero y que gracias a ti he llegado a la última respuesta!"

Tu padre: Albert Einstein"

Para la reflexionar

1. ¿Qué otras energías ha dominado el hombre?
2. ¿Por qué se dice que el amor "nos da miedo"?
3. ¿Podrías explicar la frase "Dios es amor"?

RECURSOS

1 **MEDITAR: qué es la meditación**

La meditación se ha practicado durante más de 5000 años con propósitos religiosos o de salud. Pero la verdadera razón y propósito de la meditación sirve para acercarnos a lo divino...a DIOS.

Así es como se produce un cambio en la sociedad pero para eso debe cambiar al hombre. El cambio autentico sólo lo puede hacer Cristo, no lo realiza ningún hombre, ninguna institución y mucho menos una filosofía de vida o mental.

Lo dice el Salmo 1: en sus dos primeros versículos: ***“Feliz el varón que no sigue consejos malvados, ni estuvo en camino de pecadores, ni se sentó con los soberbios; Sino que pone su alegría en la Palabra del Señor meditándola de día y de noche”***

El meditar en la Palabra de Dios nos ayuda a reordenar la mente y calmar la ansiedad.

Mejora la comprensión de la realidad y equilibra el carácter, trae paz a nuestro corazón y nos acerca a Dios nuestro Creador y Redentor. La meditación religiosa es el sentimiento más íntimo que el hombre puede experimentar y es el único camino para descubrir la voluntad de Dios para nuestra vida.

La mejor inversión de nuestro tiempo es la inversión que podemos hacer cuando nos proponemos meditar en lo que ella nos dice a cada uno de nosotros los hombres, de todos los tiempos y en todos los lugares.

Cuando puedas solamente lee este texto varias veces y repetí los versículos del Salmo 1, es un primer ejercicio sencillo de meditación.

2

Comprender un texto: el mundo

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo. A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos. –El mundo es eso –reveló–. Un montón de gente, un mar de fueguitos. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

GALEANO, Eduardo: El libro de los abrazos, Siglo XXI, Madrid, 2004.

Para reflexionar:

1. Escucha el cuento de Eduardo Galeano. ¿Qué emociones te transmite? Ej: nostalgia, alegría, sorpresa, enojo, duda. ¿Añadirías alguna otra?
2. Fíjate en el título de este cuento, ¿crees que anticipa el contenido? ¿Qué otro nombre le pondrías y por qué?
3. ¿Quién cuenta la historia? ¿El narrador o un personaje? ¿Cómo te imaginasa los personajes?
4. Fíjate en las siguientes palabras del texto y decí lo mismo con otras palabras.
 - a la vuelta = ...
 - un montón de gente =
 - brilla con luz propia =
 - llena el aire de chispas =
 - arden la vida =
5. Elimina la palabra “fuego” del texto y sustitúyela por la o las palabras adecuadas en cada caso.

3 REZAR: Oración por los privados de libertad(1)

Señor Jesús, Tú siempre te mostraste amigo de los pequeños, de los pobres y de los excluidos:

Hasta el punto de querer pasar por la experiencia del preso: fuiste denunciado, detenido y apresado en la oscuridad de la noche, conducido a la cárcel y sometido a interrogatorios, insultos, burlas, malos tratos y torturas, juzgado sin las debidas garantías, condenado y ejecutado (como muchos a lo largo de la historia y hasta el presente).

Tu amor te llevó a identificarte con ellos y a permanecer presente en ellos:

“Estuve en la cárcel y viniste a verme”.

Ante este gesto tan desconcertante te pido por los presos de hoy para que:

No piensen que porque la sociedad los condena, Tú los rechazas.

No renuncien ni un solo momento a su dignidad de personas e hijos de Dios.

No pierdan nunca su libertad interior.

No se desesperen ni caigan en depresión.

No renuncien a esforzarse contra todo tipo de opresión, represión e injusticia.

Tomen conciencia de su conducta.

Luchen por su vida y por su reinserción.

No sean abandonados por sus familias y amigos.

Su situación los acerque más a Ti.

También te pido por nosotros y por la sociedad para que:

No rechacemos a los presos por el hecho de serlo.

Los respetemos como personas que son.

Te veamos y sirvamos a Ti en ellos.

Los recibamos con cariño y comprensión cuando recobren su libertad.

Los acompañemos y ayudemos a reinsertarse.

Nuestro amor les ayude a descubrir que Tú los quieres.

REZAR: Oración por los privados de libertad(2)

Señor, hoy te pido por los presos, por los hombres y mujeres que han sido detenidos, encarcelados; que viven, día y noche, entre vallas, puertas y más puer-tas cerradas: vigilados día y noche hasta en su misma intimidad.

Tú, que también fuiste detenido violentamente y encerrado y torturado, ayuda a los hermanos torturados y encerrados. Aunque lo sean con culpa.

Tú, Señor, que fuiste condenado injustamente, apiádate, sobre todo, de los que cumplen una condena injusta, o que, incluso, son del todo inocentes.

Tú que fuiste considerado delincuente y antisocial; que fuiste avergonzado y escarnecido públicamente, dulcifica la represión y el desprecio y el rigor con que son tratados “nuestros” delincuentes.

Tú, Señor, Justo entre los justos; Dios de justicia amorosa, haz que se trate con justicia justa y respetuosa a quienes condenamos y rechazamos.

Tú, que ofreciste tu ejecución por amor, y por tu crucifixión conquistaste el amor de todos, haz que nuestros condenados encuentren amor y encuentren siem-pre a quien amar.

Tú, Señor, que saliste del sepulcro, tu último encierro, victorioso y triunfal, haz que los presos puedan recuperar su libertad, con esperanza de una vida nue-va.

Tú, Cristo Resucitado, haz que todos los presos puedan un día resucitar a la vida y que siempre haya quien celebre su resurrección.

Salva, Señor, a los presos de la ruindad y la depresión y el resentimiento y el espíritu de venganza.

Que todos aprendan de Ti, inocente y manso, pero abriendo todas las puer-tas a todas las libertades y para siempre.

REZAR: Oración por los privados de libertad (3)



Señor, nuestros hermanos, a los que Tú amas, están encarcelados. Ten compasión de todos los presos y socórrelos. Si es posible, que sea llevadero para ellos este cáliz. Pero no se haga nuestra voluntad, sino la Tuya. Haznos sensibles a las necesidades de nuestros hermanos encarcelados. Y haznos comprensivos con sus limitaciones. Ayúdanos a hacerle más llevadera la sentencia. Señor, a los que amas están encarcelados. Toda su familia está también sufriendo. Haz que nunca pierdan la confianza y la esperanza en Ti. AMEN.

REZAR: Desde la ausencia de mi libertad

“Dios, dame el coraje de llamarte Padre.

No te has olvidado de mí, aunque vivo a menudo lejos de tu luz. Muéstrate cercano, a pesar de todo, a pesar de mi pecado ya sea grande o pequeño, secreto o público.

Dame la paz interior, la que sólo vos sabes dar.

Dame la fuerza de ser verdadero, sincero; que comprenda Señor que yo valgo porque soy tu hijo. Perdona mis culpas y dame además la posibilidad de hacer el bien.

Acorta mis noches insomnes; dame la gracia de la conversión del corazón.

Acuérdate, Padre, de quienes están fuera de aquí y que me quieren todavía, para que pensando en ellos, recuerde que sólo el amor da vida mientras que el odio destruye y el rencor transforma en infierno las largas e interminables jornadas.

Acuérdate de mí, oh Dios, amén”

REZAR: Desde la cárcel

Te rezo, Señor, desde la cárcel.
Supongo que mi súplica logrará atravesar todas las puertas y todas las rejas.

A Ti -¡qué suerte!- podemos rezarte en todas partes, porque Tú siempre nos acompañas. Incluso estás preso con nosotros. Acuérdate de mí, Señor, y de todos mis compañeros de prisión.

Acuérdate de nosotros, aunque algunas veces sólo nos acordemos de Ti para blasfemarte. Tú, Señor, júzganos con tu Justicia. No hagas caso de las condenas que nos han puesto los hombre jueces, que en nada se parecen a Ti.

Enséñanos a vivir en paz; no nos hagamos la vida imposible; que no nos mueva el rencor, ni la envidia, ni la falsedad, ni la traición. Acércate a nosotros cuando vamos midiendo el patio paso a paso, y deja en nosotros unas palabras de amistad y comprensión mutua.

Enciértrate con nosotros en la celda, vela nuestros sueños, para que al menos en sueños vivamos la libertad. Te hablamos de la libertad, Señor, porque Tú sabes que para nosotros es el don máximo y más cotizado; que siempre pensemos en nuestra libertad.

Que sepamos ganarnos la libertad, Señor, y que al recuperarla, consigamos vivirla en paz, sin perjudicar a nadie. Cierra las cárceles, Señor, porque sólo son escuela de dolor, de soledad, de desesperación, de odio, de violencia.

Danos a todos, Señor, el don del amor, de tu Amor; que nos haga compartir; que nos ayude a perdonar; que nos llene el vacío de nuestros corazones; que nos haga sonreír aunque tengamos ganas de llorar. También en las cárceles queremos amarte. Muéstranos primero tu Amor. Hazlo visible entre nosotros...

REZAR: Una oración en cada dedo

Una muy linda oración de Monseñor Bergoglio.

1. El pulgar es el más cercano a ti. Así es que empieza orando por quienes están más cerca de ti. Son las personas más fáciles de recordar. Eso es orar por nuestros seres queridos.
2. El siguiente dedo es el índice. El que señala e indica. Ora por quienes enseñan, instruyen y sanan. Esto incluye a los maestros, profesores, médicos y sacerdotes. Ellos necesitan apoyo y sabiduría para indicar la dirección correcta a los demás. Tenlos siempre presentes en tus oraciones.
3. El siguiente dedo es el más alto, el mayor. Nos recuerda a nuestros líderes. Ora por la presidenta, las autoridades, los empresarios, y los gerentes. Estas personas dirigen los destinos de nuestra patria y guían a la opinión pública.. Necesitan la guía de Dios.
4. El cuarto dedo es nuestro dedo anular, el del anillo. Aunque a muchos les sorprenda, es nuestro dedo más débil, como te lo puede decir cualquier profesor de piano. Debe recordar orar por los más débiles, por los que tienen muchos problemas o están postrados por las enfermedades. Necesitan tus oraciones de día y de noche. Nunca será demasiado lo que ores por ellos. También debe invitarnos a orar por los matrimonios.
5. Y por último está nuestro dedo meñique, el más pequeño de todos los dedos, que es como debemos vernos ante Dios y los demás. Como dice la Biblia "los últimos serán los primeros". Tu meñique debe recordarte orar por tí.. Cuando ya hayas orado por los otros cuatro grupos verás tus propias necesidades en la perspectiva correcta, y podrás orar mejor por las tuyas.

¡A rezar se ha dicho!....con los dedos de la mano.....así no olvidarán a nadie. Espero que les guste esta oración y les sirva de guía.

4

REFLEXIONAR: Aceptar la realidad

Un signo de madurez es aceptar la realidad y poseer suficiente solidez y equilibrio para vivirla. La persona madura es objetiva: sabe valorarse a sí mismo sin dejar de valorar a los demás. Es capaz de tomar una decisión y sostenerla. Madurez es el arte de vivir en paz con lo que no se puede cambiar. Hay gente sencilla que tiene esto bien claro, y lo vive en cada circunstancia.

Un individuo iba paseando por el campo y se encontró con un pastor, lo saludó y le preguntó: —¿Qué tiempo crees que tendremos hoy, buen hombre? Y el pastor le contestó: —El tiempo que yo quiero. El otro, lógicamente, se quedó extrañado de la respuesta y le dijo: —¿Y cómo estás tan seguro que hará el tiempo que tú quieres. Entonces el pastor le explicó su teoría: —Mira, cuando me di cuenta que no siempre puedo tener lo que quiero, aprendí una cosa que siempre me ha sido muy útil: querer siempre lo que tengo. Por esto estoy tan seguro que hará el tiempo que yo quiera.

“Una de las actitudes más necesarias en la vida es la capacidad de aceptación que nace del realismo. Gracias a ella dejamos de estrellarnos contra los hechos y buscamos lo mejor con lo que somos y lo que tenemos”. Es bueno recordarlo cuando te sucedan esas cosas desagradables que no tienen solución.

CITA PARA TRABAJAR EN CUALQUIER OCASIÓN

Juan 15, 12-15: “Este es mi mandamiento: Ámense los unos a los otros, como yo los he amado. No hay amor más grande que dar la vida por los amigos. Ustedes son mis amigos si hacen lo que yo les mando. Ya no los llamo servidores, porque el servidor ignora lo que hace su señor; yo los llamo amigos, porque les he dado a conocer todo lo que oí de mi Padre.”

REFLEXIONAR: Buscar a Dios y encontrarlo

“A veces, el mundo nos parece vacío, sin Dios. Hay injusticias, y Dios calla. Ha dejado el mundo tan en nuestras manos, que tenemos la posibilidad de destruirlo: y aún de crucificar a Dios.

A lo más, imaginarnos un Dios lejano, más allá de las nubes, como una galaxia. Por esto, en la soledad nos tienta tanto el tibio contacto humano...

Señor del misterio, danos a sentir tu presencia en el corazón de la vida; queremos hallarte en lo profundo de lo cotidiano.

Estás tan cerca que es un error salir en tu búsqueda, lejos. Estás presente entre nosotros, en cada uno; te revelas en todo esto que fascina o hiere.

Tú estás presente en nuestra intimidad hecha diálogo, cuando se enciende el iris del amor interpersonal. Sabemos que el pecado es solo una adoración atajada a mitad de camino. Ven, Señor Jesús. Pero, en realidad, ya has venido; ya estás viniendo. Ya ha empezado la eternidad. Ahora sólo nos falta ver.

Entre tanto, con los ojos abiertos, te buscaremos en todos los rostros humanos. Sabemos que te estás revelando siempre, en cada sonrisa, en cada problema. Ábrenos, Señor, el oído, como una antena expectante, para escuchar tu latido, repetido en cada ser humano.

Que no te busquemos solamente en el templo, sino en la comunión de la góndola y de la acera. Que no te miremos solamente en el crucifijo, sino en la crucifixión del suburbio y del penal. Presente en nuestros hermanos, sobre todo en los más pobres y oprimidos, que sepamos encontrarte a Ti, Señor”.

Luis Espinal, jesuita asesinado.

REFLEXIONAR: Perdonar: Resentimiento cero

Perdón, o perdonar, no es excusar el comportamiento de quienes nos hieren, o nos hirieron alguna vez. Tampoco es aceptar una crueldad, u olvidar que algo doloroso ha sucedido. Perdón no es evadir un mal comportamiento o reconciliarse con un agresor.

Las personas que perdonan no necesariamente están obligadas a absolver lo que han hecho contra ellas. Al contrario, para perdonar, es importante que las personas reconozcan que han sido maltratadas o tratadas de manera indebida.

Entonces, si perdonar no es aceptar una crueldad, no es olvidar al que nos hirió, y no es evadir el enojo, entonces: ¿Qué es? Pues bien, perdonar es reducir el resentimiento y aumentar el amor hacia el que ha sido injusto con nosotros.

El rencor siempre es perjudicial, vivir con resentimiento sólo nos conduce a renovar un daño del pasado y sentirlo (vivenciarlo) como si lo estuviéramos recibiendo en el presente.

¿Cómo se hace para perdonar? No existe una fórmula mágica, más bien, requiere mucho esfuerzo. Un primer paso es aceptar todo lo malo que nos pasó, para, así, comenzar a comprender el beneficio del perdón; es decir que las cosas que hayan arruinado nuestro pasado dejen de destruirnos el presente. En otras palabras, perdonar es tomar la decisión de desprendernos del pasado para sanar el presente.

Vivimos en un mundo cargado de violencia, debemos tomar conciencia de que la salida no es alimentar ese valor negativo; al contrario, si queremos mejorar nuestro bienestar físico y emocional, si queremos evolucionar como seres humanos, debemos aprender a perdonar.

PERDONAR suPER DON

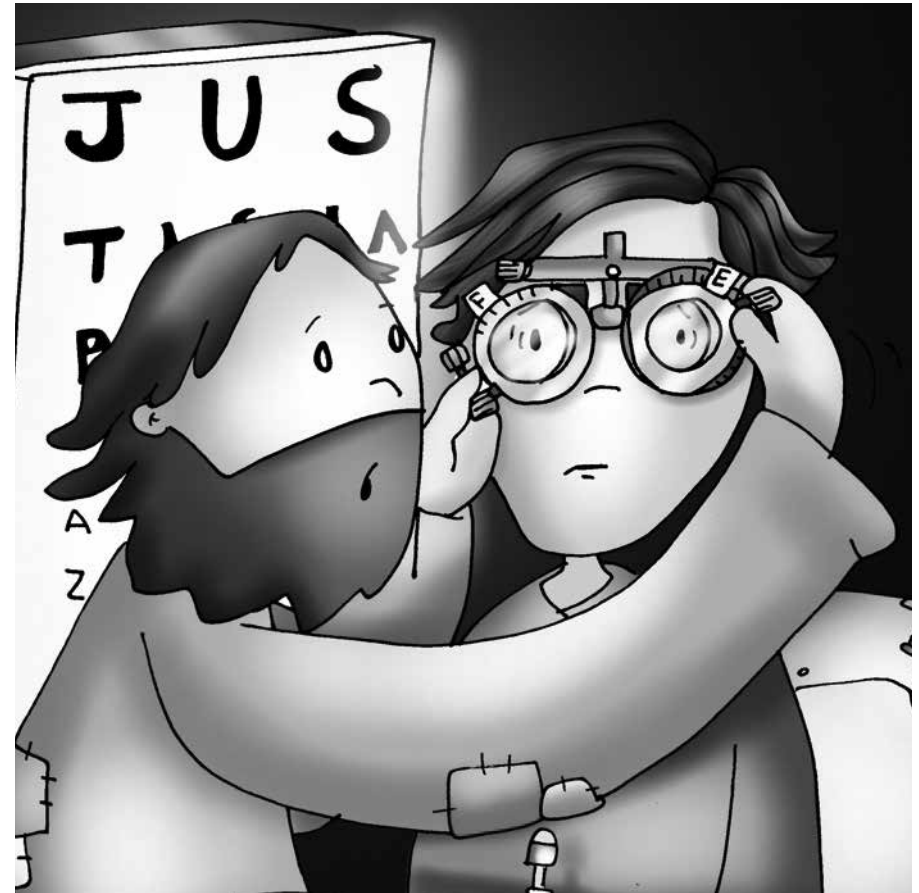
REFLEXIONAR: Los anteojos de Dios

El cuento trata de un difunto. Camino al cielo, esperaba encontrarse con Tata Dios para tener un juicio sin trampas. Y no era para menos, porque en la conciencia llevaba muchas cosas negras y muy pocas positivas que hacer valer. Buscaba ansiosamente aquellos recuerdos de buenas acciones que había hecho en sus largos años de usurero. Pertenecía a los ladrones de guante blanco. La cercanía del juicio de Tata Dios lo tenía a muy mal traer. Se acercó despacito a la entrada principal, y se extrañó mucho al ver que allí no había que hacer cola. O bien no había demasiados clientes o quizá los trámites se realizaban sin complicaciones.

Quedó realmente desconcertado cuando se percató no sólo de que no se hacía cola sino que las puertas estaban abiertas de par en par, y además no había nadie para vigilarlas. Golpeó las manos. Pero nadie le respondió. Miró hacia adentro, y quedó maravillado de la cantidad de cosas lindas que se distinguían. Pero no vio ni ángel, ni santo, ni nada que se le pareciera. Se animó un poco más y la curiosidad lo llevó a cruzar el umbral de las puertas celestiales. Y nada. Se encontró perfectamente dentro del paraíso sin que nadie se lo impidiera.

-¡Caramba — se dijo — parece que aquí deber ser todos gente muy honrada! ¡Mirá que dejar todo abierto y sin guardia que vigile!

Poco a poco fue perdiendo el miedo, y fascinado por lo que veía se fue adentrando por los patios del cielo. Realmente una preciosura. Era para pasarse allí una eternidad mirando, porque a cada momento uno descubría realidades asombrosas y bellas. De patio en patio, de jardín en jardín y de sala en sala se fue internando en las mansiones celestiales, hasta que desembocó en lo que tendría que ser la oficina de Tata Dios. Por supuesto, estaba abierta también ella de par en par. Titubeó un poquito antes de entrar. Pero en el cielo todo termina por inspirar confianza. Así que penetró en la sala ocupada en su centro por el escritorio de Tata Dios. Y sobre el escritorio estaban sus anteojos. Nuestro amigo no pudo resistir la tentación — santa tentación al fin — de echar una miradita hacia la tierra con los anteojos de Tata Dios.



Y fue ponérselos y caer en éxtasis. ¡Que maravilla! Se veía todo clarito y patente. Con esos anteojos se lograba ver la realidad profunda de todo y de todos sin la menor dificultad. Pudo mirar profundo en las intenciones de los políticos, las auténticas razones de los economistas, las tentaciones de los hombres de Iglesia, los sufrimientos de las dos terceras partes de la humanidad. Todo estaba patente a los anteojos de Dios, como afirma la Biblia.

Entonces se le ocurrió una idea. Trataría de ubicar a su socio de la financiera para observarlo desde esta situación privilegiada. No le

resulto difícil conseguirlo. Pero lo agarró en un mal momento. En ese preciso instante su colega esta estafando a una pobre mujer viuda mediante un crédito que terminaría de hundirla en la miseria. Y al ver con claridad la cochinateda que su socio estaba por realizar, le subió al corazón un profundo deseo de justicia. Nunca le había pasado en la tierra. Pero, claro, ahora estaba en el cielo. Fue tan ardiente este deseo de hacer justicia, que sin pensar en otra cosa, buscó a tientas debajo de la mesa el banquito de Tata Dios, y revoleándolo por sobre su cabeza lo lanzó a la tierra con una tremenda puntería. El banquito le pegó un formidable golpe a su socio, tumbándolo allí mismo.

En ese momento se sintió en el cielo una gran algarabía. Era Tata Dios que retornaba con sus angelitos luego de un día de picnic realizado en el cielo. La alegría de todos se expresaba con cantos y risas. Nuestro amigo se sobresaltó. Como era pura alma, el alma no se le fue a los pies, sino que se trató de esconder detrás del armario de los pecados. Pero ustedes comprenderán que la cosa no le sirvió de nada. Porque a los ojos de Dios todo está patente. Así que fue no más entrar y llamarlo a su presencia. Pero Dios no estaba enojado. Gozaba de muy buen humor, como siempre. Simplemente le preguntó qué estaba haciendo.

La pobre alma trató de explicar que había entrado estando la puerta abierta nadie le había respondido y él quería pedir permiso, pero no sabía a quién.

-No, no — le dijo Tata Dios — no te pregunto eso. Todo está muy bien. Lo que te pregunto es lo que hiciste con mi banquito donde apoyo los pies.

Reconfortado por la misericordiosa manera de ser de Tata Dios, el pobre tipo se animó y le contó que había entrado en su despacho, había visto el escritorio y encima los anteojos, y que no había resistido la tentación de colocárselos para echarle una miradita al mundo. Que le pedía perdón por el atrevimiento.

-No, no — volvió a decirle Tata Dios — Todo eso está muy bien. No hay nada que perdonar. Mi deseo profundo es que todos los hombres fueran capaces de mirar el mundo como yo lo veo. En eso no hay

pecado. Pero hiciste algo más. ¿Qué pasó con mi banquito donde apoyo los pies?

Ahora sí el ánima bendita se encontró animada del todo. Le contó a Tata Dios en forma apasionada que había estado observando a su socio justamente cuando cometía una tremenda injusticia y que le había subido al alma un gran deseo de justicia, y que sin pensar en nada había manoteado el banquito y se lo había arrojado por el lomo.

-¡Ah, no! — volvió a decirle Tata Dios. Ahí te equivocaste. No te diste cuenta de que si bien te había puesto mis anteojos, te faltaba tener mi corazón. Imaginate que si yo cada vez que veo una injusticia en la tierra me decidiera a tirarles un banquito, no alcanzarían los carpinteros de todo el universo para abastecerme de proyectiles. No m'hijo. No. Hay que tener mucho cuidado con ponerse mis anteojos, si no se está bien seguro de tener también mi corazón. Sólo tiene derecho a juzgar, el que tiene el poder de salvar.

-Volvete ahora a la tierra. Y en penitencia, durante cinco años rezá todo los días esta oración: "Jesús, manso y humilde de corazón dame un corazón semejante al tuyo".

Y el hombre se despertó todo transpirado, observando por la ventana entreabierta que el sol ya había salido y que afuera cantaban los pajaritos.

Hay historias que parecen sueños. Y sueños que podrían cambiar la historia.

Preguntas para la reflexionar

1. ¿Qué es lo que provocó el enojo de Dios?
2. ¿Qué actitudes del socio le provocaron rechazo al difunto? Porqué?
3. ¿Qué hacía él en la tierra? ¿Y ahora en el cielo???
4. ¿Qué es lo que lo hizo ver de otra forma?
5. ¿Qué significa "ponerse los anteojos de Dios"?

REFLEXIONAR: Le dijo el abuelo a su nieto

“Me gustaría que cuando crezcas fueras como el lápiz”.

Intrigado, el nieto miró el lápiz, y preguntó al abuelo, “¿Y qué tiene de especial?”

“Un gran pensador escribió que ‘todo es según el color del cristal con que se mira’, y lo mismo pasa con el lápiz” –dijo el abuelo. “Si lo vemos calmadamente, encontramos que tiene cinco cualidades extraordinarias, que si logras imitarlas, harán siempre de ti una persona en paz con el mundo.

En primer lugar, al igual que el lápiz, tú puedes hacer grandes cosas, sin olvidar nunca que existe una mano que guía tus pasos. Esa mano se llama Dios. Créele, confía en Él y depende siempre de Él.

Lo segundo, de vez en cuando necesitas dejar lo que estás escribiendo y usar el sacapuntas. El lápiz sufre un poco, es cierto, pero rápidamente la punta estará afilada. También tú debes ser capaz de soportar algunos dolores que harán de ti una mejor persona.

Tercero, el lápiz tiene a nuestra disposición una goma para borrar lo que no proceda. Y óyeme bien. Corregir algo que hayamos hecho no significa que sea algo malo, sino más bien algo importante que debemos rectificar, y que nos permite mantenernos en el camino del amor a Dios y a nuestros semejantes.

Cuarta cualidad: mira bien el lápiz. Lo principal no es la madera ni su forma, sino el grafito que tiene adentro. Cuida siempre con esmero todo lo que sucede dentro de ti, ‘porque de dentro, del corazón de los hombres, salen las intenciones malas.’ (Mc 7, 21a).

La quinta cualidad es importante: el lápiz siempre deja una marca. Has de saber que todo lo que hagas en la vida, dejará trazos. Trata siempre de estar consciente de cada cosa que hagas”.

¿Cuál es el paso que tienes más en cuenta?

REFLEXIONAR: Asamblea en la carpintería

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y además se pasaba el tiempo golpeando. El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo, dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás.

Y la lija estuvo de acuerdo, a condición que fuera expulsado el metro que siempre se la pasaba midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo.

Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo.

Finalmente la tosca madera inicial se convirtió en un lindo mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación.

Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el Carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos.

Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos. La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad.

Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

¿No ocurre lo mismo con los seres humanos?

Observa y lo comprobarás. Cuando el ser humano busca a menudo defectos en los demás, la situación se vuelve tensa y negativa.

En cambio, cuando tratamos con sinceridad de percibir los puntos fuertes de los demás, es ahí donde florecen los mejores logros humanos.

Es fácil encontrar defectos. Cualquier tonto puede hacerlo. Pero encontrar cualidades, eso es para los espíritus superiores que son capaces de inspirar todos los éxitos humanos.

REFLEXIONAR: Poema, mis hipocresías

Leer el poema. Luego cada integrante repetirá leyendo el párrafo, la línea o la palabra que más le impresionó del texto.

Te confieso mis hipocresías, buen Jesús.
 Si hoy anduvieras nuestras calles e ingresaras a nuestras iglesias
 y vieras “nuestro modo” de vivir la fe,
 de compartir tu Evangelio, de celebrar tu nombre,
 seguramente te escandalizarías,
 como tantas veces te escandalizaste
 con quienes decían ser pueblo de Dios,
 con quienes pretendían ser guardianes
 de las sanas doctrinas, de las enseñanzas puras,
 de las formas correctas, de la “ortodoxia”.
 Sepulcros blanqueados, los llamaste
 y eso ha de haber sido un tremendo insulto.
 Quién sabe cómo nos dirías hoy,
 cómo expresarías tu dolor, tu vergüenza, tu tristeza
 por la manera en que creemos
 estar sirviendo a los valores de aquel Reino
 que predicaste, que viviste, que compartiste
 desde el amor más auténtico y sincero.
 Si, querido Jesús, te confieso mis hipocresías.
 Y te pido me renueves
 a la imagen de tu vida entregada,
 de tus palabras liberadoras,
 de tus gestos sanadores,
 de tu mirada transparente,
 de tu mano extendida,
 de tu corazón solidario,
 de tu teología desprejuiciada,
 de tus enseñanzas sencillas.
 Te confieso mis hipocresías, Jesús caminante,
 y te ruego me encamines
 por el rumbo del encuentro y del servicio
 por senderos de justicia y de verdad,
 hacia horizontes de armonía y de paz.

REFLEXIONAR: El poder de la lengua

Los pecados de la lengua Santiago 3,1-12

Hermanos, que no haya muchos entre ustedes que pretendan ser maestros, sabiendo que los que enseñamos seremos juzgados más severamente, porque todos faltamos de muchas maneras.

Si alguien no falta con palabras es un hombre perfecto, porque es capaz de dominar toda su persona. Cuando ponemos un freno en la boca de los caballos para que nos obedezcan, dominamos todo su cuerpo. Lo mismo sucede con los barcos: por grandes que sean y a pesar de la violencia de los vientos, mediante un pequeño timón, son dirigidos adonde quiere el piloto. De la misma manera, la lengua es un miembro pequeño, y sin embargo, puede jactarse de hacer grandes cosas. Miren cómo una pequeña llama basta para incendiar un gran bosque. También la lengua es un fuego: es un mundo de maldad puesto en nuestros miembros, que contamina todo el cuerpo, y encendida por el mismo infierno, hace arder todo el ciclo de la vida humana. Animales salvajes y pájaros, reptiles y peces de toda clase, han sido y son dominados por el hombre. Por el contrario, nadie puede dominar la lengua, que es un flagelo siempre activo y lleno de veneno mortal. Con ella bendecimos al Señor, nuestro Padre, y con ella maldecimos a los hombres, hechos a imagen de Dios. De la misma boca salen la bendición y la maldición. Pero no debe ser así, hermanos.

¿Acaso brota el agua dulce y la amarga de una misma fuente? ¿Acaso, hermanos, una higuera puede producir aceitunas, o higos una vid? Tampoco el mar puede producir agua dulce.



REFLEXIONAR: Acuérdate de lo bueno

Cuando el cielo esté gris, acuérdate cuando lo viste profundamente azul.
Cuando sientas frío, piensa en un sol radiante que ya te ha calentado.
Cuando sufras una derrota, acuérdate de tus triunfos y de tus logros.
Cuando necesites amor, revive tus experiencias de afecto y ternura.

Acuérdate de lo que has vivido y de lo que has dado con alegría.
Recuerda los regalos que te han hecho, los besos que te han dado, los paisajes que has disfrutado y las risas que de ti han emanado.

Si esto has tenido, lo podrás volver a tener y lo que has logrado, lo podrás volver a ganar.
Alégrate por lo bueno que tienes y por lo de los demás; desecha los recuerdos tristes y dolorosos, no te lastimes más.

Piensa en lo bueno, en lo amable, en lo bello y en la verdad.
Recorre tu vida y detente en donde haya bellos recuerdos y emociones sanas y vívelas otra vez.

Visualiza aquel atardecer que te emocionó.
Revive esa caricia espontánea que se te dio
Disfruta nuevamente de la paz que ya has conocido, piensa y vive el bien.

Allá en tu mente están guardadas todas las imágenes.
Y solo tú decides cuáles has de volver a mirar...



REFLEXIONAR: Si sufres...

Si sufres, no te enojas con Dios, sino pídele fuerzas.

Si lloras de dolor, no abandones Su camino, sino síguelo con más fe y convencimiento.

Si te ves envuelto en un diluvio que azota tus sentidos, pues será Él quien te rescatará y cubrirá de pétalos tu alma cansada.

Si la duda y la desesperanza se apoderan de tu corazón, levanta tu mirada hacia el Señor, pues sólo Su amor aliviará tus penas.

Si sientes que el miedo está a punto de vencerte, abrázate a Dios, pues sólo Él reconfortará tu alma.

Si te sientes hambriento, sigue luchando, porque Dios es el Pan de Vida.

Si te encuentras inmerso en profundas tinieblas, acércate a Jesús, porque Él es la Luz del Mundo.

Si estás perdido, no temas, pues Dios es el Buen Pastor que te guiará.

Si no encuentras la salida en el solitario laberinto de tus penas, arrodíllate, porque Dios es la Puerta; y todo aquél que entre por Él se salvará.

Si te sientes solo, y crees que no puedes contar con nadie, te EQUIVOCAS, porque Jesús está a tu lado; es tu Amigo.

Hermano, no cierres tu corazón, y dirígete sin miedo al Señor, pues Él te guiará con su amor y sabiduría; aliviará tu dolor, e iluminará tu alma, porque sólo Él es tu GRAN AMIGO;

¡¡Sólo Él es fiel siempre!!

REFLEXIONAR: Pantalones Mojados

El niño de 8 años entró en el salón de clase para hacer su examen final. Él se encontraba muy nervioso acerca de tal examen, su angustia creció tanto que sin poderse controlar se orinó en sus pantalones. Miró hacia abajo y vio como gotas caían suavemente al piso.

Para su sorpresa cuando levanta su vista y ve a su profesora nota que ella lo llama a su escritorio. Cómo podría moverse sin dejar al descubierto su situación? La profesora al notar que el niño esta como paralizado y no va hacia ella, lentamente se viene al pupitre del niño. Oh no!!, piensa él. Qué hacer? Ahora será avergonzado y sus compañeros se reirán de él.

En ese momento una niña compañera de clase viene hacia él con una pecera y al pasar frente a él se tropieza y derrama el agua de la pecera sobre la ropa de él, mojándole totalmente.... La Maestra apresuradamente toma al niño y lo lleva al baño para ayudarlo a cercarse su ropa, mientras él internamente decía: Gracias Dios,, Gracias Dios. Si hay un Dios en el cielo. Que gran regalo me diste. Para ocultar aún mas lo que vivió le grito a la niña..

“NO sabes donde caminas?..Idiota”

En el tiempo de receso ningún compañerito se quiso acercar a esta niña y ella estaba sola. Todos la miraban con menosprecio por haber mojado al compañero. Cuando terminó la clase, la niña iba caminando solita hacia su casa, ya que ninguno quiso estar con ella y el niño se acercó y le pregunto: Realmente te tropezaste? Fue un accidente? Y ella lo miró y le dijo,

No, yo vi lo que te paso, vi que te orinaste y la profesora venia a ti, por eso corrí y tome la pecera para hacer que me tropezaba... porque no quería que fueras avergonzado. Ahora el niño estaba más paralizado de lo que se sintió en clase.

No puedo olvidar como Dios también muchas veces ha derramado la pecera sobre mí para protegerme.

También yo muchas veces me he orinado en los pantalones... pero él con amor y cariño ha creado una situación que no he entendido en el momento....pero luego tengo que agradecerle por haberme mojado con la pecera de su amor.

Efesios 2:4-5 Pero Dios, que es rico en misericordia, por su gran amor con que nos amó, aun estando nosotros muertos en pecados, nos dio vida juntamente con Cristo.

1 Crónicas 16:34

Celebrad á Dios, porque es bueno; Porque su misericordia es eterna.

Salmos 57:10

Porque grande es hasta los cielos tu misericordia, Y hasta las nubes tu verdad



REFLEXIONAR: Mineros y el oxígeno

Hay una historia verídica, que sucedió en África. Seis mineros trabajaban en un túnel muy profundo. De repente un derrumbe los dejó aislados del afuera sellando la salida. En silencio cada uno miró a los demás. Con su experiencia se dieron cuenta de que el problema sería el oxígeno. Si hacían todo bien les quedaba unas tres horas de aire, cuanto mucho tres horas y media. Los mineros decidieron que debían ahorrar todo el oxígeno que pudieran. Acordaron hacer el menor esfuerzo físico, apagaron las lámparas que llevaban y se tendieron en silencio en el piso...era difícil calcular el tiempo que pasaba... uno tenía reloj. Hacía él iban todas las preguntas ¿cuánto tiempo pasó? ¿Cuánto falta? ¿Y ahora? El tiempo se estiraba, cada minuto parecía una hora y la desesperación agravaba más la tensión. El jefe se dio cuenta que si seguían así, la ansiedad los haría respirar más rápidamente y esto los podía matar. Ordenó a el que tenía el reloj que sólo él controlara el paso del tiempo y avisara cada media hora. Cumpliendo la orden, a la primera media hora dijo "ha pasado media hora" Hubo un murmullo entre ellos y una angustia que se sentía en el aire.. El hombre del reloj se dio cuenta de que a medida que pasaba el tiempo, iba a ser cada vez más terrible comunicarles que el minuto final se acercaba.

Sin consultar a nadie decidió que ellos no merecían morir sufriendo. Así que la próxima vez que les informó la media hora habían pasado 45 minutos. No había manera de notar la diferencia. La tercera información la dio casi una hora después... así siguió el del reloj, cada hora completa les informaba que había pasado media hora. ...La cuadrilla apuraba la tarea de rescate, sabían en qué cámara estaban atrapados y que sería difícil poder llegar antes de cuatro horas. Llegaron a las cuatro horas y media. Lo más probable era encontrar a los seis mineros muertos.

Encontraron vivos a cinco de ellos. Solamente uno había muerto de asfixia...el que tenía el reloj. Esta es la fuerza que tienen las creencias en nuestras vidas. Esto es lo que nuestros condicionamientos pueden llegar a hacer de nosotros. Cada vez que construyamos una certeza de que un hecho irremediamente malo va a pasar, no sabiendo cómo (o sabiéndolo)nos ocuparemos de producir, de buscar, de disparar o como mínimo de

no impedir, que algo de lo terrible y previsto nos pase realmente. De paso y como en el cuento, el mecanismo funciona también al revés: Cuando creemos y confiamos en que se puede seguir adelante, nuestras posibilidades de avanzar se multiplican. Claro que si la cuadrilla hubiera tardado doce horas, no habría habido pensamiento que salvara a los mineros.

Por: J.Bucay, El Camino de Las lágrimas

Preguntas para la reflexionar

1. ¿Qué te dice este relato para tu vida hoy en este lugar?
2. ¿Podrías hacer un paralelo del relato con un momento de tu vida o una experiencia de ella?

REFLEXIONAR: El veneno

La hija llega y le dice a su padre:

- ¡Papá, ya no aguanto más a la vecina! Quiero matarla, pero tengo miedo que me descubran. ¿Puedes ayudarme con eso? El padre le responde:

- Claro que sí mi amor, pero hay una condición... Tendrás que hacer las paces con ella para que después nadie desconfie que fuiste vos cuando ella muera. Tendrás que cuidarla muy bien, ser gentil, agradecida, paciente, cariñosa, menos egoísta, retribuir siempre, escucharla más... ¿Ves este polvito? Todos los días pondrás un poco en su comida. Así ella morirá de a poco.

Pasados 30 días, la hija vuelve a decir al padre:

- Ya no quiero que ella muera. La amo. ¿Y ahora? ¿Cómo hago para cortar el efecto del veneno? El padre entonces le responde:

- ¡No te preocupes! Lo que te dí fue polvito de arroz. Ella no morirá, porque el veneno estaba en ti.

Cuando alimentamos rencores, morimos de a poco. Aprendamos a hacer las paces con quienes nos ofenden y nos lastiman. Aprendamos a tratar a los demás como queremos ser tratados. Aprendamos a tener la iniciativa de amar, de dar, de donar, de servir, de regalar, y no solo querer ganar y ser servido.

REFLEXIONAR: Pedaleando cuesta arriba

Confiar en Dios es depositar toda tu fe en él. Dejarle el cuidado de tus cosas. Permitirle disponer de tu futuro, porque sabes que te ama más que tú mismo. Reposar en él "como un niño en brazos de su madre" (salmo 131). Confía sobre todo en las pruebas, cuando las cosas resultan incomprensibles.

Aquel día estaba sentado junto a un camino que conducía a lo alto de una colina. Observé a un muchacho montado en bicicleta que se esforzaba en subir por la colina teniendo incluso el viento en contra. Evidentemente el esfuerzo que tenía que hacer era tremendo. Cuando estaba más fatigado apareció afortunadamente un ómnibus que subía la colina en la misma dirección. Su marcha no era muy acelerada y el joven pudo agarrarse con una mano de los barrotes de subida de la parte trasera del autobús. El muchacho subió la cuesta a las mil maravillas.

Cuántas veces también estás pedaleando cuesta arriba contra toda clase de oposiciones y te encuentras casi extenuado por el esfuerzo. Recuerda que tienes a mano un poder disponible, la energía que te da la confianza en Dios. *"El Señor es mi fuerza y mi poder, confiaré y no temeré"*. El transformará tu debilidad en fortaleza y tu cansancio en renovado vigor.



REFLEXIONAR: No envidiar valorar dones de cada uno. El pato en el corral.

El conocimiento de uno mismo es llave de sabiduría, porque desde tu realidad personal puedes crecer y superarte. Un filósofo griego, escribió que "La cosa más difícil es conocernos a nosotros mismos, la cosa más fácil, hablar mal de los demás". Conocerte es encontrarte con tus límites y fragilidades, y también con tus logros y fortalezas. Tratemos siempre de tener un tiempo un tiempo para evaluarnos.

Las gallinas y los pavos se burlaban del pato, porque no sabía correr; y hasta de volar y quizá de nadar opinaban que se había vuelto incapaz, desde que se acomodó a la buena vida del corral. El pato se sonreía y casi dejaba entender que la misma opinión tenía él de sus incapacidades. De repente cruzó un perro disparando por entre las aves y la fuga fue general; pavos y gallinas, corriendo y volando, se desparramaron. Cuando se acordaron del pato con asombro vieron que, de un vuelo poderoso, había ido a dar a una laguna retirada y que la estaba atravesando a nado con gran rapidez, habiendo hecho por lo menos dos veces más camino que el más veloz de ellos.

Hay una realidad indiscutible, normal y prevista por Dios con un designio de amor: los talentos han sido distribuidos en forma desigual. ¿No te parece que es con el fin de hacernos crecer en el amor y el servicio complementándonos, ayudándonos, intercambiando los dones, integrándonos a la familia humana? Nunca envidies, sino valora y desarrolla tus dones.

Para reflexionar:

- ¿Cuál es el o los talentos que te hubieran gustado tener?
- ¿Qué talento es el que más admirás en alguien que conozcas?
- ¿Es innato o adquirido a fuerza de trabajo y práctica?

REFLEXIONAR: De Mamerto Menapace: No hay años malos

Mi percepción a medida que envejezco es que no hay años malos. Hay años de fuertes aprendizajes y otros que son como un recreo, pero malos no son. Creo firmemente que la forma en que se debería evaluar un año tendría más que ver con cuánto fuimos capaces de amar, de perdonar, de reír, de aprender cosas nuevas, de haber desafiado nuestros egos y nuestros apegos. Por eso, no debiéramos tenerle miedo al sufrimiento ni al tan temido fracaso, porque ambos son sólo instancias de aprendizaje.

Nos cuesta mucho entender que la vida y el cómo vivirla depende de nosotros, el cómo enganchamos con las cosas que no queremos, depende sólo del cultivo de la voluntad. Si no me gusta la vida que tengo, deberé desarrollar las estrategias para cambiarla, pero está en mi voluntad el poder hacerlo. "Ser feliz es una decisión", no nos olvidemos de eso.

Entonces, con estos criterios me preguntaba qué tenía que hacer yo para poder construir un buen año porque todos estamos en el camino de aprender todos los días a ser mejores y de entender que a esta vida vinimos a tres cosas:

- a aprender a amar
- a dejar huella
- a ser felices

En esas tres cosas debiéramos trabajar todos los días, el tema es cómo y creo que hay tres factores que ayudan en estos puntos:

- Aprender a amar la responsabilidad como una instancia de crecimiento. El trabajo sea remunerado o no, dignifica el alma y el espíritu y nos hace bien en nuestra salud mental. Ahora el significado del cansancio es visto como algo negativo de lo cual debemos deshacernos y no cómo el privilegio de estar cansados porque eso significa que estamos entregando lo mejor de nosotros. A esta tierra vinimos a cansarnos,... para dormir tenemos siglos después.

- Valorar la libertad como una forma de vencerme a mi mismo y entender que ser libre no es hacer lo que yo quiero. Quizás deberíamos ejercer nuestra libertad haciendo lo que debemos con placer y decir que estamos felizmente agotados y así poder amar más y mejor.

- El tercer y último punto a cultivar es el desarrollo de la fuerza de voluntad, ese maravilloso talento de poder esperar, de postergar gratificaciones inmediatas en pos de cosas mejores. Hacernos cariño y tratarnos bien como país y como familia, sonreír por lo menos una o varias veces al día. Querernos.

Tratemos de crecer en lo espiritual, cualquiera sea la visión de ello. La trascendencia y el darle sentido a lo que hacemos tiene que ver con la inteligencia espiritual.

Tratemos de dosificar la tecnología y demos paso a la conversación, a los juegos "antiguos", a los encuentros familiares, a los encuentros con amigos, dentro de casa. Valoremos la intimidad, el calor y el amor dentro de nuestras familias.

Si logramos trabajar en estos puntos, y yo me comprometo a intentarlo, habremos decretado ser felices, lo cual no nos exige de los problemas, pero nos hace entender que la única diferencia entre alguien feliz o no, no tiene que ver con los problemas que tengamos sino que con la ACTITUD con la cual enfrentemos lo que nos toca.

Dicen que las alegrías, cuando se comparten, se agrandan. Y que en cambio, con las penas pasa al revés. Se achican. Tal vez lo que sucede, es que al compartir, lo que se dilata es el corazón. Y un corazón dilatado esta mejor capacitado para gozar de las alegrías y mejor defendido para que las penas no nos lastimen por dentro.

REFLEXIONAR: Diez cosas que Jesús nos enseñó

1. Se revela contra los que acumulan riquezas explotando a sus hermanos.

En un templo de Jerusalén, tiró las monedas de los mercaderes de sus mesas e hizo un escándalo. Es la única vez que vemos a Jesús violento ¿Te concentras más en acumular riquezas que en servir a tu prójimo o a tu cliente?

2. No guardaba rencor.

Cristo le dijo a Pedro que lo negaría tres veces. Lo hizo, pero nunca lo recriminó ¿En qué te ayuda ser rencoroso? ¿No afecta tu salud? ¿No te quita tiempo? ¿Resuelve tu pelea con la otra persona?

3. No discriminaba.

Anduvo con leproso, paráliticos, recaudadores de impuestos, prostitutas y hombres poderosos. A todos los trató por igual ¿Tú haces lo mismo? ¿Cuándo ves a esas personas qué piensas de ellas? ¿Cómo las tratas?

4. Orar antes de momentos importantes.

Cuando tuvo desafíos importantes en su vida, como antes de la crucifixión, Jesús se retiraba al monte a orar a solas. Eso le daba estabilidad, paz y claridad de pensamiento. Cuando tú enfrentas desafíos importantes en tu vida ¿Buscas un espacio para estar solo, orar al Creador y platicar contigo mismo? ¿O te la pasas lamentándote y actuando por inercia, apresurado, porque no tienes tiempo?

5. Nunca criticó a nadie.

Cuando querían apedrear a una prostituta, Cristo los detuvo "Quién esté libre de pecado que tire la primera piedra". Y tú ¿Criticas a la gente? ¿Estás libre de faltas?

6. A sus enemigos los trataba por igual.

En la última cena, le dio a Judas la comunión, aun sabiendo que lo traicionaría. Nota cómo Él nunca actuó de forma negativa contra sus enemigos. Y tú ¿Si alguien te trata mal lo tratas de la misma forma? ¿Eres tan débil que eres su esclavo, al permitir que domine tus



pensamientos? Jesús era un hombre libre, nunca permitió que algún enemigo hiciera que cambiara su forma de ser.

7. Comunicó con claridad hablando con historias.

Con el Sermón del Monte, sus parábolas, se hizo expresar con claridad y que sus ideas penetraran en sus seguidores haciéndolos reflexionar ¿Utilizas un lenguaje claro, simple y con historias para comunicarte? ¿O utilizas palabras raras y lenguaje "chocante" para impresionar?

8. La aceptación.

En la oración modelo, menciona "hágase tu voluntad, en el Cielo como en la Tierra". Si aceptamos las cosas tal como son, podemos partir de ahí, para resolverlas. Perder tiempo en preguntarse por qué las cosas son así, no ayuda.

9. Compartió, habló siempre con espíritu positivo.

Habla de perdonar siempre, habla de no criticar, habla de orar por tus enemigos. Los médicos han descubierto que los pensamientos negativos dañan el organismo y crean depresión.

10. La oración, el secreto para conseguir lo que quieres.

Estar relajado, concentrarte en el amor y tener fe, pensando, deseando e imaginado lo que quieres, y esperar una vez que pides. También, el secreto de los milagros. Los tibetanos, dicen que el objetivo de la oración es crear el sentimiento para que las palabras lleguen a Dios. Por eso, orar con fe, esperanza y corazón, crea el sentimiento necesario para que tu voz llegue al Ser Supremo y lo que deseas se haga realidad. Orar con flojera, repitiendo palabras como robot no funciona. Tampoco orar triste funciona. Por eso Jesús dice que en todo lo que pidas en oración teniendo fe te será concedido.

REFLEXIONAR: Ensayo de Viktor Frankl

Viktor era neurólogo, psiquiatra, sobreviviente del holocausto y el fundador de la disciplina que conocemos hoy como Logoterapia.

No eres Tú, soy Yo...

¿Quién te hace sufrir? ¿Quién te rompe el corazón? ¿Quién te lastima? ¿Quién te roba la felicidad o te quita la tranquilidad? ¿Quién controla tu vida?... ¿Tus padres? ¿Tu pareja? ¿Un antiguo amor? ¿Tu suegra? ¿Tu jefe?...

Podrías armar toda una lista de sospechosos o culpables. Probablemente sea lo más fácil. De hecho sólo es cuestión de pensar un poco e ir nombrando a todas aquellas personas que no te han dado lo que te mereces, te han tratado mal o simplemente se han ido de tu vida, dejándote un profundo dolor que hasta el día de hoy no entiendes. Pero ¿sabes? No necesitas buscar nombres. La respuesta es más sencilla de lo que parece, y es que nadie te hace sufrir, te rompe el corazón, te daña o te quita la paz. Nadie tiene la capacidad al menos que tú le permitas, le abras la puerta y le entregues el control de tu vida. Llegar a pensar con ese nivel de conciencia puede ser un gran reto, pero no es tan complicado como parece. Se vuelve mucho más sencillo cuando comprendemos que lo que está en juego es nuestra propia felicidad. Y definitivamente el peor lugar para colocarla es en la mente del otro, en sus pensamientos, comentarios o decisiones.

Cada día estoy más convencido de que el hombre sufre no por lo que le pasa, sino por lo que interpreta. Muchas veces sufrimos por tratar de darle respuesta a preguntas que taladran nuestra mente como: ¿Por qué no me llamó? ¿No piensa buscarme? ¿Por qué no me dijo lo que yo quería escuchar? ¿Por qué hizo lo que más me molesta? ¿Por qué se me quedó viendo feo? y muchas otras. No se sufre por la acción de la otra persona, sino por lo que sentimos, pensamos e interpretamos de lo que hizo, por consecuencia directa de haberle dado el control a alguien ajeno a nosotros.

Si lo quisieras ver de forma más gráfica, es como si nos estuviéramos haciendo vudú voluntariamente, clavándonos las agujas cada vez que un tercero hace o deja de hacer algo que nos incomoda. Lo más curioso e injusto del asunto es que la gran mayoría de las personas que nos "lastimaron", siguen sus vidas como si nada hubiera pasado; algunas inclusive

ni se llegan a enterar de todo el teatro que estás viviendo en tu mente. Un claro ejemplo de la enorme dependencia que podemos llegar a tener con otra persona es cuando hace algunos años alguien me dijo: "Necesito que Enrique me diga que me quiere aunque yo sepa que es mentira. Sólo quiero escucharlo de su boca y que me visite de vez en cuando aunque yo sé que tiene otra familia; te lo prometo que ya con eso puedo ser feliz y me conformo, pero si no lo hace... siento que me muero". ¡Wow! Yo me quedé admirado ¿Realmente ésa será la auténtica felicidad? ¿No será un martirio constante que alguien se la pase decidiendo nuestro estado de ánimo y bienestar? Querer obligar a otra persona a sentir lo que no siente... ¿no será un calvario voluntario para nosotros? No podemos pasarnos la vida cediendo el poder a alguien más, porque terminamos dependiendo de elecciones de otros, convertidos en marionetas de sus pensamientos y acciones.

Las frases que normalmente se dicen los enamorados como: "Mi amor, me haces tan feliz", "Sin ti me muero", "No puedo pasar la vida sin ti", son completamente irreales y falsas. No porque esté en contra del amor, al contrario, me considero una persona bastante apasionada y romántica, sino porque realmente ninguna otra persona (hasta donde yo tengo entendido) tiene la capacidad de entrar en tu mente, modificar tus procesos bioquímicos y hacerte feliz o hacer que tu corazón deje de latir.

Definitivamente nadie puede decidir por nosotros. Nadie puede obligarnos a sentir o a hacer algo que no queremos, tenemos que vivir en libertad. No podemos estar donde no nos necesiten ni donde no quieran nuestra compañía. No podemos entregar el control de nuestra existencia, para que otros escriban nuestra historia. Tal vez tampoco podamos controlar lo que pasa, pero sí decidir cómo reaccionar e interpretar aquello que nos sucede.

La siguiente vez que pienses que alguien te lastima, te hace sufrir o controla tu vida, recuerda: No es él, no es ella... ERES TÚ quien lo permite y está en tus manos volver a recuperar el control.

"Al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: La última de las libertades humanas-la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino- para decidir su propio camino".

¿Con qué ideas de este autor te has identificado?

¿Quiénes manejan tu felicidad?

¿Cuándo te sentiste marioneta de alguien y en qué situación?

REFLEXIONAR: El tren de la vida

La vida se asemeja a un viaje en tren. Con sus estaciones y cambios de vía, algunos accidentes, sorpresas agradables en algunos casos, y profundas tristezas en otros... Al nacer, nos subimos al tren y nos encontramos con nuestros padres, creemos que siempre viajarán a nuestro lado... Pero en alguna estación ellos se bajarán dejándonos seguir el viaje, de pronto nos encontraremos sin su compañía y su amor irremplazable...

No obstante, muchas otras personas que nos serán muy especiales y significativas, se irán subiendo al tren de nuestra vida... Nuestros hermanos, amigos y en algún momento, el amor de nuestra vida... Algunos tomarán el tren, para realizar un simple paseo... Otros durante su viaje pasarán por momentos de oscuridad y tristeza... Y siempre encontraremos quienes estén dispuestos a ayudar a los más necesitados...

Muchos al bajar, dejan un vacío permanente... Otros pasan tan desapercibidos que ni siquiera nos damos cuenta que desocuparon sus asientos... Es curioso ver como algunos pasajeros, aún los seres queridos, se acomodan en coches distintos al nuestro... Durante todo el trayecto están separados, sin que exista ninguna comunicación...

Pero en realidad, nada nos impide que nos acerquemos a ellos si existe buena voluntad de nuestra parte... De lo contrario, puede ser tarde y encontraremos a otra persona en su lugar...

El viaje continúa, lleno de desafíos, sueños, fantasías, alegrías, tristezas, esperas y despedidas... Tratemos de tener una buena relación con todos los pasajeros, buscando en cada uno, lo mejor que tengan para ofrecer. En algún momento del trayecto, ellos podrán titubear y probablemente precisaremos entenderlos... pero recordemos que nosotros también, muchas veces, titubeamos y necesitamos a alguien que nos comprenda.

El gran misterio para todos, es que no sabremos jamás en qué estación nos toca bajar. Como tampoco dónde bajarán nuestros compañeros



de viaje, ni siquiera el que está sentado a nuestro lado. A veces pienso en el momento en el que me toque bajar del tren. ¿Sentiré nostalgia, temor, alegría, angustia...? Separarme de los amigos que hice en el viaje, será doloroso y dejar que mis hijos sigan solos, será muy triste. Pero me aferro a la esperanza de que en algún momento, tendré la gran emoción de verlos llegar a la estación principal con un equipaje que no tenían cuando iniciaron su viaje.

Lo que me hará feliz, será pensar que colaboré para que ellos crecieran y permanecieran en este tren hasta la estación final. Amigos... Hagamos que nuestro viaje en este tren tenga significado, que haya valido la pena. "Vivamos de manera que cuando llegue el momento de desembarcar, nuestro asiento vacío, deje lindos recuerdos a los que continúan viajando en el Tren de la Vida"

Feliz viaje

REFLEXIONAR: La Parábola de los Talentos

Hoy te traigo una historia, se llama La Parábola de los Talentos y fue compartida por primera vez hace casi dos mil años, por Jesús. A pesar de que la palabra talento en esta historia hace referencia a una moneda que representa una gran suma de dinero, nada impide que extendamos su significado a cualquier otra esfera de la vida. Es interesante leer la historia utilizando el significado actual de la palabra talento: aptitud; capacidad para el ejercicio de una ocupación y habilidad. También podemos decir que talento es lo que poseemos en bienes, nuestra familia, amigos y nuestras virtudes.

La historia dice así, y se llama La Parábola de los Talentos:

El reino de los cielos será semejante a un hombre que al emprender un viaje largo, llamó a sus siervos y les entregó sus bienes. A uno dio cinco talentos, a otro dos, y a otro, uno. A cada uno dio conforme a su capacidad y se fue lejos. Inmediatamente, el que había recibido cinco talentos se fue, negoció con ellos y ganó otros cinco talentos. De la misma manera, el que había recibido dos ganó también otros dos. Pero el que había recibido uno fue y cavó en la tierra, y escondió el dinero de su señor. Después de mucho tiempo, volvió el señor de aquellos siervos y arregló cuentas con ellos. Cuando se presentó el que había recibido cinco talentos, trajo otros cinco talentos y dijo: "Señor, me entregaste cinco talentos; he aquí he ganado otros cinco talentos". Su señor le dijo: "Bien, siervo bueno y fiel. Sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré. Entra en el gozo de tu señor".

Y cuando se presentó el que había recibido dos talentos, dijo: "Señor, me entregaste dos talentos; he aquí he ganado otros dos talentos". Su señor le dijo: "Bien, siervo bueno y fiel. Sobre poco has sido fiel, sobre mucho te pondré. Entra en el gozo de tu señor".

Pero cuando se presentó el que había recibido un talento, dijo: "Señor, yo sé que eres un hombre duro, que cosechas donde no sembraste y recoges donde no esparciste. Y como tuve miedo, fui y escondí tu talento en la tierra. Aquí tienes lo que es tuyo". Su señor respondió y le dijo: "¡Siervo malo y perezoso! ¿Sabías que cosecho donde no he



sembrado y que recojo donde no he esparcido? Por lo tanto, debías haber puesto mi dinero en depósito con los banqueros, y al venir yo, habría recibido lo que es mío con intereses". "Por tanto, quítenle el talento y dénselo al que tiene diez talentos. Porque a todo el que tiene le será dado, y tendrá en abundancia; pero al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado. Al siervo inútil échelo a las tinieblas de afuera, donde habrá llanto y crujir de dientes".

Mateo 25, 14-30

Para reflexionar:

¿Qué talentos crees que tenías o tienes? ¿Qué has hecho con tus talentos?? ¿Cuál has trabajado y multiplicado? ¿Cuál enterraste por temor? Por pereza? Por otra razón?

¿Cuál es el talento más importante que para vos debe tener el ser humano?

REFLEXIONAR: ¿Te pesan mucho tus cargas?

Salmo 55:22:

“Echa sobre el SEÑOR tu carga, y El te sustentará; El nunca permitirá que el justo sea sacudido.”

Una carga es un peso que llevamos a cuesta. Ya sea desde el punto de vista físico, emocional o espiritual. Todos nosotros en algún momento hemos experimentado una carga de cualquiera de estos tipos. A medida que vamos caminando por este mundo vamos adquiriendo “cargas” que, si no las descargamos en algún lugar, con el tiempo se van haciendo cada vez más pesadas. Estas “cargas” son, generalmente, el resultado emocional de situaciones que nos han causado algún pesar: Alguna herida en el corazón que no ha sanado del todo; circunstancias que chocan con nuestros principios y no las aceptamos. Luchamos contra ellas, pero persisten y nos hacen daño; resentimientos contra personas que nos han herido; el dolor de haber perdido un ser querido, una relación que se rompió, en fin una enorme variedad de situaciones que pueden dar como resultado esas “cargas” emocionales que tanto daño hacen.

Muchas personas, agobiadas por el peso de estas cargas acuden a los siquiátras y psicólogos en busca de ayuda. Allí se encuentran con ciertas técnicas encaminadas a eliminar el efecto de esas cargas. La idea es aceptar todo aquello que nos afecta negativamente. Puede no gustarnos, pero podemos aceptarlo. Te dicen que debes aprender a tratar con los pensamientos negativos, la tristeza, los resentimientos, las cosas que no puedes cambiar, las quejas, la terquedad, el apego al pasado, las decepciones, los prejuicios, etc. Que debes aprender a tratar con todas estas cosas y así te quitas la preocupación. Suena muy bonito. El problema principal consiste en llevarlo a la práctica, fundamentalmente porque la acción está basada en nuestras propias fuerzas.

¿Y qué dice la Biblia que debemos hacer con nuestras cargas? El versículo inicial nos exhorta a echarlas sobre el Señor. En realidad es Dios quien hace el trabajo, no somos nosotros con nuestras propias fuerzas. ¡Esta es la gran diferencia!

Según el diccionario, la palabra “echar” significa: “Hacer que una cosa vaya a parar a otra parte, dándole impulso con la mano o de otra manera.” Por ejemplo, si yo tengo un libro en mi mano, y hago un gesto de tirarlo pero no lo suelto, ¿es esto “echar”? No, porque el libro no ha ido a parar a otra parte. Todavía está en mi mano, porque no lo solté. Ahora bien, si esta vez lo suelto de mi mano, y el libro va a parar a otra parte, ¿es esto “echar”? Sí. Esto es lo que el Señor espera que hagamos. Que soltemos la carga. Que la echemos sobre él.

La Psicología ayuda a una persona a aceptar una cierta condición y adaptarse a ella. Esto significa que esa condición se mantiene en esa persona. O sea, la meta es eliminar el efecto de la carga. Sin embargo, Dios promete librarnos de esa carga. Él elimina la causa, es decir la raíz del mal, no solamente los síntomas. Dios transforma nuestras circunstancias y hace todo nuevo.

¿Qué pasa cuando echamos nuestras cargas sobre Dios? Dice la Biblia que cuando tú echas tus cargas sobre el Señor, “él te sustentará.” La palabra “sustentar” quiere decir “mantener, sostener, alimentar”, es decir, proveer a uno del alimento necesario, prestar apoyo o auxilio. Eso es lo que el Señor puede y desea hacer con cada uno de nosotros. Proveernos del alimento que necesitamos (físico, emocional y espiritual). Suplir nuestras necesidades. Ayudarnos, prestarnos auxilio.”

Dios es nuestro refugio y fortaleza, socorro siempre a mano en momentos de angustia. ”, dice el Salmo 46:1. Pero antes tenemos que echar sobre él nuestras cargas. Se requiere una acción de nuestra parte.

Jesús nos dice en Mateo 11:28: “Vengan a mí los que van cansados, llevando pesadas cargas, y yo los aliviaré.” Quizás no sepamos de memoria este versículo, y probablemente en medio de alguna prueba lo hayamos puesto en práctica y hayamos ido al Señor con nuestras cargas. Sin embargo, muchas veces no recibimos ese alivio que Jesús nos promete. ¿Por qué? ¿Acaso Jesús nos ha fallado? NO. Simplemente es que no echamos la carga sobre él. Nos quedamos con ella. Vamos a él con nuestras cargas, pero al retirarnos las llevamos con nosotros. No las soltamos.

Es como aquel hombre que iba caminando por la banquina de la ruta con un bulto en la cabeza. El conductor de un camión se detuvo y le ofreció llevarlo. El hombre subió a la parte de atrás del camión. Pero para sorpresa del chófer, cuando miró por el espejo retrovisor vio que el hombre todavía llevaba el bulto sobre su cabeza, en lugar de apoyarlo en el piso del camión. Nosotros muchas veces actuamos de esta manera con Dios. Vamos caminando en esta vida con nuestras cargas. Dios quiere ayudarnos, pero nosotros no soltamos la carga. Por eso continuamos cargados.

¿Y por qué no la soltamos? Porque no tenemos fe. Nos aferramos a lo que nosotros consideramos es la manera correcta de resolver el problema y queremos tener en control. No le damos el control al Señor. Es como si le estuviésemos pidiendo simplemente que nos dé “una manito”, pero nosotros seguimos dirigiendo.

No es eso lo que Jesús espera de nosotros. Ya en Mateo 11:29-30, él continúa diciendo: “Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy paciente y humilde de corazón, y sus almas encontrarán descanso. Pues mi yugo es suave y mi carga liviana.

“El yugo es lo que se pone en el cuello de dos bueyes para mantenerlos unidos mientras aran la tierra. Generalmente se junta a un buey grande, fuerte y maduro con uno más joven e inexperto para que el segundo aprenda del primero. Es decir, el buey más experimentado, que ya conoce el camino a seguir, funciona como maestro y líder del buey más joven. Cuando llevamos el yugo de Jesús, es decir cuando nos unimos a él y nos dejamos dirigir por él, nos lleva hacia la victoria por el camino que él ya conoce. Nos consuela, nos fortalece, toma nuestras cargas y nos da un descanso que es más que un descanso puramente emocional, superficial y temporal; es un descanso profundo y eterno, un descanso espiritual.

Jesús vivió 33 años en este mundo. Vino con una misión que solamente él podía llevar a cabo: la salvación de la humanidad. Fue perseguido, injuriado, humillado e injustamente acusado. Fue juzgado y condenado por una muchedumbre enfurecida que prefirió que dejaran en libertad a un ladrón asesino y lo crucificaran a él. Sin haber cometido un solo pe-

cado, el Señor tuvo que cargar sobre sí, todos los pecados de la humanidad en la cruz del Calvario. Era tan grande la carga, que pocas horas antes de esa terrible prueba, en el huerto de Getsemaní, en su condición humana, Jesús se sintió débil y a punto de desfallecer. Le invadía una tristeza tan grande que confesó a sus discípulos: “Siento una tristeza de muerte. Quédense aquí conmigo y permanezcan despiertos.” (Mateo 26:38). Quiso decir: “Ya no puedo más”. La tentación de huir de la cruz era cada vez mayor. La carga que sentía sobre él era insoportable. ¿Qué hizo entonces Jesús? ¿Dónde buscó fortaleza? Jesús se postró en oración tres veces, y clamó al Padre sometiendo a él su voluntad. Allí echó su carga sobre Dios. “Entonces se le apareció un ángel del cielo para animarlo”, dice Lucas 22:43. Cuando Jesús se puso de pie, ya estaba descansado, fortalecido y listo para enfrentarse a la terrible prueba y así se dirigió a la cruz a dar su vida por cada uno de nosotros.

El apóstol Pablo fue otro hombre que sufrió muchas pruebas duras en su vida. Estando preso en una cárcel romana, pasando mil incomodidades y esperando ser ejecutado en cualquier momento, Pablo escribió a los filipenses y les dijo: “No se angustien por nada, y en cualquier circunstancia, recurran a la oración y a la súplica, acompañadas de acción de gracias, para presentar sus peticiones a Dios. Entonces la paz de Dios, que supera todo lo que podemos pensar, tomará bajo su cuidado los corazones y los pensamientos de ustedes en Cristo Jesús.” (Filipenses 4:6-7).

Es decir, cuando nos dirigimos al Señor, oramos, y le clamamos, él toma nuestras cargas, nuestras preocupaciones, nuestros afanes, nuestras ansiedades, y las convierte en paz. Una paz que no entendemos aunque quizás las circunstancias no cambien inmediatamente, sin embargo la sentimos profundamente y la disfrutamos. Pero para lograr eso, es necesario “echar” las cargas sobre Dios.

¿Crees que el Señor puede darte descanso? ¿Crees que su yugo es fácil y su carga es ligera? Entonces confía plenamente en él, echa sobre él todas tus cargas, somete a él todas las áreas de tu vida, y disfruta del descanso que él te ofrece. Si sientes que no puedes soltar tus cargas en los brazos del Señor, pídele entonces a Él para que te ayude a lograrlo.

REFLEXIONAR: El incendio

Una vez se estaba incendiando un edificio de 9 pisos en el centro de una ciudad muy importante. Los inquilinos, al enterarse de que el edificio estaba en llamas, rápidamente salieron de sus apartamentos, a excepción de un niño de 8 años de edad que dormía en el octavo piso, pues su papá había salido a comprar y su mamá estaba de viaje.

El fuego crecía cada vez más e iba subiendo piso por piso. Los bomberos intentaban apagarlo, pero sus enormes esfuerzos no se traducían en resultados. El edificio estaba totalmente en llamas y los bomberos pidieron refuerzos a otras unidades de la ciudad.

El drama aumentó cuando los bomberos se dieron cuenta que había un niño en el octavo piso y el fuego crecía, iba ya por el quinto piso. De repente, apareció el padre del niño, que se estremeció ante la situación. Los bomberos realizaron un último intento, pero las escaleras no podían llegar hasta las paredes del edificio por haber fuego en todas ellas. En ese momento, se escucharon los llantos del niño, gritando

- ¡Papi! ¡Tengo miedo!

El padre lo escuchaba y llorando le dijo:

- ¡Hijo! No tengas miedo, yo estoy aquí abajo. ¡No tengas miedo! Pero el niño no lo miraba:

- Papi, no te veo, solo veo humo y fuego.

Pero el padre sabía que estaba ahí, en la ventana, porque el fuego lo iluminaba.

- Pero yo sí te veo, hijo. Hijo, ¿sabes qué debes de hacer? Tírate, que aquí te agarramos todos los que estamos abajo, ¡Tírate!

El hijo le dijo:

- Pero yo no te veo.

El Padre contestó.

- Sabes cómo lo debes de hacer, ¡cierra los ojos y lánzate!

El niño le contestó:

- ¡Papi no te veo, pero allá voy!

Y cuando el niño se lanzó abajo, lo rescataron. Entonces, el Padre lo abrazó y lloró con el hijo, juntos pero muy contentos.

El hijo comprendió que hay veces que al Padre no se le ve, pero sus palabras son suficientes para confiar en él.

Así es nuestra vida. Muchas veces hay muchos incendios, tenemos problemas parecidos a los de este niño y nuestro padre DIOS nos dice: ¡Tírate! ¡Confía en mí!, y nosotros tenemos que lanzarnos aunque no veamos nada, ni sintamos nada. Con fe tienes que salir adelante. ¡Porque solo su palabra nos basta!

Para reflexionar:

¿Cuál es el valor que rescatamos del cuento? ¿En qué momentos de tu vida te has sentido como este niño? ¿Por qué te parece que hemos elegido esta historia y este valor para nuestros encuentros?

REFLEXIONAR: el trabajo su valor

Aprecia la virtud de la laboriosidad. Laboriosa es la persona que ama el trabajo y trata de hacerlo bien. La laboriosidad lleva consigo la decisión de aprovechar el tiempo, de concentrarte en el trabajo y de no abandonar actividades a medio hacer. Haz hoy tu trabajo con entusiasmo, de buena gana, con empeño, y así crecerás en esta bella virtud con traje de faena.

Mi hermano era muy haragán. Mi padre, que había tratado inútilmente de corregirlo, le ordenó un día que fuera a un terreno baldío cercano a nuestra casa y tomara nota de lo que hubiera allí. Si no lo hacía, perdería el almuerzo de ese día. Al regreso, mi hermano había anotado: "Clavos, papeles, latas, tapones, vidrios, alambres, botones, botellas, etc..." —¿Sirven para algo esas cosas? —le preguntó mi padre. —No, —respondió mi hermano— son cosas inútiles, sucias y rotas. —¿Y en los otros terrenos del barrio, qué hay? —Casas y jardines. —¿Por qué se han acumulado en ese terreno tantas cosas inútiles? —insistió mi padre. —Porque está vacío —explicó mi hermano. A lo cual agregó en el acto mi padre: —Porque no se aprovecha para nada, se ha convertido en un depósito de basura.

La vida de ese joven era igual a ese terreno. No la aprovechaba para nada y se estaba llenando de cosas inservibles. Una vida ociosa, como un terreno baldío, recoge todo lo malo. En el hombre trabajador no hay lugar para los vicios y las tonterías. Ese joven desde entonces fue laborioso y aprovechó bien el tiempo. Ojalá que esta lección aproveche a muchos.

5

FIESTAS CRISTIANAS: Trabajando mi espiritualidad hacia la Navidad.

Alegría de servir

El poeta Rabindranath Tagore escribió esta joya literaria: “Yo dormía y soñé que la vida era alegría. Me desperté y vi que la vida era servicio. Serví y comprendí que el servicio era alegría”. Con un simpático juego de palabras alguien ha dicho: “El que no vive para servir, no sirve para vivir”. Digámoslo crudamente: el que no sirve a los demás, no sirve para nada...

En los tiempos de la guerra civil de los EE. UU., durante los preparativos para una batalla, un hombre vestido de civil pasó cerca de un cabo, que con arrogancia daba instrucciones a sus hombres para que levantaran una pesada viga. El hombre se detuvo y preguntó al cabo:

—¿Por qué no les ayuda?— Señor, —fue la indignada respuesta—, ¡soy un cabo! Murmurando una disculpa, el desconocido se quitó el saco y puso manos a la obra para ayudar a los soldados.

—Señor cabo, —dijo cuando el trabajo quedó terminado—, siempre que no tenga usted suficientes hombres para hacer un trabajo, llame a su General en Jefe. Tendré mucho gusto en ayudar. Con estas palabras, Jorge Washington se puso el saco y se alejó.

Para reflexionar

Ayudar y servir son dos expresiones concretas de un amor que se brinda generosamente a los demás. De este olvido de vos mismo, surgirá como por magia, tu propia felicidad y alegría, tu auténtica realización. Mirá a tu alrededor: cuántos hoy necesitan de tu palabra, de tu sonrisa, de tu abrazo o simplemente de tu compañía.

Aún en este lugar tan gris, tan doloroso y limitado YO PUEDO SERVIR : eso me traerá libertad interior que es la única que no me van a sacar y la que puedo desplegar en este momento de mi vida.

1. ¿Qué actos sencillos y cotidianos de servicio puedo realizar? Empezando por mí mismo: cuidando mi salud: ¿cómo?
2. Siguiendo por los demás: mis compañeros más próximos. Mis hermanos que atraviesan las mismas dificultades que yo. Qué actos concretos de servicio puedo hacer por ellos?
3. Mi Familia: ¿cómo puedo llevar el servicio afuera , entre mis familiares desde el encierro?
4. Los que puedo considerar “mis enemigos” o las personas que tienen como misión controlarme, trasladarme, enseñarme, rehabilitarme...o oscurecer mi vida: ¿quiénes son y qué puedo hacer para servirlos? Leer Mc 10, 43-45 y Jn 13, 12-14



Este trabajo que hemos puesto en práctica durante 4 años de experiencia en cárceles y que ahora entregamos a todo aquel que quiera utilizarlo, está para ser empleado con libertad como a cada uno considere y según sus posibilidades. Se puede ampliar, agregar nuevos recursos, recrear celebraciones de fiestas como Pascua, Pentecostés o la de un santo patrono, indagar en otros valores que pueden salir de estos textos o no. Nada está cerrado ni concluido y los textos bíblicos están puestos sin un orden establecido, sólo a manera de luces para iluminar momentos especiales. Esperamos que este material sirva para acompañar más humanamente a nuestros hermanos privados de libertad.

EL POEMA DE LA CARCEL.

“Invictus”

**Por: Nelson
Mandela.**

En la noche que me envuelve,
negra, como un pozo insondable,
doy gracias al Dios que fuere
por mi alma inconquistable.

En las garras de las circunstancias
no he gemido, ni llorado.

Ante las puñaladas del azar,
si bien he sangrado, jamás me he postrado.
Más allá de este lugar de ira y llantos
acecha la oscuridad con su horror.

No obstante, la amenaza de los años me haya,
y me hayará, sin temor.

Ya no importa cuan recto haya sido el camino,
ni cuantos castigos lleve a la espalda:

Soy el amo de mi destino, soy el capitán de mi alma.

www.hogardecristo.org.ar | casalibertad@hogardecristo.org.ar

 /hogardecristo.fg  hogardecristo.fg

 @HogarDeCristoFG  /hogardecristo

Casa Libertad: Martinez Castro 1170, CABA, Argentina.

Tel: (+54) 11.4612.7767