

6. Conocerme me Restaura



ORACIÓN

Escuchar el canto en ambiente de oración, después compartir alguna invitación.



CANTO

Al corazón de Jesús Cristobal Fones, sj

https://youtu.be/a6_witsyids

Quiero hablar de un amor infinito
que se vuelve niño, frágil
amor de hombre humillado
quiero hablar de un amor apasionado.

Con dolor carga nuestros pecados
siendo rey se vuelve esclavo
fuego de amor poderoso
Salvador, humilde, fiel, silencioso.

Amor que abre sus brazos de acogida
quiero hablar del camino hacia la vida
corazón paciente amor ardiente

quiero hablar de aquel que
vence la muerte.

Quiero hablar de un amor generoso
que hace y calla amor a todos
buscándonos todo el tiempo
esperando la respuesta al encuentro.

Quiero hablar de un amor diferente
misterioso incalificable
amor que vence en la cruz
quiero hablar del corazón de Jesús.

OBJETIVO

Reconocer los sentimientos que hay en mí, buscando la manera de poder expresarlos, para que al estilo del Señor Jesús pueda yo hacer el bien en los lugares donde me encuentro.

TEMA



6.1 Por qué me cuesta expresar lo que siento

Hay muchas personas a las que les cuesta exteriorizar lo que piensan, pero son más a las que les es difícil expresar lo que sienten. La cultura y la educación tienen un peso importante en esta cuestión.

DESARROLLO

A expresar los sentimientos se aprende en la infancia: es por eso que los niños que han crecido en hogares donde los padres no se demostraron afecto; donde el papá jamás reconoció sentirse orgulloso, donde la madre callaba cuando se sentía sola o deprimida, o donde los hijos tenían que contener su coraje, dolor, tristeza, ternura, etc. Las consecuencias son evidentes, hoy son adultos con serios problemas para dar a conocer aquello que sienten.

Uno de los motivos por los que no expresamos lo que sentimos es para evitar conflictos. Hay quien cree que así evita hacer daño a otra persona, y no se da cuenta de que el daño se lo hace así mismo al reprimirse y esto le va llenando la vida de resentimiento, de apatía, de soledad y en el momento menos pensado explotara sin saber qué hacer.

Otra razón puede ser el miedo a sentirse rechazado o creer que no se le va a comprender, esto se podrá ir mejorando trabajando la autoestima y comunicándose de forma más asertiva.

La sociedad nos dice que hay ciertas emociones que debemos controlar.



Están mal vistos los celos, los enfados, la rabia, la ansiedad, la depresión, viene siendo, lo que algunos llaman las emociones negativas, que si no sabemos identificarlas perdemos el control dejándonos arrastrar a situaciones muy dolorosas.

Expresar aquello que nos gusta, lo que nos da miedo, decir las cosas que nos generan alegría, las que percibimos repugnantes. Expresar agradecimiento o mostrar nuestras disculpas es lo que nos ayuda a liberar y a compartir nuestros sentimientos, y es la mejor manera de sentirnos bien.

Saber cuánto queremos a los demás no es suficiente: lo importante es que ellos se den cuenta. Estamos acostumbrados a dar por hecho que los demás saben lo que sentimos, o aún peor, tendemos a querer que lo adivinen.

Los sentimientos se pueden expresar de forma verbal (hablando de ellos) o de forma no verbal (actuando en función de ellos). Decir lo que se siente es la forma más directa, pero no siempre la más creíble, necesitamos ir actuando con coherencia entre lo que expresamos y lo que hacemos.

Está muy bien decir y expresar cosas como “te quiero”, “te echo de menos”, “lo siento mucho” o “te estoy muy agradecido”, pero si esto no va acompañado de un comportamiento en consecuencia, las palabras pronto dejarán de tener valor.

Y si alguna vez no te salen las palabras o no sabes cómo expresarte, puedes demostrar lo que sientes de muchas maneras. Puedes abrazar, sonreír, escuchar, tomar una mano y lo mejor de todo es que sentirás una gran satisfacción al hacerlo.

Expresar sentimientos es un ejercicio saludable y necesario. En primer lugar, para desahogarnos y después para permitir a los otros conocer nuestro mundo interno. Los sentimientos son una parte fundamental del ser interior de toda persona. Nos ayudan a interpretar el mundo y a comprendernos a nosotros mismos. Sin embargo, no constituyen únicamente una experiencia interna, necesitan ser compartidos con otras personas.



Cuando somos incapaces de expresar nuestros sentimientos comienza a generarse en nosotros la frustración y la insatisfacción. Frecuentemente los motivos de nuestra desconfianza a expresar sentimientos se remontan a la infancia, influyendo también el temperamento de cada persona, pero si, jugando un papel importante las primeras experiencias de la vida.

Más allá de los orígenes de esta situación, existen varios motivos por lo que, aún de adultos, seguimos siendo incapaces de expresar sentimientos. Se podría pensar que los que hemos crecido sin esta posibilidad de expresarlos, ya no tenemos remedio; no, siempre tendremos la oportunidad de poderlo hacer o al menos saber que algo está pasando en nuestro interior y que hay que atreverse a dar el paso.

Hoy tenemos la capacidad de darnos cuenta como hemos vivido y preguntarnos ¿de qué manera podemos colaborar para que en nuestros ambientes de familia, de trabajo, se vaya favoreciendo el desarrollo emocional de cada uno de los miembros? Estas realidades se convertirían en espacios de armonía donde todos puedan tener un manejo de sus sentimientos, expresarlos sin crear conflicto, tratando de ser comprendidos y comprender a los otros.





MANOS A LA OBRA

Una buena comunicación es la antesala de una relación sana y próspera.

- 1.- ¿Por qué me cuesta expresar mis sentimientos?
- 2.- ¿Recuerdo alguna experiencia que me haya hecho ocultar lo que siento?
- 3.- ¿Qué sentimiento me gustaría manifestar en este momento? ¿A quién?

ELIGE LOS SENTIMIENTOS QUE MÁS SURGEN EN TU VIDA Y CÓMO LOS EXPRESAS. PUEDES AGREGAR OTROS

ALEGRÍA	
COMPASIÓN	
TRISTEZA	
ENOJO	
TERNURA	
ENVIDIA	
ORGULLO	
AMOR	
RENCOR	
PAZ	

6.2 Los sentimientos de Jesús



CANTO

Un cierto Galileo <https://youtu.be/JmiR3Z7PFko>



POR LA MAÑANA, CERCA DEL MAR
APARECIÓ UN JOVEN GALILEO,
NADIE PODÍA IMAGINAR
QUE OTRO PUIDIESE AMAR ASÍ
COMO ÉL AMABA.

ERA SENCILLO, AL CONVERSAR
LLEGABA AL CORAZÓN
DE QUIEN LO ESCUCHABA.

Y SU NOMBRE ERA
JESÚS DE NAZARETH
Y SU FAMA SE EXTENDIÓ,
TODOS QUERÍAN VER
AL PROFETA QUE TENÍA TANTO AMOR
Y AMABA PECADOR.



ORACIÓN

Quiero aprender de ti

Quiero aprender tu capacidad de poner sin prisa la mirada en aquellos que te necesitan. De hacer únicos los encuentros cotidianos. Quiero aprender de Ti la generosidad sin límites. Esa que desborda todo lo esperado, que te colma de bienes y de bendiciones. Quiero aprender de Ti a pedir sin exigir, porque comprendes que cada uno da lo que tiene y puede en cada momento. A Ti eso te basta Jesús, por muy poco que sea, por muy roto que esté, lo bendices y lo multiplicas. Y quiero buscar como Tú los momentos en los que en soledad me encuentre con el Padre. Esos momentos que me equilibran y me sostienen. Que me ayudan a reconocer que todo viene de Él. Que me hacen vivir dando gracias.

(Almudena Egea)

TEMA



DESARROLLO

El acercamiento a las personas nos da la posibilidad de ir conociendo su manera de ser, de pensar, de sentir y a medida que vamos profundizando en esta relación, va creciendo el afecto, el interés por sus cosas, asumiéndolas como propias.

La persona de Jesús, provocó a menudo preguntas como: ¿Quién es éste? ¿De dónde viene? ¿Pero dónde ha aprendido estas cosas? Nosotros le conocemos bien: es el hijo del carpintero. Pensemos en Pedro y en los apóstoles después de aquella tempestad, ese viento que Jesús hizo callar.

¿Pero quién es éste a quien obedecen el cielo y la tierra, el viento, la lluvia, la tempestad? ¿Pero quién es?

Preguntas que se pueden hacer por curiosidad o para tener seguridades sobre el modo de comportarse ante Él. Persiste en cualquier caso el hecho de que cualquiera que conozca a Jesús se hace estas preguntas.

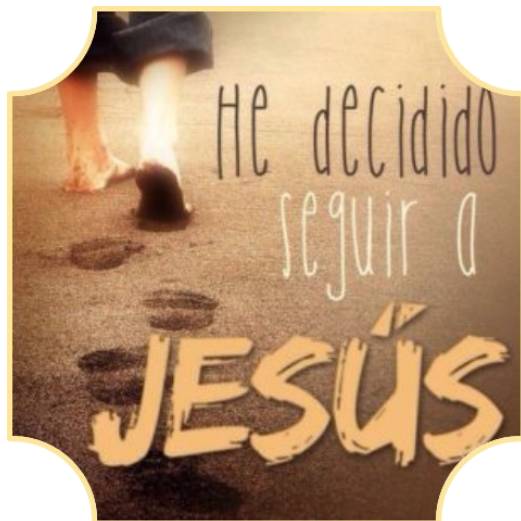
A Jesús no se le puede conocer «en primera clase» o «en la tranquilidad», menos aún «en la biblioteca». A Jesús se le conoce sólo en el camino cotidiano de la vida.

Se le puede conocer «también en el catecismo que nos enseña muchas cosas sobre Jesús y debemos estudiarlo, debemos aprenderlo. Pero incluso el conocimiento de Jesús a través del catecismo «no es suficiente»: conocerle con la mente ya es un paso adelante, pero «a Jesús es necesario conocerle en el diálogo. Hablando con Él, en la oración, de rodillas. Si tú no rezas, si tu no hablas con Jesús, no le conoces».

Hay finalmente un tercer camino para conocer a Jesús: «Es el seguimiento, andar con Él, caminar con Él, recorrer sus caminos». Y mientras se camina con Él, se conoce «a Jesús con el lenguaje de la acción. Si tú conoces a Jesús con estos tres lenguajes: De la mente, del corazón, de la acción, entonces puedes decir que conoces a Jesús».

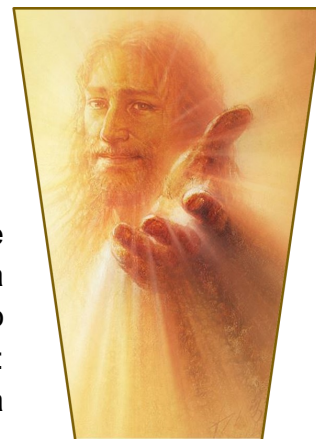
Llevar a cabo este tipo de conocimiento comporta la implicación personal.

«No se puede conocer a Jesús, sin involucrarse con Él, sin apostar la vida por Él». Así que, para conocerle, verdaderamente es necesario leer «lo que la Iglesia nos dice de Él, hablar con Él en la oración y andar por su camino con Él». Este es el camino y «cada uno, debe hacer su elección». (cfr. Fuente: *L'Osservatore Romano*, ed. n. 39, viernes 27 de septiembre de 2013)



Otra manera de conocer los sentimientos de Jesús

a través de las acciones que realiza.



- ⇒ Cuando expulsa a los vendedores, el Evangelio nos dice que Jesús, «haciendo un látigo con cuerdas, echó a todos fuera del Templo, con las ovejas y los bueyes; desparramó el dinero de los cambistas y les volcó las mesas». Además, les dijo: «quiten esto de aquí. No hagan de la Casa de mi Padre una casa de mercado» (Jn 2, 13-17)
- ⇒ Jesús manifiesta su afecto teniendo para las demás actitudes de acogida. Jesús iba rumbo a Betsaida con los apóstoles, «pero las gentes lo supieron y le siguieron; y Él, acogiéndolas, les hablaba acerca del Reino de Dios, y curaba a los que tenían necesidad de ser curados» (Lc. 9, 10-11)
- ⇒ Qué bella “crítica” le hacen a Jesús los fariseos y los escribas, cuando dicen de él: «Éste acoge a los pecadores y come con ellos» (Lc. 15, 2)
- ⇒ En aquel conocido pasaje donde Jesús dice: «Dejen que los niños se acerquen a mí», Marcos escribe que Jesús: «abrazaba a los niños y los bendecía imponiendo las manos sobre ellos» (Mc 10, 16). De nuevo, Mateo (19, 13-15) y Lucas (18, 15-17) evitan hablar de este abrazo de Jesús. ¿Tanto miedo tenemos de nuestra ternura y de los gestos que la manifiestan?
- ⇒ El llanto es manifestación de que se está viviendo un intenso sentimiento. Cuando Juan nos narra la muerte de Lázaro, nos dice que «Jesús se echó a llorar» por su amigo muerto. Los judíos entonces dijeron: «¡Miren cuánto lo quería!» (Jn 11, 35-36)
- ⇒ San Lucas describe cómo Jesús se va acercando a Jerusalén. Mientras va de camino, es aclamado por la multitud. Pero «al acercarse y ver la ciudad, lloró por ella» (Lc 19, 41). Es el dolor del Mesías por la Ciudad Santa, que no reconoció la oportunidad que Dios le daba.

- ⇒ Después de la multiplicación de los panes, los que habían quedado saciados creyeron que Jesús era «el profeta que iba a venir al mundo». Luego nos dice el Evangelista: «Dándose cuenta Jesús de que intentaban venir a tomarle por la fuerza para hacerlo rey, huyó de nuevo al monte Éli solo» (Jn. 6, 14-15)

- ⇒ Después de un largo discurso en el que Jesús se ve obligado a defenderse, Juan concluye diciendo: «Entonces tomaron piedras para tirárselas; pero Jesús se ocultó y salió del Templo» (Jn. 8, 59). Lo mismo sucede cuando Jesús se declara Hijo de Dios: «Los judíos trajeron piedras para apedrearle» (Jn 10, 31); versículos adelante, dice el Evangelio: «Querían prenderle, pero se les escapó de las manos» (Jn. 10, 39)

- ⇒ En el capítulo cuarto de su Evangelio, Lucas nos ha hecho una síntesis de la misión de Jesús. Como todo profeta auténtico, Jesús es rechazado por el pueblo: Oyendo estas cosas, todos los de la sinagoga se llenaron de ira; y, levantándose, le arrojaron fuera de la ciudad, y le llevaron a una altura escarpada del monte sobre el cual estaba edificada su ciudad, para despeñarle. Pero Jesús, se abrió paso entre ellos y se alejó (Lc 4, 28-30) ¿Podemos imaginar la manera como Jesús «se abrió paso»? Ciertamente no fue pidiendo permiso.





MANOS A
LA OBRA

(Este material será para cada uno)
Contesta según el texto

¿Qué sintió Jesús?

- 1.- Al escuchar que su Padre le decía: «Tú eres mi hijo amado, en ti me complazco» (Mc 1, 11)
- 2.- Cuando «permaneció cuarenta días en el desierto, siendo tentado por Satanás» (Mc 1, 13)
- 3.- Al ver que los enfermos se le echaban encima para tocarle (Mc 3, 10)
- 4.- Al oír que los escribas decían que estaba poseído por un demonio (Mc 3, 22)
- 5.- Al ver que lo seguía tanta gente que hasta lo oprimían (Mc 5, 24)
- 7.- Al ver que sus paisanos se escandalizaron a causa de él (Mc 6, 3)
- 8.- Al estrechar entre sus brazos a un niño (Mc 9, 36; 10, 16)
- 9.- ¿Cómo me gusta que me mire Jesús?
- 10.- ¿Qué sentimiento experimento al contemplar al Señor Jesús?



ORACIÓN

Al pie del Sagrario, expresar nuestra gratitud al Padre porque nos ha dado a Jesús.

Motivación de este momento.

Los hechos que dieron origen a estos sentimientos ponen de relieve cosas que tocaron especialmente el Corazón de Jesús.

También nosotros podemos hacer propios estos sentimientos del Corazón de Jesús y aplicarlos en nuestra vida. Mostrarle nuestra gratitud a Dios esforzándonos por cumplir su voluntad en las circunstancias particulares de nuestra vida, ya sean agradables o difíciles. Imitar sus sentimientos comprendiendo a nuestros compañeros de trabajo, de oficina, sabiendo que todo lo que les hacemos o dejamos de hacer, es a Jesús mismo a quien se lo hacemos.



Te doy gracias Jesús
te doy gracias Jesús
por haberme encontrado
por haberme salvado
te doy gracias Jesús

1. Hoy ya se el camino
y hacia el me dirijo
es la senda bendita
que representa el hijo

2. Mi amor era pequeño
pero ya lo he encontrado
y ese pequeño amor
hoy se ha agigantado

3. Hoy Jesús es mi guía
el controla mi vida
y no hay ser eterno
que mi cariño mida.

6.2 El Getsemaní de N.P. Alberto Cuscó Mir



ORACIÓN

Escuchar en ambiente de oración:

 Espíritu de Dios (Hna. Glenda)

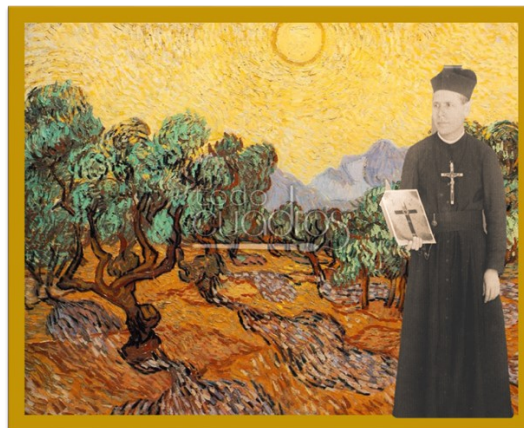
<https://youtu.be/3MnU2zvs6g8>

Espíritu, espíritu de Dios
Espíritu, espíritu de Dios
en tu amor, en tu amor quiero vivir
en tu amor, en tu amor quiero vivir

En tu paz, en tu paz quiero estar
en tu paz, en tu paz quiero estar
hazme vivir en ti y en tu bondad
hazme vivir en alegría, en mansedumbre
y dominio de mi

El libertad, en libertad hazme andar
en fortaleza, en fidelidad hazme andar
en libertad, en libertad hazme andar
en fortaleza, en fidelidad hazme andar

Quiero dejarte hacer
quiero dejarte...



Getsemaní huerto de los Olivos, lugar donde Jesús pidió a Dios se cumpliera su voluntad antes de ser crucificado. “Este lugar santo, santificado por la oración de Jesús, por su angustia, por su sudor de sangre; santificado sobre todo por su “sí” a la voluntad de amor del Padre, que Jesús experimentó en aquella hora.

Cuando hablamos de Getsemaní resuenan en lo profundo de nuestro ser las palabras: entristecerse que quiere decir ser afectado con una tristeza profunda.

Angustarse: Sentirse perturbado interiormente.

Inquietud profunda del alma, depresión profunda del alma.

Se enfatizan en el Señor Jesús la intensidad de su angustia, tristeza y dolor que estaba experimentando. Y también nos muestra la clave para poder defendernos y resistir los ataques del diablo, con una vida en oración.

«Y estando en agonía, oraba más intensamente; y era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra» (Lucas 22: 44)



Iluminados por este ambiente en el que miramos y hacemos memoria de la angustia y tristeza que envolvió al Señor Jesús, abandonándose totalmente a la voluntad de su Padre, volvemos nuestros ojos a la persona de N. Padre Albert Cuscó Mir para acercarnos un poco a su Getsemaní.

El P. Mir llegaba a el Llano Michoacán el 29 de julio. Era el noviciado de los Jesuitas, casi recién estrenado, y cercano a Zamora. No le dan ni un triste oficio, ni el menor de todos. Trae prohibición de ejercer todo ministerio sacerdotal. Hay que suponer que puede celebrar la eucaristía. Entre los Jesuitas se comenta que puede ser expulsado de la Compañía de Jesús... El rumor llevaba demasiadas posibilidades; es informado su superior Gral. de cuanto se ha hecho con el P. Mir, pero está lejos de aceptar la proposición del provincial que se empeña en despedirle de la Compañía alegando unas conductas y razones poco convincentes y que no serían válidas ante la Santa Sede.

El P. Mir no abandonaría voluntariamente la Compañía de Jesús. Tendrán que arrojarle contra su voluntad. ¿Qué crímenes o qué faltas graves indicaban que no le merecían la expulsión?

El Padre Mir, arrestado en el noviciado, vive intensamente su Getsemaní, con la espada encima de su cabeza, pues cualquier día puede recibir la carta de expulsión.

Cumple la palabra el p. Ipiña y a principios de enero visita el noviciado. Se entrevista con el P. Mir, tan rebelde y ahora tan sumiso. Le encuentra hundido, con fuerte depresión. Llevaba cinco meses amenazado, recluso, arrinconado, impedido de ejercer su misión apostólica.



Así presenta el provincial al General el 19 de enero de 1904 el estado del P. Mir y la solución dada.

“El P. Alberto, a quien encontré sumido casi en la desesperación, se consoló con motivo de mi visita. Reconoció que había sido castigado con todo derecho, miserablemente engañado por el diablo. Prometió que, en lo futuro,

de ningún modo se apartará de nuestro Instituto. Como yo indicara que en la Provincia no había lugar y oficio que poder ofrecerle sin peligro, sino la misión de la tarahumara, y esto en forma de experimento; respondió que de bonísima voluntad iría a nuestra Misión, y que ningún comercio de cartas tendría con persona o institución. Añadió esto: que si por ventura infringiera su propósito, que Dios no permita, el mismo pediría su separación de la Compañía: Así que, una vez que termine este mes, se unirá a la comunidad de Norogachi.”

El P. Mir se agarra a un clavo ardiendo, todo, lo que sea, con tal de permanecer en su Instituto. Le había dicho la Virgen: **“Entra en la Compañía”**. Entra para nunca más salir. Su consagración a la Compañía de Jesús era de por vida, enfermo o sano, acariciado o despreciado, destinado a la capital de México o en el lugar más pobre y alejado.

No había ni lugar ni oficio que ofrecerle sino la misión en la Tarahumara. Cargado con la pesada cruz de su peor castigo y desprestigiado ante sus hermanos jesuitas, sin ayuda de Cirineo, el P. Mir viaja a Chihuahua para comenzar su labor como misionero incansable entre los indígenas tarahumaras a sus 51 años. (Cfr. Piedra Angular pag.272-276)

Angustia, temor, tristeza hasta morir, desesperación, Esto son los sentimientos que invaden el corazón, del P. Alberto Mir, sentimientos que primero experimentó el Señor; el discípulo no puede esperar una suerte distinta a la de su Maestro. Si los discípulos son perseguidos es porque antes lo ha sido su Maestro, *como el maestro, así será para sus discípulos*. (Mt. 10, 24-25). Es aquí donde encuentra sentido el sufrimiento de todo seguidor de Jesús.

Sumido en la más terrible soledad, en la noche más oscura clama: *“Padre, si es posible, que pase de mí este cáliz. Pero no se haga mi voluntad, sino la tuya”* (Mt. 26:39). Que tu voluntad se realice en todo mi obrar. Sea agradable o ingrata. Fácil o complicada. “Tu voluntad, Señor”.



MANOS A LA OBRA

- ◇ Elige algunas de las siguientes frases y reflexiona a la luz del Espíritu ¿Qué descubro en estas expresiones? ¿Qué aprendizaje encuentro para mi vida?
- ⇒ **Le había dicho la Virgen: “Entra en la Compañía”**
- ⇒ **El P. Alberto, a quien encontré sumido casi en la desesperación**
- ⇒ **Llevaba cinco meses amenazado, recluido, arrinconado, impedido de ejercer su misión apostólica**
- ⇒ **Cargado con la pesada cruz de su peor castigo y desprestigiado**
- ⇒ **No había lugar y oficio que poder ofrecerle**
- ◇ ¿Qué petición o agradecimiento brotan de mi ser? Compartir las luces recibidas.



ORACIÓN

Toma, Señor y recibe
toda mi libertad
mi memoria, mi entendimiento
y toda mi voluntad.

Todo mi haber y mi poseer
Tú me lo diste
a Ti Señor lo torno
Todo es tuyo
Dispón a toda voluntad
dame tu amor y gracia
que ésta me basta
San Ignacio de Loyola