



AÑO XXVIII NUM 311

Pa'z y Bien



MARZO 2018



BAJA AL DESIERTO



BAJA AL DESIERTO

Nacho Marín. *Paz y Bien*

Cuando nos reuníamos hace aproximadamente un mes para decir cuales serían los contenidos de esta hoja que hoy tienes ante tus ojos, decidimos que la portada podría ser una escalera en el desierto. La Cuaresma es un tiempo de desierto, y por eso nuestra escalera quería plantear el siguiente interrogante: una escalera en el desierto, ¿para bajar o para subir?. La tendencia natural es pensar en subir la escalera rumbo al cielo, no en balde, el título de esta escultura que en efecto existe es Escalera Celeste, obra de Hannsjörg Voth. Y es que parece que nos hubieran grabado a fuego en nuestros genes que uno puede llegar al cielo por sus propios medios, subiendo peldaños, acumulando méritos. Pero permíteme decirte una cosa sin miedo a equivocarme y sin miedo a utilizar una expresión pasada de moda: “eres un pecador”. Sí lo eres, y si no

lo ves entonces tienes un problema. Eres débil, fallas, caes en mil tentaciones y seguramente cada día haces algo por lo que deberías confesarte. Y lo que es peor, casi nunca lo reconoces. Esto se va haciendo cada vez más a lo contrario de un manual de autoayuda. Si todavía no has tirado esta revista a la basura después de lo irreverente del editorial quiere decir que estás empezando a bajar peldaño a peldaño de la escalera y llegando al desierto. Tu desierto, ese lugar en el que ya no tienes nada, en el que descubres que no eres más que el polvo que contemplas a tu alrededor y comprendes cuan frágil y pequeño eres. Ese sitio en el que sólo estáis tú y ese Dios que te susurra al oído, ¿lo oyes?; ese Dios que te ofrece su mano cuando ya no puedes más, ¿la sientes?; ese Dios que te ofrece el único agua que puede calmar tu sed, ¿la quieres beber?.

Ahora lo comprendes, no eres nada, sólo lo que eres ante Dios y no más, pero para Dios eres todo. No puedes salvarte por ti mismo, “al igual que un camello no puede pasar por el ojo de una aguja, pero para Dios nada es imposible”. Él está dispuesto a salvarte y por eso te sigue susurrando, dando de beber y ofreciendo su mano, para sacarte de tu desierto y que vuelvas a la Vida.

Por eso queridos hermanos, no tengáis miedo a adentraros en el desierto y aprovechad este tiempo de Cuaresma para enterrar vuestros pies en la arena de lo más profundo de vuestras miserias. Porque solo el que ha recorrido éste camino puede vivir con la gratitud del que percibe lo que le es regalado, con la alegría de saberse salvado, con la plenitud de sentirse perdonado, con la felicidad de sentirse amado.

PUNTO DE ENCUENTRO

CRÓNICA DE UN ENCUENTRO

Miguel Ángel Clemente. *Coord. Grupo San Francisco*

Escribir un artículo para Paz y Bien después de la convivencia de la Comunidad Fraterna puede ser una de las tareas más sencillas de las que me toca como coordinador. Se puede hablar de lo satisfactorio que es el encuentro con los hermanos durante un fin de semana sin prisas, donde lo principal es acompañarnos en el seguimiento de Jesús sin estar pendientes del móvil ni de la televisión, ni del ajetreo del trabajo o de la familia (sirva también para agradecer a los hermanos que hicieron el servicio de atender a los más pequeños).

También se puede hablar del tema que se estuvo tratando como formación. Un artículo titulado “El acompañamiento pastoral” de Antonio Ávila, que nos ayudó a profundizar en la temática del

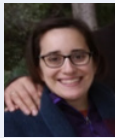
acompañamiento, que es bastante más que animar un catecumenado o ser catequista, y que, como señala el propio autor, pertenece a lo más esencial de ser cristiano.

Uno de los momentos más señalados fue el encuentro con algunos “personajes históricos” que narraron en primera persona su encuentro con Jesús, y que nos animaban a perseverar en su seguimiento, que realmente nos cambia la vida y la hace significativa. Gracias a quien preparó la dinámica y a aquellos que la interpretaron.

En la puesta en común de la tarde se estuvieron haciendo propuestas y revisando modos de acompañamiento que nos pueden ayudar a crecer como Comunidad. “Estar para poder ser” era una de las conclusiones que se sacaban.

El domingo por la mañana se celebró la Asamblea de la Asociación, parte más burocrática, pero también imprescindible. Se comprueba como el esfuerzo económico que hacen los hermanos en sus aportaciones, cada uno lo que voluntaria y anónimamente puede, es lo que posibilita que como comunidad podamos llegar más lejos y apoyar proyectos que serían impensables de manera individual. Tuvimos la suerte de poder saborear en forma de tarta de galletas y chocolate el agradecimiento que nos expresó Nuria por colaborar con un proyecto misionero en Togo. Las gracias deberíamos darlas nosotros a ella por hacerlo posible.

Y para mí, lo mejor de todo, el cariño que se percibe entre los hermanos, las buenas noticias compartidas, la fraternidad que se respira.



EVANGELIZACIÓN PARA LA PROFUNDIZACIÓN DEL KERYGMA

Pili Requena, *Misiones*

LA PROFUN-

En Noviembre de 2013, el Papa Francisco escribió su primera exhortación apostólica: *Evangelii gaudium* (“La Alegría del Evangelio”), que se centra principalmente en la evangelización. Está escrita de manera sencilla, apta para todos los lectores. Personalmente, me parece un reflejo del carisma de Francisco y una lectura obligatoria para entender la Misión a día de hoy.

Entre los diversos temas que abarca esta exhortación, hoy me gustaría escribir sobre la evangelización para la profundización del kerigma y sus repercusiones sociales y comunitarias. El *kerygma* es el primer anuncio: “Jesucristo te ama, dio su vida para salvarte, y ahora está vivo a tu lado cada día, para iluminarte, para fortalecerte, para liberarte”. Primero en sentido cualitativo: el más importante. El Papa nos anima a redescubrir este mensaje sencillo en la catequesis, a no abandonarlo en pos de una forma-

ción más compleja y teóricamente más sólida.

Poner el *kerygma* en el centro del anuncio misionero significa que éste exprese el amor salvífico de Dios previo a la obligación religiosa, que no imponga la verdad sino que apele a la libertad, y que posea unas notas de alegría. Así mismo, esto exige al misionero ciertas actitudes que van a favorecer la acogida del anuncio: cercanía, apertura al diálogo, paciencia, empatía...

Redescubrir la importancia del kerigma tiene una consecuencia moral inmediata: la caridad. Confesar que el Hijo de Dios se hizo hombre significa que cada persona ha sido elevada al corazón mismo de Dios. Por tanto, la aceptación de este anuncio primero, dejarse amar por Dios y amarlo, provoca “desear, buscar y cuidar el bien de los demás”. El Papa continúa diciéndonos que la religión no debe recluirse al ámbito privado, que no está solo para preparar

las almas para el cielo, sino que quiere también la felicidad de sus hijos aquí y ahora. Una auténtica fe implica un profundo deseo de cambiar el mundo a la vez que una confianza en el Padre y en una nueva humanidad.

Personalmente me estimulan las palabras del Papa en mi tarea misionera y catequética-materna. Yo, que a mi pesar tengo poca formación teológica, me animo al descubrir que el anuncio es sencillo, es la verdad primera, la que intento repetirme cada mañana, la que le susurro a mi hijo como un mantra: “Jesucristo te ama, dio su vida para salvarte, y ahora está vivo a tu lado cada día...”. Queda el proceso (de por vida) de no dudarlo en los momentos difíciles y de interiorizarlo de tal manera que mis actos hablen por mí, hablen por él.

(Evangelii gaudium, párrafos 160-185).

COMENCEMOS HERMANOS



EL AHORA DE LA VIDA COTIDIANA

Seve, ofm.

El ahora de nuestra vida es muy importante. Cuánto tiempo perdemos mirando al pasado y proyectando el futuro mientras se nos pasa la vida sin disfrutar del presente, del aquí y del ahora. Vagamos en un mundo de recuerdos y proyectos, que nos impiden vivir el momento de cada día como oportunidad para estar en la realidad vital que a cada uno le envuelve.

Desde la visión teológica, Dios nos regala la vida diariamente para disfrutar de su gracia, del encuentro con Él y con los demás, de saborear el tiempo del amor entregado y ofrecido para hacerlo fructificar en

el ahora de nuestra historia. Quien retrasa este proceso del encuentro, no lo amará nunca.

Consumidores del tiempo, tendríamos que preguntarnos de dónde nace nuestra codicia, quizá del deseo de reconocimiento y de creer que las cosas sólo dependen de nosotros. Tal vez necesitamos reconocer nuestra propia debilidad para confiar más en la misericordia, en la gracia de Dios, que en nuestras fortalezas. Hay que pasar de la pérdida a la confianza y dejarse amar. Sólo permanece quien vive y crece confiado.

La vida adulta supone saberse en manos de quién estoy, quién me sostiene, más allá de las circuns-

tancias de la vida y más allá de mis esfuerzos y protagonismos. La fe en esta situación no es más que tener la certeza interior que surge del corazón, donde sabemos que Dios es el que provee, y de que estamos en sus manos, y que nada tiene una importancia definitiva.

No sé si los hijos de la posmodernidad, tan empírica y racionalista, estaremos dispuestos a abrirnos a esta pregunta y responder a ella con discernimiento y decisión, una vez que hemos trazado las líneas divisorias entre la fe y la autosuficiencia. Al fin y al cabo, tal como decía Heráclito: «La armonía oculta es más poderosa que la armonía manifiesta».



CÁNTICO DE LAS CRIATURAS

MISERICORDIOSOS COMO DIOS

María Clemente Infantes, *Música*

Como dijo San Agustín, “el que canta ora dos veces” y desde los comienzos del grupo de San Francisco, la música siempre ha sido un pilar fuerte. Inspirados en *Brotos de Olivo*, Luis Guitarrá, Ixcís y más autores son muchos los hermanos que han ido enriqueciendo el cantoral con sus letras y melodías. Hace dos años, con el motivo del año de la misericordia, Luis Pérez, hermano del grupo, compuso esta canción, que, junto con otras muchas, ha sido incluida en el disco en el que estamos trabajando con mucho cariño e ilusión, “Mi Dios y todas mis cosas”.

Misericordiosos como Dios habla de ponerse en los pies de Jesús. De despertar ante las miserias del mundo, que en el día a día podemos encontrar a nuestro alrededor. Habla de no apartar los ojos ante

las injusticias, actuar y darse al prójimo. No quedarse en la comodidad, sino salir de la zona de confort y acompañar caminos, compartir el pan y hacerse pequeños con los favoritos de Dios.

*“Cargar sobre mis hombros con las penas del que sufre
Curarle las heridas al que padece dolor*

Sacar del agujero a ese que la droga hunde...

*...Partir con el hambriento nuestro pan de cada día
dedicar mi tiempo al que no ve solución*

Acompañar caminos y llenarlos de alegría”

Todo esto solo es posible con la presencia de Dios, ¡necesitamos que vengas! ¡Señor! para que renazca tu amor y llenes nuestras vidas de misericordia. Para poder mirar

con los ojos con los que Tú miraste al mundo.

“Hace falta un poquito de calor en este mundo frío

Hace falta la ternura y el amor entre tanta indiferencia y dolor...

...Llena de misericordia nuestras vidas, haznos misericordiosos, oh Dios”

El tiempo de cuaresma es un momento ideal para examinarse a uno mismo y ser conscientes de nuestro alrededor: tiempo para ser misericordioso y dejarse hacer por el padre, para hacer de este mundo, un mundo más humano, más comprensible, con menos violencia, con más igualdad. Es el momento de ponerse en camino, para traer el Reino De Dios, su justicia y su paz.



LA CANCIÓN DE LA TIERRA

INSERTOS EN EL PUEBLO DE DIOS

Pedro J. Marín, O.F.S.

Los hermanos de la fraternidad de Málaga del Grupo de San Francisco no tienen más nexo común que el carisma. Al fin y al cabo, para entendernos, lo de “Málaga” no es más que un decir. Si tomamos en consideración que sus miembros ubican sus respectivos hogares en Málaga, Ronda, Vélez-Málaga y Marbella, pasando por Ubrique, se computan de extremo a extremo unos ciento ochenta kilómetros, que se dice pronto. La única manera de suavizar distancias es celebrar los encuentros de forma rotatoria en los propios domicilios de los hermanos. Es por ello que, con sus luces y sus sombras, la fraternidad de Málaga sobrelleva un marcado carácter itinerante. Pero si bien es

cierto que carecemos de la comodidad que aporta un lugar de referencia estable donde poderse reunir, celebrar y materializar la labor pastoral de cada uno, también hay que decir que, a cambio, ganamos la riqueza que nos aportan las puertas, siempre abiertas, de nuestras casas. Los testimonios vocacionales de los hermanos también resultan variados. Desde colaboraciones con Cáritas, las parroquias del lugar y el Convento Franciscano de Vélez Málaga, pasando por la pertenencia de algún hermano a la Orden Franciscana Seglar o a la Fundación Vicente Ferrer, la fraternidad va dejando su impronta allá donde radican sus integrantes. Ésa y no otra es su humilde y siempre imperfecta aportación al Reino: Que los hermanos sean enclave

franciscano y presencia de Iglesia allá donde echen raíces. Como un pequeño brote de la parábola de comunión que refieren los fundamentos de nuestro Proyecto de Vida cuando cita que debemos atender a los nuevos signos de los tiempos “insertos en el Pueblo de Dios” y respondiendo a los avatares de un mundo en continuo cambio. A pesar del ritmo frenético con el que a veces nos embiste el cronómetro de lo cotidiano, también es de justicia proclamar que la idea de perseverancia es un don de Dios que desde siempre se nos ha regalado como Gracia. Y en ello andamos, vuelvo de nuevo al Proyecto, procurando dar testimonio “allí donde nos movemos, vivimos y existimos”.



15 AÑOS DE CURSILLOS PREMATRIMONIALES

Migue Bailón e Inma Sánchez

Un día de otoño del año 2002, Seve me dijo: “mira, mira, mira”, señalando con los dedos índice y pulgar en forma de pinza y me llevó hacia la ventana; allí cogió un tríptico de color verde, que él mismo había preparado con su propia técnica, en el que había anunciados unos “Cursillos Prematrimoniales”, con las fechas ya fijadas de la convocatoria y los acompañantes previstos.

En el mes de abril de 2003, cuando María Jesús y Clara acababan de nacer, comenzamos con los cursillos, acompañados por un equipo formado por Seve, Jesús Berrueta, Marian, Vicente, Inma y Migue.

Al principio realizábamos un cursillo al año, durante bastantes años dos, después tres y en este último curso hemos programado cuatro, gracias a la demanda de parejas que llaman a la puerta y eligen hacerlo en nuestra Iglesia. En los comienzos duraban todo el sábado por la mañana y por la tarde y el domingo por la mañana. A los pocos años decidimos concentrarlos en un único día, en el sábado de 10 de la mañana a 8 de la tarde, para facilitar la asistencia a tantas parejas que venían de distintos lugares de la geografía. El cupo que establecemos es de unas veinte parejas en cada encuentro. Nos reunimos en los salones del principal y al finalizar en el Colegio Mayor.

Comenzamos por la mañana, con una presentación delante del “altar” en la Iglesia y recogemos en ese momento, delante de Dios, todas las expectativas y razones que alberga cada pareja en su decisión de celebrar su boda desde la fe. Al comenzar los temas rezamos un pequeño salmo, con una pequeña lectura y el Magnificat.

A lo largo de la jornada también nos encontramos en el desayuno y en la merienda que nos sirve de pequeña convivencia.

Los temas son comunes a cualquier otro formato de cursillo que se realice en cualquier parroquia o movimiento, bien sea durante toda una semana o por días sueltos, abordando cuatro grandes bloques temáticos: Persona y pareja, Amor y sexualidad, Familia y familia cristiana y El sacramento del matrimonio.

De manera transversal, a través de dinámicas, tratamos temas relacionados con la paternidad responsable, el derecho y la realidad social de la familia, los métodos de procreación, los estilos de afrontamiento de conflictos, la comunicación en la pareja, el amor en la literatura y en la música, las tendencias actuales en la convivencia familiar, la educación de los hijos, las inquietudes concretas de las parejas, como la difícil conciliación entre familia y trabajo, el valor de casarse por la iglesia y de ser esposo, cónyuge, consorte,... en fin, un conjunto de pistas que abren el horizonte de lo que significa casarse para la vida, formar una comunidad de fe, de vida y de amor en la entrega que Dios nos pide y para la que nos elige cada día.

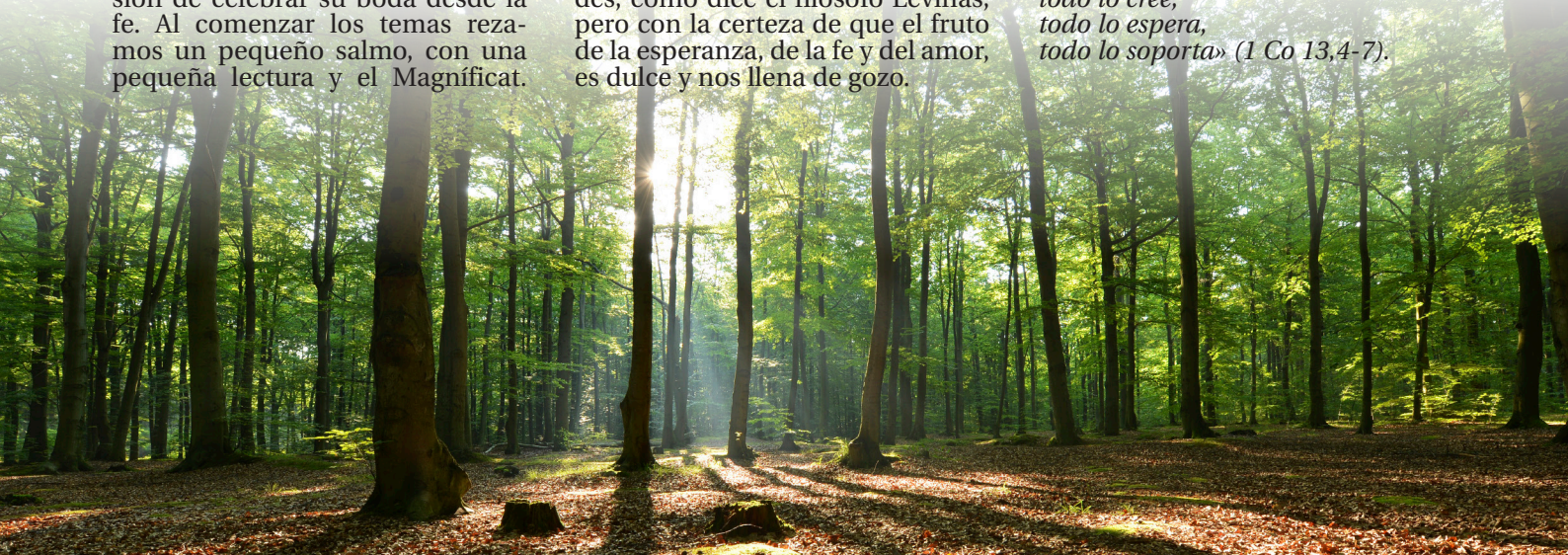
Convencidos, como escribió Heráclito y tantos otros pensadores clásicos, de que la realidad es puro cambio, que todo fluye y que no nos podemos bañar dos veces en el mismo río, somos conscientes de que hoy, comprometerse con una opción sólida, como es el matrimonio, exige paciencia, a veces amarga, sin olvidar sus virtudes, como dice el filósofo Lévinas, pero con la certeza de que el fruto de la esperanza, de la fe y del amor, es dulce y nos llena de gozo.

Desde hace unos meses, estamos comenzando con unas reuniones con parejas, casadas o no, para ir descubriendo juntas cómo vivir nuestra relación desde la alegría del amor. Estamos compartiendo y profundizando en la exhortación apostólica postsinodal AMORIS LAETITIA, que sacó a la luz el Papa Francisco. Sirva esta pequeña reflexión para invitar a aquellas parejas que quieran pararse dos sábados al mes, de siete a ocho de la tarde. Creemos que estas reuniones pueden venir bien para impulsar, renovar, crecer y perfeccionar el amor de los cónyuges. “Hoy es siempre todavía”.

Además hacemos partícipe a toda la Comunidad, de las fechas de los próximos cursillos que celebraremos en primavera (7 de abril y 9 de junio), para informar a quienes los necesiten; sirva también para años venideros. ¡Dios provee!

Os dejamos el así llamado himno de la caridad escrito por San Pablo, para vivirlo en lo cotidiano.

*“podría tener fe como para mover montañas; si no tengo amor, no soy nada. Podría repartir en limosnas todo lo que tengo y aun dejarme quemar vivo; si no tengo amor, de nada me sirve” (1 Co 13,2-3).
«El amor es paciente, es servicial; el amor no tiene envidia, no hace alarde, no es arrogante, no obra con dureza, no busca su propio interés, no se irrita, no lleva cuentas del mal, no se alegra de la injusticia, sino que goza con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta» (1 Co 13,4-7).*





ORAR, CONFIAR, CONVERTIRSE

Inma Ortega, *Oración*

A ti vengo, mi Señor, no apartes de mí tu rostro, aunque mis ojos te busquen y no te vean, que tu presencia siempre esté conmigo.

Al comienzo de cada día, invoco tu nombre, y tú, como por casualidad, me haces llegar el canto de un pájaro, a través de su melodía, me recuerdas la belleza de tu presencia en la naturaleza... Y me reconforta saber que si cuidas con tanto mimo, árboles, plantas y cuantos seres habitan en ellos, como no vas a cuidar mucho más de mí.

A ti me confío, en ti pongo mis fuerzas, mis ilusiones, mis talentos, toda mi esperanza, porque aunque pequeña soy, todo viene de ti. Así me creaste y así me quieres. No permitas que mis pasos se alejen de ti. Cada día me muestras el

camino. Que tras el esfuerzo cotidiano sea mi oración un encuentro vivo contigo, que renueve mis fuerzas, y el alimento de tu cuerpo sostenga mi espíritu...

Pero a veces, mis pasos me llevan a caminos extraviados, el egoísmo me hace olvidar a los demás, nos hacemos esclavos de nuestra propia vida, acumulando multitud de objetos, y aparatos sofisticados que llenan nuestra vida de ruidos, imágenes, despertando en nosotros deseos difíciles de satisfacer, que nos llevan a continuas frustraciones, sacando lo peor de nosotros mismos. Si dejo que mi corazón se desvíe y no escucho tu voz. Dios mío, me dejaré arrastrar por otros dioses que conducen por el camino del mal.

Tú, Señor, no me dejas sola, pero he de estar atenta a lo que nos

enseñas, el camino de los falsos dioses nos hacen equivocar la vida.

En este tiempo de Cuaresma, tenemos la oportunidad de convertirnos a un Dios concreto que se hizo Cristo. Él no vino por los sanos sino por los enfermos, no por los justos sino por los pecadores.

Señor, necesito que me transforme tu amor, que tu perdón haga de mí un ser nuevo; dejando atrás rencores, necesito escuchar tu llamada al perdón; soy pecador.

Enséñame señor tu camino para poder seguir tu verdad.

VOLVER A JESÚS CON FRANCISCO DE ASÍS

CARTA AL HERMANO LEÓN

Mamen, *Paz y Bien*



Hermano León, tu hermano Francisco te desea salud y paz. Así te digo, hijo mío, como una madre, que todo lo que hemos hablado en el camino, brevemente lo resumo y aconsejo en estas palabras, y si después tú necesitas venir a mí por consejo, pues así te aconsejo: "Que hagas, con la bendición de Dios y mi obediencia, como mejor te parezca que agrada al Señor Dios (cf. 1 Cor 7, 32) y sigues sus huellas (cf. 1 Pe 2, 21) y pobreza". Y si te es necesario en cuanto a tu alma, para mayor consuelo tuyo, y quieres venir a mí, ven León".

La carta al hermano León (CtaL) es de los pocos escritos que salieron del puño y letra de San Francisco y dada la brevedad y profundi-

dad del texto he creído oportuno reproducirla al completo. El pergamino está expuesto en la catedral de Espoleto rezumando una buena dosis de ternura y fraternidad ante todo. Tras el característico saludo de Paz y Bien, o en este caso "Salud y Paz", San Francisco manifiesta claramente como entendía las relaciones humanas; al dirigirse al hermano León "como una madre", el santo pone de relieve el amor inconfundible de una madre: nada más íntimo, entrañable y amoroso. Por otro lado, se ve que el hermano León se encontraba en crisis, con la cabeza llena de dudas y muy confuso, como andamos muchos de nosotros mientras la vorágine del hacer diario nos arrastra a ciegas cuando resulta que "todas las palabras del camino", todas las experiencias y decisiones se resu-

men en una: que obremos como mejor nos parece que agrada al Señor. Es el Espíritu Santo quien va soplando y quien va abriéndonos los oídos a la voz del Señor para encontrar ese modo de obrar. Como cristianos, las decisiones importantes han de ser discernidas al amparo de la oración, el camino que nos lleva a ver con nitidez aquello que agrada al Señor y que será lo que más felices nos haga. Afortunadamente, para "nuestro consuelo", el Señor nos dio hermanos y, aunque a veces nos sintamos solos, la imprevisibilidad del Señor nos conducirá a aquellas personas que guardan las respuestas que necesitamos, redescubriendo así la alegría de vivir la fe acompañados en comunidad.



EL DUELO: LA TRANSFORMACIÓN DEL DOLOR EN AMOR

Maribel Torres

Este ha sido el título de las charlas de la semana del enfermo de este año. La ponente ha sido Ma^a Carmen Ferreira, psicóloga sanitaria; la primera centrada en el proceso del duelo y la segunda en cómo acompañar ese proceso.

1. ¿Qué es el duelo? Ante cualquier pérdida pasamos por un proceso de duelo. Es necesario hablar de la muerte: es una oportunidad para vivir desde la verdad, nada dura para siempre; para vivir desde lo trascendente, amando por encima de la pérdida; para vivir los verdaderos valores de la vida, cuyo valor fundamental es el Amor; una oportunidad que tiene el poder de humanizarnos.

2. ¿Qué es específicamente el duelo? Es el precio del amor: es un proceso que necesita de tiempo: una lucha interior y un trabajo por el que aprendemos a vivir en una realidad distinta a la que teníamos.

3. ¿El duelo es una enfermedad? No, y no debe tratarse como tal. El dolor que sentimos ante una pérdida importante se asemeja a una agresión física que afecta a nuestra salud y necesita de un proceso de reconstrucción.

4. ¿Es necesario elaborar el duelo? Sí: es necesario y lo componen unas etapas y algunas tareas necesarias para recuperar la salud. Las tareas suponen un esfuerzo que llevan al equilibrio.

5. Las etapas del duelo.
- Shock, con incredulidad, desorientación y una salud física más descuidada.
- Rabia, provocada por las circunstancias de la pérdida y la culpabilización.
- Dolor, al asumir la ausencia; supone más tranquilidad pero más soledad en una lucha interna para darnos permiso y seguir viviendo.
- Reconciliación, aceptando que el dolor forma parte de la vida.

6. Las tareas del duelo. Aceptar la realidad de la pérdida, trabajando las emociones: nombrar lo que se siente y expresar el dolor desahoga. Y adaptarse a la vida sin la persona fallecida: continuar su vida recordando al fallecido con paz.

7. ¿Cuándo podemos decir que el duelo se ha acabado? Para cada uno es diferente. El tiempo no lo cura todo: depende de lo que hagamos con ese tiempo.

8. Reacciones normales en el duelo. En los sentimientos: tristeza, llanto, culpa, ansiedad, angustia, soledad, fatiga, insensibilidad, alivio-culpa; físicas: vacío en el estómago, falta de aire, cansancio; pensamientos: incredulidad, confusión, preocupación; conductas: trastornos del sueño, trastornos alimentarios, aislamiento social, hiperactividad, llanto continuo, visitar o no los lugares que frecuentaba el fallecido...

El llanto libera el sufrimiento: necesitamos llorar, dejar llorar y que nos dejen llorar y, ante el llanto, el silencio y el abrazo. La muerte no pone fin al amor.

Acompañando en el proceso del duelo. En el duelo no hay que intervenir psicológicamente a no ser que se convierta en una patología, lo que sí hay que hacer es acompañarlo. El que ama debe saber ayudar, y para eso debe prepararse en la sana relación de ayuda. El protagonista es el otro y lo principal es la actitud: escucha activa para atender al otro; empatía para ponernos en su lugar desde sus circunstancias; aceptación incondicional de la persona, valorándola y confiando en sus recursos; ausencia de juicio moralizante y acogida incondicional del mundo de los sentimientos con cercanía y humanidad en el trato.

¿Cómo acompañar el dolor? Reconociéndolo y sosteniéndolo, y facilitando el proceso de duelo: dar tiempo, escuchar, estar presentes,

acompañar el llanto, el dolor, la incertidumbre; facilitar la aceptación de la realidad de la pérdida, la expresión del dolor, las emociones y sentimientos; ayudar al doliente a reconocer sus propios recursos para adaptarse a una realidad que cambió para siempre.

¿Cómo ayudar a enfrentar el duelo? Generando un encuentro con la persona que sufre, acompañándolo y apoyándolo afectivamente, evitando frases que no ayudan y acompañando en la oración y en los ritos significativos para la persona sufriente. No hay que empeñarse en animarla o tranquilizarla, sino escucharle, acompañarle y permitir que recuerde a la persona fallecida; también respetar su silencio y mantener el contacto con ella.

Las metas de acompañamiento son principalmente: facilitar la expresión y el manejo de las emociones que vive por su pérdida, apoyar en la reconstrucción personal de la pérdida y a reconstruir la relación simbólica con quien se ha ido, animar la adaptación a la nueva vida, respetando los tiempos individuales, animar a dar un adiós apropiado y un sentido a la pérdida.

¿Cómo comunicar una mala noticia? Que lo haga la persona de referencia más cercana y de manera progresiva, pero lo más pronto posible, siempre diciendo la verdad, pero omitiendo los datos bruscos.

La charla concluye con la siguiente frase: "Cuando no tengas nada que aportar, escucha".

Después de haber escuchado todo esto, he llegado a la conclusión de que Jesús de Nazaret es un gran acompañante en el duelo y nosotros, como seguidores suyos, tenemos que continuar con la tarea de acompañar a todos los que sufren a nuestro alrededor.

CONVIVENCIA COMUNIDAD FRATERNA 19/02/18



PALABRA DE SANTO...

“Encontrar la alegría es lo mismo que hallar la fuente de la juventud” (San Juan Bosco)

Actualmente, en nuestra sociedad, existe una gran preocupación por encontrar el secreto de la fuente de juventud eterna. Se cuida mucho la apariencia física. Para ello existe el gran negocio de alta cosmética para tener el cutis y la piel supertensa, las dietas y largas horas de gimnasio y entrenadores personales para tener el cuerpo perfecto, más todo el mundo de la moda y los estilismos. Se busca por encima de todo la belleza y la eterna juventud. Todo esfuerzo es poco para cuidar lo externo y a veces se nos olvida que deberíamos cuidar más nuestro interior, que es nuestro verdadero ser.

Lo externo va cambiando con el paso del tiempo, pero lo interior permanece de forma duradera. Como dice San Juan Bosco si tenemos alegría, pero de la verdadera, la que no se marchite al primer vendaval del invierno, tendremos la vitalidad y la energía que surgen de nuestro interior y que se reflejará en nuestro exterior. Para encontrar esa verdadera alegría, debemos madurar en valores sólidos como la fe en Dios, la generosidad, el trabajo, el esfuerzo, la fidelidad, el amor desinteresado, la libertad, el sentido crítico, la capacidad de sacrificio, la esperanza...

SABADO 4: *Bautizo de David y Alicia. 11:00. Parroquia de los Dolores.*

LUNES 12: *Conferencia: Salir al encuentro de los refugiados. 20:30h.*

DIAS 15-18: *Jornadas vocacionales. “Responder a la llamada de Dios”.*

LUNES 19: *Día de S. José. Encuentro con mayores. 18:00h.*


SABADO 24: *Métele un gol a la Droga.*

DOMINGO 25: *Domingo de Ramos*

MIÉRCOLES 28: *Reconciliación comunitaria.*


29-31: *Triduo pascual.*

SIGUENOS

 [facebook.com/gruposanfrancisco](https://www.facebook.com/gruposanfrancisco)

 [@gruposanfran](https://twitter.com/gruposanfran)

 gruposanfrancisco.org

 *Todos los jueves a las 20.30 oración comunitaria en la capilla de San Damián, así como eucaristía todos los domingos a las 20.00h*

Grupo de San Francisco
Nº de Cuenta: ES38 1491 0001 21 1008259325
TRIADOS BANK

Hoja de Paz y Bien
La Hoja en internet: www.gruposanfrancisco.org
e-mail: hojapazybien@gruposanfrancisco.org