

Humberto Díaz - Isabel Botía

Sanando las Relaciones Familiares

Talleres de crecimiento personal, de pareja y de familia



Hombres
y Mujeres
de Futuro
Minuto de Dios

Sanando **las Relaciones Familiares**

Humberto Díaz
Isabel Botía Aponte

Autores

Humberto Díaz

Isabel Botía Aponte

isabelbotia@gmail.com

www.porlafamilia.com

Hombres y Mujeres de Futuro

Minuto de Dios

Calle 81 74-12

Tels: 5355505 - 5355506

www.hymdefuturo.org

Distribución:

Hombres y Mujeres de Futuro - MD

Humberto Díaz e Isabel Botía

Tels: 3157867766 - 3157839353

familiasvictoriosas01@gmail.com

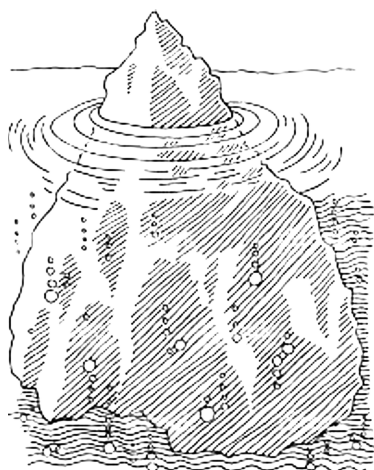
CONTENIDO

Introducción	5
Sistema familiar	9
Pertenencia (2)	13
Orden (2)	26
Equilibrio (2)	33
Amenazas que destruyen la familia (4)	40
Toma de decisiones acertadas (4)	83
Intimidad sexual (4)	94
Cómo recuperar la confianza (4)	109
Los cinco lenguajes del amor (3)	117
El niño interior	139
Sanación desde el vientre materno	143
Mi proyecto de vida	153
Una palabra final	155
Bibliografía	157



INTRODUCCIÓN

Hace muchos años escuchamos a alguien decir que la relación de una pareja se parece a un iceberg, si, ese témpano de hielo contra el cual se estrelló el Titanic. Y en ¿qué se parecen?, en que lo que sobre sale de la superficie del agua es mucho más pequeño que lo que está sumergido se dice que lo que está sumergido, es como el 90% del total de este inmenso témpano de hielo. Y es una realidad porque cada uno de los miembros de la pareja viene de entornos completamente diferentes, de culturas diferentes, de forma de ser diferentes, de realidades familiares diferentes y cuando se encuentran se unen dos mundos que necesitan acoplarse y sobre todo necesitan conocerse. Pueden pasar muchos años, 30 o 40 de convivencia y todavía hay aspectos de la personalidad, de la forma de ser, de la interioridad que son sorpresa para el otro. Por eso es tan importante entrar en este mundo de revisar todos los aspectos que tienen que ver



con la vida de cada uno, con su aspecto personal y con la relación de pareja.

Por esta razón surge el concepto de las relaciones familiares; porque la vida de la familia, las realidades, la historia, se transmite de una generación. Es una información que va navegando por el sistema familiar. Así como el ADN genético se transmite de una una generación a otra, también se transmite un ADN emocional.

Es muy importante que nos abramos a este mundo de conocer, de explorar y sobre todo de asimilar las realidades de nuestras relaciones familiares. Este también es un proceso de sanación interior, tanto personal como de pareja y familia, que va a traer como consecuencia el crecimiento y el fortalecimiento de las relaciones familiares.

El Papa Francisco en la Exhortación Apostólica Postsinodal La Alegría del Amor, bajo el título “Viejas heridas”, nos dice lo siguiente sobre este tema:

239. Es comprensible que en las familias haya muchas crisis cuando alguno de sus miembros no ha madurado su manera de relacionarse, por que no ha sanado heridas de alguna etapa de su vida. La propia infancia o la propia adolescencia mal vividas son caldo de cultivo para crisis personales que terminan afectando al matrimonio... el hecho es que a veces las personas necesitan realizar a los cuarenta años una maduración atrasada que debería haberse logrado al final de la adolescencia. A veces se ama con un amor



egocéntrico propio del niño, fijado en una etapa donde la realidad se distorsiona y se vive el capricho de que todo gire en torno al propio yo. Es un amor insaciable, que grita o llora cuando no tiene lo que desea. Otras veces se ama con un amor fijado en una etapa adolescente, marcado por la confrontación, la crítica ácida, el hábito de culpar a los otros, la lógica del sentimiento y de la fantasía, donde los demás deben llenar los propios vacíos o seguir los propios caprichos.

240. ... Una relación mal vivida con los propios padres y hermanos, que nunca ha sido sanada, reaparece y daña la vida conyugal. Entonces hay que hacer un proceso de liberación que jamás se enfrentó. Cuando la relación entre los cónyuges no funciona bien, antes de tomar decisiones importantes conviene asegurarse de que cada uno haya hecho ese camino de curación de la propia historia. Eso exige reconocer la necesidad de sanar, pedir con insistencia la gracia de perdonar y de perdonarse, aceptar ayuda, buscar motivaciones positivas y volver a intentarlo una y otra vez. Cada uno tiene que ser muy sincero consigo mismo para reconocer que su modo de vivir el amor tiene estas inmadureces.

Con mucha esperanza iniciamos el recorrido por los temas que trataremos en este documento, los cuales traerán como resultado el que tú puedas conocerte más, que puedas conocer más a tu familia, que puedas crecer también de manera integral y sobre todo que puedas ayudarle a otras personas.



Este es el fin primordial, eso es lo que nosotros esperamos, que el fruto de todo esto que realizamos trascienda en beneficio de otros, llegué a otras familias que se reconcilien y sanen las relaciones, crezcan y que cada uno de sus miembros sienta que pertenece a un núcleo en el que vale la pena estar, en el que hay gozó, nuevas expectativas de vida y oportunidades por explorar y sobre todo en el que como familia se tiene una misión que cumplir para que otras familias también encuentren felicidad.

Estos temas son un aporte para sanar las relaciones familiares. Oramos invocando la guía del Espíritu Santo de Dios, para que estando presente en todo momento, nos ilumine a todos en este caminar.



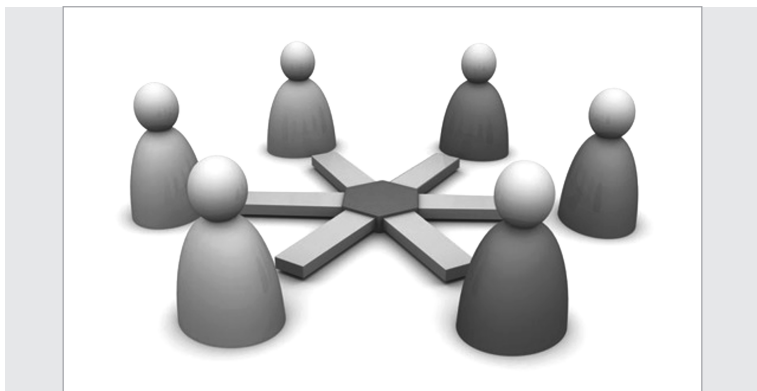


SISTEMA FAMILIAR

El capítulo 1 del Evangelio de San Mateo comienza haciendo una descripción de los antepasados de Jesús. Hoy a la luz de este tema que vamos a desarrollar en este libro que empieza mirando los sistemas familiares, se entiende perfectamente el objetivo de este texto que aparece en los capítulos 1 y 2 del Evangelio de Mateo, en donde se describen paso a paso los antepasados de Jesús y termina diciendo el capítulo 1 en la primera parte del verso 17 que hubo 14 generaciones desde Abraham hasta David, 14 desde David hasta la cautividad de los israelitas en Babilonia y otras 14 desde la cautividad hasta el Mesías y a continuación nos habla de los orígenes de Jesucristo ya centrándose en el relato del nacimiento de Jesús.

Es evidente que el texto nos muestra toda la historia y el origen de Jesús de Nazaret y allí se configura un gran sistema familiar. El sistema familiar básico, constituido por la familia de Nazaret, también tiene unos antecedentes. Hay abuelos, tíos, bisabuelos y si vamos profundizando, explorando hacia atrás, vamos a encontrar más y más familiares. En tu caso, tus padres posiblemente también tuvieron otros hijos, entonces tu sistema familiar incluye a esos hermanos, cuñados y otros familiares, que relacionados con esta familia de origen, van haciendo que crezca este árbol que extiende sus ramas y que cada vez más crece y crece en la medida que vamos profundizando en él.





Cada uno de sus integrantes está conectado a todos los demás. Existe un alma común, que guía.

Un sistema familiar es un gran número de personas que están interrelacionadas por lazos de sangre, por lazos de afinidad y por lazos que se generan de acuerdo a las relaciones que hayan existido dentro de este sistema familiar. A través de este sistema, fluyen herencias, emociones, conocimientos y sobre todo características que son propias de las personas que integran ese clan, que integran el sistema familiar. Es como si a través de esa gran cantidad de personas que lo constituyen, con el paso de los años navegan características genéticas y emocionales que de una u otra manera afectan lo que hoy en día eres tú y lo que serán tus hijos.

Se reciben factores edificantes, que tiene que ver con lo bueno, los valores, lo bonito que ha pasado en el sistema familiar y que se convierten en un pilar para la vida. No todas las personas reciben las mismas características. Es común encontrar en las familias talentos, en uno solo de sus miembros, que son sorprendentes y que muchas veces se



preguntan de dónde vinieron, tengamos la certeza que esos talentos vienen de esa raíz familiar, que de un momento a otro llegaron a esa persona, a través de los genes, a través de la herencia, a través de ese fluir que se da en el sistema familiar.

Hay características que podemos llamar negativas o que generan dificultades, que entre otras cosas provienen de conflictos no resueltos que vienen de los antepasados. Hay personas que creen que por ser adultas, por haber estudiado, por ser profesionales, ya no les afectan esas situaciones que ocurrieron. La realidad es que sí, sí afectan si no se ha hecho un proceso, si no se ha hecho una sanación de la historia personal, una aceptación de esas realidades, les seguirán afectando y también afectarán la vida de las personas que están alrededor.

Por esto es muy importante aceptar esa historia personal, enfrentarla y dar pasos que signifiquen sanación. Sanar la relación con papá y mamá es la clave fundamental para el éxito en la vida.

¿Qué quiere decir sanar la relación con papá y mamá?, quiere decir aceptarlos y dar gracias por lo que son, las personas a través de las cuales Dios te dio la vida, con eso basta y sobra, no se cuestionan, no se juzgan, no te deben nada. De esta forma se genera una gran bendición, un gran beneficio tanto para ti como para todo el sistema familiar.

En conclusión cada familia es un sistema familiar y cada uno de los integrantes de esa familia está conectado a los demás con un hilo invisible que une a todos los miembros



de la familia. A partir de este concepto, vamos a desarrollar tres leyes fundamentales para el éxito de una familia, estas son la pertenencia, el orden y el equilibrio, factores que están presentes en toda relación familiar y que se pueden aplicar y extender a otro tipo de relaciones, como pueden ser las de trabajo, las de amigos y las relaciones de grupos.

Es importante destacar que al hablar de cada uno de estos conceptos, también debemos mirar su opuesto, porque a través de esa mirada, de lo que se opone a la ley y al concepto, vamos a encontrar en qué tenemos que trabajar específicamente para mejorar las relaciones familiares.

Entonces, si hablamos de orden, aparece el desorden, si hablamos de pertenencia, aparece la exclusión y si hablamos de equilibrio aparece el desequilibrio. Pedagógicamente vamos a estar mirando, de estas dos formas, cada uno de los principios, para que se vayan identificando en cada persona y en cada familia aspectos que se deben solucionar; porque al mirar este opuesto estaremos encontrando las raíces de las desdichas familiares, de las situaciones de conflicto, de las frustraciones personales, que si no se sanan seguirán navegando por el sistema familiar, hasta que alguien pueda encontrar una luz para sanar los conflictos no resueltos en la historia familiar.

Te invitamos a que te prepares de una manera muy especial, a que abras tu corazón para que recibas lo que el señor quiere darte a través de estos tres conceptos fundamentales porque son básicos para el éxito personal y familiar.

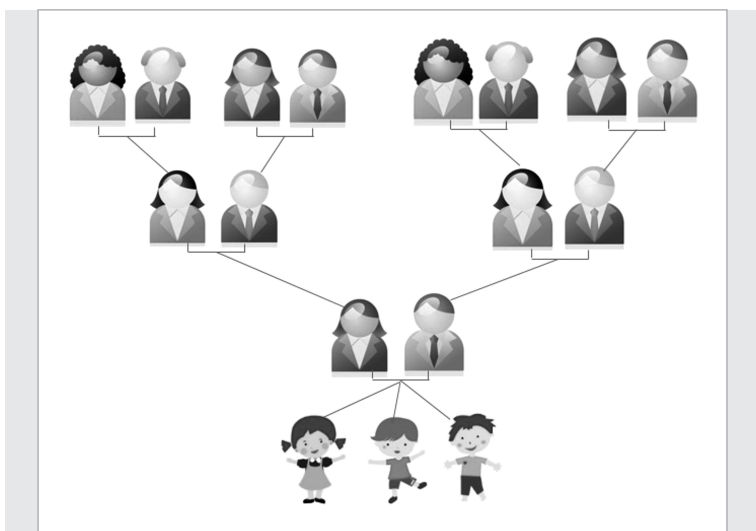




PERTENENCIA (2)

La pertenencia es una de las necesidades básicas de todo ser humano. Es muy importante para cada uno de nosotros sentir que pertenece a un grupo, que pertenece a una familia, que pertenece a un sistema.

Pertenecer es sentirse amado, valorado, tenido en cuenta, es sentir que se forma parte de un grupo, de un sistema y que las otras personas que integran este sistema te tienen como referencia, como persona con quien se conversa, con quien se mantiene una relación.



Cada persona, indefectiblemente, pertenece a un sistema familiar.

La familia en su concepción básica está formada por papá, mamá e hijos. Esos papás también tuvieron su origen de la misma manera, entonces para nosotros aparecen los abuelos, esos abuelos también tuvieron unos padres que para nosotros son los bisabuelos y si miramos cómo se fue desarrollando el sistema, los abuelos tuvieron hijos y esos hijos también encontraron un día una pareja y a su vez tuvieron hijos, tuvieron descendencia. Entonces se va ampliando el sistema, de tal forma que podemos decir que el sistema familiar está compuesto por nuestros hijos, por mi pareja, mis hermanos, los hermanos de mi pareja, papá y mamá, suegro y suegra, abuelos, tíos, bisabuelos, los otros hijos de los bisabuelos y así estaríamos hablando de un gran número de personas que se van vinculando. Del sistema familiar también forman parte aquellas personas que influyeron positivamente o negativamente en la historia familiar.

Recordando que al hablar de pertenencia también tenemos que hablar de exclusión, es decir que en los sistemas familiares hay personas que no se tienen en cuenta, que no se valoran y que en términos generales se excluyen del sistema. Como el sistema familiar es una gran red en donde lo que le pasa a uno de los miembros lo siente toda la familia, por eso es muy importante identificar si hay excluidos, porque esa exclusión altera el funcionamiento del sistema y trae unas consecuencias sobre el mismo.

Vamos a revisar algunos ejemplos:



Cuando hacemos asesorías de pareja comenzamos haciendo un mapa familiar y es muy común que cuando preguntamos por papá y mamá de alguno de los consultantes o de ambos con frecuencia escuchamos palabras como éstas: de ese señor no quiero hablar o de esa señora no me interesa comentar. En este caso es evidente que hay una exclusión porque si no se reconoce a papá y mamá, si ellos no ocupan un lugar en tu corazón quiere decir que se están excluyendo. Cada uno puede tener su razones, entre otras cosas dicen es que nunca estuvo presente en mi vida, no lo conocí, fue tan difícil el trato que prefiero no tenerlo en cuenta, ella me entregó en adopción, me dejó con los abuelos, me maltrató. Es decir que aparecen circunstancias propias de una historia familiar que tiene matices de dolor y ha generado sentimientos de rechazo de rencor, de odio, de indiferencia.

Se presenta exclusión cuando hay alianzas entre papá y los hijos o entre mamá y los hijos, en este caso el que está fuera de esa alianza queda excluido.

Se excluye a miembros de la familia que tienen alguna situación diferente como por ejemplo ser homosexual, ser alcohólicos, drogadictos o pertenecer a algún grupo que no es del agrado de algunas personas; se excluye a quien fue rotulado como la oveja negra y a los que da vergüenza mostrar.

Otros casos de exclusión se presentan cuando se presentan muertes en la familia, como hijos que no nacieron o que murieron muy pequeños y que después ya no se volvieron a mencionar como hijos o como hermanos, en estos casos también se configura una exclusión.



También se consideran excluidos aquellos miembros de la familia con los cuales se tienen problemas o quienes no me caen bien, con los que es difícil relacionarse por diferentes circunstancias. Aquí no entramos a determinar o a justificar el por qué se están excluyendo; lo importante es identificar los casos en donde se presenta la exclusión.

La pregunta que puede surgir en este momento es: ¿cómo identifico si estoy excluyendo o no a una persona? Los aspectos que mencionaremos a continuación te ayudarán a responder el interrogante.

Elabora una lista de los miembros de tu familia. Si al hacerlo encuentras que hay algunos de quienes casi no te acuerdas, que te cuesta identificarlos como miembros de la familia; allí hay una señal de exclusión. Una vez elaborada la lista vas a mirar a cada uno de ellos y vas a calificar cómo es tu relación con esta persona, valorando cada cuánto conversas con ella, qué lugar ocupa en tu corazón, si la tienes en cuenta en tus oraciones, si la recuerdas con afecto, la reconoces como persona valiosa y le reconoces sus talentos.

También debes calificar qué tanto aceptas a tu papá, a tu mamá, a familiares más cercanos con quienes se comparte diariamente la vida, porque no basta con vivir bajo un mismo techo para decir que a esta persona sí la tengo en cuenta, si la valoro, si le doy el lugar que le corresponde en mi vida, en mis decisiones, en todo lo que tiene que ver con el trato cotidiano.

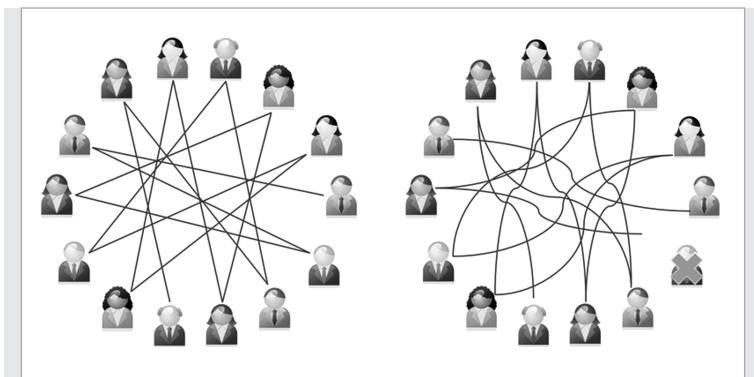
En este punto es clave revisar el tema con papá y mamá, porque ellos te dieron la vida y la fuerza que tienes depende



del lugar que les des en tu corazón, ellos no te deben nada y tú solo tienes que aceptarlos, honrarlos, no juzgarlos.

Las exclusiones afectan al sistema familiar

Si hipotéticamente lograrás tener a toda tu familia en un círculo y tomando una cuerda lanzarla al frente y luego entre cruzarla y el otro la vuelve a lanzar de tal forma que todos los miembros de la familia queden conectados, se grafica lo ideal de las relaciones familiares, que todos los miembros de la familia queden tomando una parte de la cuerda, es como si fuera un instrumento bien afinado qué suena bien, que suena de una manera armónica.



Ahora imagina que uno de los miembros de la familia es excluido, es como si soltara la cuerda afectando a todo el sistema, porque lo que le pasa a un miembro de la familia lo siente todo el sistema y al soltar la cuerda es como si el instrumento se desafinara, ya no suena bien, ya hay algo



que afecta el funcionamiento del sistema y esto tiene consecuencias especialmente sobre las personas más débiles del sistema, empezando por los niños.

Para poner un ejemplo de exclusión y de su cara positiva qué es la pertenencia es que en los sistemas familiares todos hacen parte, es un anclaje familiar en donde decimos: mi papá, mi mamá, mis abuelos, sus historias, sus amores, sus dolores, todos hacen parte, todos están incluidos.

Mi papá tuvo otra pareja y otro hijo, todos hacen parte; mi mamá se casó dos veces, todos hacen parte; de la relación de mi papá y de mi mamá somos tres hijos y de mi papá con otra pareja hay un hijo y mi mamá tuvo con otra pareja dos hijos, todos hacen parte.

Esto es incluir, es darle campo a todos, incluso a los muertos. Un bebé se muere cuando lleva un mes de nacido y aunque sus hermanos no lo conozcan, él hace parte y afecta el sistema en términos de orden y en términos de inclusión.

En la vida de pareja las dificultades, las injusticias, producen desequilibrios, desórdenes o exclusiones, de alguna manera se compensan cuando se reconocen, se reparan y se reconcilian.

La inclusión es darle un lugar a todos, aunque a veces no nos damos el lugar ni a nosotros mismos y cuando yo no me doy mi lugar, es muy complicado darle el lugar a mi pareja, es muy complicado darle el lugar a mis hijos y más lejos que eso, cuando yo no me doy mi lugar, es muy complicado ver a mi papá y a mi mamá juntos cubriéndome la espalda.



Ante la preguntara ¿qué es ser feliz?, la respuesta es darse el permiso de entender que mis papás fueron pareja; de aquí se derivan muchas cosas, pero lo más importante es que sanar la relación con papá y mamá, además de todos los otros elementos que se requieren para construir una relación, es un requisito fundamental para que una relación de pareja se construya desde la fragilidad con la esperanza de que valió la pena.



Ejercicio: Si, por favor y gracias

Teniendo en cuenta que la clave está en sanar la relación con papá y con mamá te invitamos a realizar el siguiente ejercicio que tiene como fin darles un lugar en tu corazón, reconocerlos como tales, sin juzgarlos y sin esperar nada más, ya que de ellos recibiste la vida y con eso basta y sobra.

Para efectos del ejercicio tú vas a ser un niño o una niña de 7 años y también vas a visualizar a papá y a mamá jóvenes, uno al pie del otro, como la pareja que fueron, así haya sido por un breve tiempo.

No te quedes con la imagen última que tienes de ellos, la más reciente, vas a pedirle a Dios que te ponga una imagen de papá joven y de mamá joven. Te puedes apoyar buscando una fotografía o trayendo a tu memoria esa imagen que tengas de ellos en su juventud. Esto es muy importante porque es verlos en su momento de necesidad, de inexperiencia, cuando se conocieron, cuando te concibieron, cuando te



dieron la vida. Es situarse en cómo eran las relaciones cuando tú eras un niño o una niña y el hecho de que tú también te visualices en tu infancia es para permitir que esa conexión se haga en ese momento de tu vida, cuando estabas aprendiendo todo, cuando estabas recibiendo de ellos.

Busca un lugar tranquilo, en donde puedas estar en soledad, que nadie te moleste. Te vas a sentar y pones tus manos sobre las rodillas, con las palmas hacia arriba, en señal de recibir. Primero vas a centrar tu atención en papá, imagínate que él está al frente tuyo. Ese hombre joven que estás viendo ahora, es tu papá y la primera parte la vas a hacer con las palabras *papá sí*, que quiere decir que aceptas la vida que recibiste a través de él y vas a repetir lo siguiente:

- Papá sí, papá sí, sí, sí, sí.

Ahora vas a aceptar todo lo que recibiste de papá, lo bueno y lo malo, lo que te dolió y lo que no te dolió y lo vas a hacer con estas palabras: *papá por favor*.

- Papá por favor, papá por favor, por favor, por favor, por favor.

Finalmente vas a dar gracias por tu papá, por su vida, porque a través de él, Dios te dio la vida, por todo lo que recibiste presencial y hasta en su ausencia; recibiste la herencia, la fuerza que viene desde los abuelos y los bisabuelos. Lo haces con las palabras: *papá gracias*.

- Papá gracias, papá gracias, gracias, gracias, gracias.



Una vez terminada la secuencia con papá vas a hacer este mismo ejercicio con mamá, es decir, que reemplazas la palabra papá, por la palabra mamá.

Este ejercicio lo puedes repetir varias veces y en diferentes momentos. Si la rabia que tienes con alguno de ellos es muy grande, puedes hacer el ejercicio acostándote en la cama, boca abajo y con las palmas de la manos hacia arriba y si la rabia es mayor, te puedes acostar en el piso.



Ejercicio: Incluir a los excluidos de la familia

Siempre buscando un ambiente tranquilo y disponiendo tu corazón con una oración, realiza las siguientes acciones:

- Repasa los nombres de las personas de tu familia, empezando por tu pequeño núcleo y luego continuas con la familia extendida (papá, mamá, hermanos, tíos, abuelos...)
- Cada vez que identifiques algún grado de exclusión con alguien, anotas el nombre.
- Ahora vas a dedicar un tiempo para orar por cada persona de la lista, pidiendo primero perdón a Dios por haberla excluido y pidiéndole a Él que te ayude para darle el lugar que debe tener en tu corazón.
- Si la persona ya murió o no sabes cómo contactarla, lo importante es que ya la tengas en cuenta como parte de la familia, que la aceptes, que ores y que hables de ella.



- Si tienes la posibilidad de visitarla o de hablarle, además de lo anterior, debes lograr que con tu actuar, también la incluyas como parte de tu vida.

Lealtad y deslealtad

Como una expresión clara de la pertenencia aparecen las lealtades, que son aquellas conductas o características que de una manera inconsciente o consciente son replicadas por miembros de la familia.

Yo soy mi papá, mi mamá, mis abuelos y mi sello personal....

Las lealtades también tienen características positivas y negativas, es decir que hay algunas lealtades que vale la pena replicar, que dan fuerza, que dan normas de comportamiento y ayudan a las relaciones familiares, enriquecen los procesos. También hay lealtades que podemos llamar negativas porque generan dificultades, problemas en las relaciones, alejan a las personas y afectan de manera significativa la pertenencia.

Teniendo en cuenta que las lealtades pueden ser de carácter físico, emocional o espiritual; para entender y clarificar este punto vamos a ilustrarlo con algunos ejemplos:

- Soy servicial como mi papá
- Soy alegre como mi mamá
- Soy de mal genio como mi abuelo
- Me gusta la música como a mi papá
- Me operaron de la vesícula como a mi abuela



- Sufro de diabetes como mi papá
- Me voy a morir a los 76 años como mi papá.
- Voy a morir joven de infarto como mi papá, mis tíos y mi abuelo.
- Soy líder como mi papá.
- Tengo buena memoria como mi mamá.
- Soy emprendedor como mi papá.
- Sufro de artrosis como mi mamá.
- Tengo la tensión alta como mi mamá.
- Tengo el cuerpo como el de mi papá.
- Tengo ideas como las de mi papá.
- Mi forma de ser es como la de mi papá.
- Mi sentido del humor es como el de mi papá.
- Me gusta la cocina como a mi mamá.
- Yo soy las manos de mi mamá.
- Yo soy amable como mi papá.
- Yo soy caritativa como mi mamá.
- Soy consejera como mi mamá, ahora soy psicóloga.

Ser desleal no siempre es algo malo, también hay deslealtades positivas y hasta necesarias. Ser desleal es cambiar el concepto, no seguir el mismo modelo de comportamiento, es cómo salirse de la fila y hay casos en los que hay que hacerlo, es decir, ser desleal para poder seguir adelante de una manera correcta, para corregir el rumbo y que se mejoren las relaciones familiares.

Hechos como que los hijos se vayan de la casa es una deslealtad positiva; debe llegar el momento en que los hijos comiencen a realizar su propia vida, desarrollar sus propios proyectos, construir su propia familia.



Cuando se identifican casos como por ejemplo que en la familia hay tendencias desde los abuelos y los padres a la violencia, a la infidelidad, a los vicios, al machismo y otras situaciones más que afectan negativamente a la familia, hay que ser desleal a esas tendencias y por eso la deslealtad es una herramienta para que una vez identificada la situación se pueda corregir el rumbo, se sanen las heridas y se creen nuevos modelos que valga la pena replicar.

Ejercicio



Elaborar una lista de 10 lealtades con relación a papá y 10 lealtades con relación a mamá, además hacer una lista con relación a los abuelos, 5 lealtades con relación a cada uno de ellos. Calificar las lealtades como positivas o negativas, luego se invoca la acción, la protección del Espíritu Santo y en oración se proclaman frases sanadoras, para corregir de esta manera esa tendencia que se ha presentado, especialmente con las lealtades que fueron calificadas como negativas. Estas frases pueden ser de la siguiente forma:

- Soy infiel como mi papá. Entonces digo: Papá, en la infidelidad no te sigo, seré fiel a mi esposa y rechazo esta tendencia en mis hijos, que no se repita más ni en ellos ni en su descendencia.
- Soy dependiente como mi mamá. Ahora afirmo: Mamá, en ser dependiente no te sigo, asumo que tengo los recursos para salir adelante por mis propios medios.



- En mi familia mi abuelo, mi papá y mis tíos han muerto del corazón antes de los 50 años. Hago la siguiente afirmación: Abuelo, papá y tíos, lamento lo que les ocurrió pero yo no los sigo, me salgo de la fila que estaba haciendo para morir joven. Si Dios lo permite, yo voy a morir de viejo, disfrutaré mi familia y mi vida hasta que Él quiera.

Este ejercicio lo puedes repetir varias veces, tantas como sean necesarias y verás el resultado en beneficios para ti y para tu familia.





ORDEN (2)

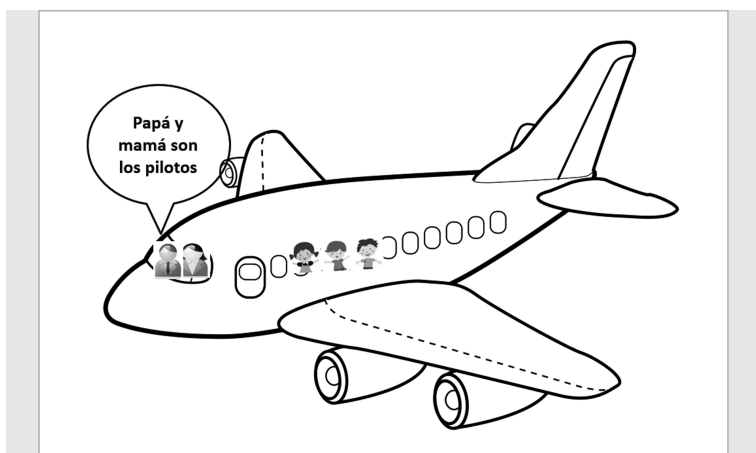
El siguiente elemento fundamental que consideramos en las relaciones familiares es el orden. El orden tiene que ver con la posición que ocupamos dentro de un sistema familiar. Vamos a verlo en esta primera parte de esta forma: primero llegaron los bisabuelos, luego los abuelos, luego llegaron tus papás, luego llegaste tú y tus hermanos y después de ti siguen los hijos, cada uno en su orden, cada uno es mayor que el que le sigue y ese orden debe respetarse y debe reconocerse como tal.

A los padres se honra, a los padres se les hace la venia, a los padres no se les cuestiona, no se les juzga, ellos son más grandes que nosotros. En el caso de los hijos también es importante dejar bien claro que los hijos son más pequeños que nosotros.

Cómo hicimos en el caso anterior, vamos a entender este concepto a partir de ejemplos, mirando cuando se presenta un desorden en un sistema familiar.

Si comparamos a una familia con un avión, el avión tiene pilotos y tiene pasajeros, ¿qué pasa si los pasajeros se entran a la cabina y quieren pilotear el avión? y ¿qué pasa si los pilotos se salen de la cabina, dejando el avión a la deriva, para estar con los pasajeros? en ambos casos ocurre una





catástrofe. Lo mismo pasa en el sistema familiar si los papás y los hijos no asumen su rol, no asumen el puesto que les corresponde, comienzan a haber dificultades en las relaciones familiares, porque hay desorden.

Se afecta el orden en las relaciones familiares cuando:

Los hijos se creen más grandes que los papás y quieren tomar decisiones por ellos, quieren dirigirles la vida.

Los papás no asumen las responsabilidades que les corresponden y les ponen cargas a los hijos, cargas que no les competen, allí también se presenta un desorden.

Cuando por alguna razón hay ausencia de uno de los padres y uno de los hijos sube de nivel para reemplazar al papá o mamá ausente, es decir que un hijo deja de ser hijo para convertirse psicológicamente en pareja de su papá o de su mamá y deja de ser hermano para reemplazar de alguna

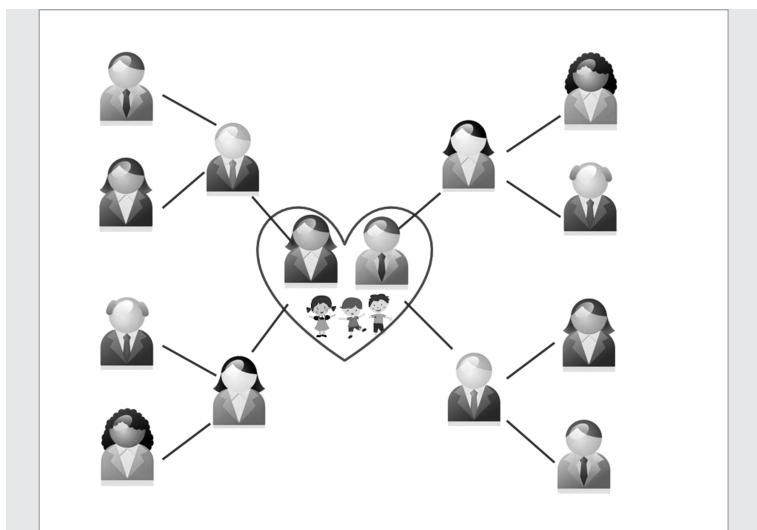
manera a ese papá o a esa mamá; allí se configura un desorden en esos dos sentidos, con relación a la pareja y con relación a los hermanos, que también deben estar conscientes de que ocupan un lugar en la vida familiar, que es el de ser hijos y el de ser hermanos.

En el tema de la pertenencia dijimos que se presenta una exclusión cuando no se reconoce o no se tiene presente a un hijo que haya muerto pequeño o que haya muerto antes de nacer, aquí en este caso del orden vuelve a aparecer la influencia de este tema si no se le da el lugar al hijo o a la hija que murió. Con frecuencia hemos encontrado que al preguntar sobre ¿cuántos hermanos son? dicen por ejemplo 3, y yo soy el tercero y al indagar si hubo algún hermano que murió antes responden: ah sí, hubo un niño que nació y murió unas horas después. En este caso, se está alterando el orden porque no se le está dando el lugar a ese ser que también forma parte de la familia, de tal manera que ya no se es el tercero sino el cuarto, es dar el lugar a cada uno, el lugar que le corresponde.

Demos un paso más en el tema del orden y el desorden. Lógicamente cada uno de nosotros proviene de un sistema familiar, antes de tomar la decisión de conformar un hogar propio, de crear una nueva familia, el primer lugar para mí y para ti debe ser la familia de origen, es más, esa familia va contigo a todas partes; quién te observa, te ve a ti y a tu familia y en esa familia tú reconoces el lugar de tus hermanos, de tus padres, de tus abuelos.

Cuando decides formar una nueva familia, cuando te encuentras con la persona que Dios te tiene destinada para





compartir la vida, allí se configura un nuevo sistema familiar. Si cuando te enamoras, cuando te casas, cuando vienen los hijos, nace un nuevo sistema familiar y este nuevo sistema familiar tiene prioridad sobre la anterior.

Aquí viene algo fundamental en el tema del orden, no es que desconozcas a tu familia de origen, no es que la dejes de atender; por el contrario honras a papá y a mamá y reconoces a tu familia, la llevas en tu ser, en tu sangre, lo que pasa ahora es que tú optaste por una persona para caminar por la vida y en el concepto de orden esta persona debe ocupar, para ti, el primer lugar sobre la tierra. La persona más importante para ti debe ser tu pareja, si esto no se da, no prospera la relación, puede que vivan juntos mucho tiempo, que compartan el techo y el lecho pero viven desconectados. Aparece este concepto de orden: **el primer lugar sobre la tierra lo tiene mi pareja y el segundo lugar lo tienen mis hijos.**

Con relación a este punto hemos encontrado con frecuencia que al indagar sobre quién o qué ocupa el primer lugar para cada uno, muchas mujeres responden mis hijos y muchos hombres responden mi mamá, y a veces la acompañan con la afirmación: “es que yo conocí primero mamá que esposa”, incluso algunas mamás reclaman el primer puesto con ese mismo argumento.

Aquí hemos encontrado la clave para que funcione o no funcione una relación de pareja. Para que una relación de pareja sea próspera, bajo este concepto de orden, tienes que darle el primer lugar a tu pareja en todo. Dice la escritura “**Por eso el hombre deja a su padre y a su madre para unirse a su mujer y ser una sola carne.**” (Gen 2, 24). En esta corta frase se expresa el plan de Dios para la vida de pareja, para el matrimonio, es crecer en el amor, unirse con el sacramento del matrimonio y ser uno solo. Al decir que se es uno solo, no hay espacio ni para otra persona, ni para los hijos, ni para nada que se convierta en un obstáculo para que la pareja ocupe el primer lugar. Esto incluye que se tenga en cuenta en las decisiones importantes, que se le dé el lugar que corresponde.

Para que esto de dar el primer lugar sea real se debe tener claridad en estos tres principios básicos:

- Conceptualmente: es decir que al conocer este principio tú lo racionalizas, lo entiendes y lo aceptas.
- Los sientes: es decir, que en tu corazón realmente tu pareja ocupa el primer lugar, es el amor de tu vida, es la persona más importante para ti.



- En el actuar: quiere decir que con tus actos con tu comportamiento estás siendo coherente con este concepto. Lo tienes encarnado en el corazón y además en el actuar eres coherente: la tienes presente, le das el lugar, le consultas, la dignificas, la atiendes, le haces sentir que realmente ocupa el primer lugar para ti.

El orden es lo que nos da fuerza, lo que nos empuja, nos alienta a seguir construyendo la relación. En el entendido de que como no somos perfectos y lo que se está poniendo en juego es la fragilidad humana, ante la aventura de construir la vida juntos, el orden es el gran facilitador para que las cosas funcionen.

¿Cuándo más hay orden?

Por ejemplo cuando se es recíproco con la pareja, cuando yo soy respetuoso con ella en su individualidad, cuando no la acoso, cuando no la celo, cuando no la investigo, cuando la respeto, cuando aun viendo cosas que me invitan a sentir que soy mejor que la familia de ella, me contengo, no lanzo juicios y soy respetuoso en mis comentarios, en mis opiniones, todo eso se llama orden.

Y ¿qué es desorden? desorden es cuando yo invado, cuando yo creo que las cosas son como yo digo, cuando no le doy la prioridad, cuando yo intento invadir los espacios de mi pareja, cuando aparentemente se toman decisiones entre los dos pero quién dice la última palabra soy yo o tú, todo eso es desorden.



Ejercicio

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las tres personas o actividades más importantes en tu vida? (Identificarlas en orden de importancia: 1ra, 2da, 3ra.)
- ¿Ocupa tu cónyuge el primer lugar? Si no lo ocupa ¿Qué vas a hacer para darle el lugar que debe tener?
- ¿Honras a tus padres? ¿Cómo lo haces?
- Si han habido miembros de la familia que murieron: ¿Les das el lugar que les corresponde?
- ¿Asumes roles que no te corresponden?
Tales como: Papá o mamá de tus hermanos, responsabilidades o decisiones que son de tus padres...
- Reconoces a tus hermanos mayores como mayores.





EQUILIBRIO (2)

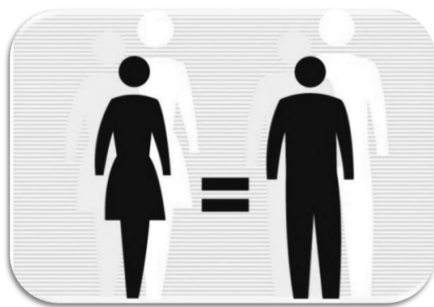
El concepto que completa este trío de leyes fundamentales para que las relaciones prosperen es el del equilibrio.

En toda relación se presenta el dar y recibir, si una persona solamente da y no recibe esta persona comienza a sentir rabia, y si una persona sólo recibe y no da, comienza a sentir culpa y esto hace que la relación no prospere, no crezca y puede llevar hasta la ruptura.

Todas las relaciones están impregnadas de este concepto dar y recibir, las relaciones familiares, las de trabajo, las que se dan en un equipo de proyecto. Siempre se está dando y se está recibiendo.

Centrándonos en el tema de la pareja vamos a dar algunas claves fundamentales en este tema del equilibrio.

Una relación de pareja para que sea próspera tiene que darse entre iguales, si alguno de los dos se siente superior al otro, se afecta el equilibrio y la relación comienza



a deteriorarse. El fundamento está en que cada uno le pueda decir al otro: yo te veo como una persona igual y espero que tú me mires también como igual a ti. Podemos graficar este concepto alrededor de estas frases: yo soy como tú, tú eres como yo, ambos tenemos padres, ambos tuvimos una infancia, ambos tenemos miedos, anhelos, los dos somos iguales.

De la misma forma como hemos hecho anteriormente, vamos a mirar el concepto opuesto al equilibrio, es decir, el desequilibrio, que se presenta de varias maneras:

¿Qué es desequilibrio?

Dicho de una manera sencilla, es actuar considerando a la otra persona como inferior; aparece la arrogancia. También se da si uno de los dos cree que el otro es superior y de esta forma se siente menos, indigno; generándose un desequilibrio que termina afectando la relación. Tiene mucho que ver con la autoestima.

El perdón es fundamental para que una relación perdure, pero a veces intentamos vivir el perdón desde la arrogancia, no desde el respeto y la igualdad de nuestra propia dignidad, más aún, en pareja siempre habrá cosas en donde tú me pones de mal genio y siempre habrá cosas en donde yo hago que tú te enojas, esto es porque somos seres humanos y en el diario vivir esto es una realidad.

El perdón que es digno, respetuoso, amoroso; incluye la reconciliación que pasa por el reconocimiento de haber hecho algo incorrecto y pasa también por la reparación. No hay reconciliación si no hay reparación.



Hay desequilibrio cuando uno da y el otro no, cuando uno da mucho y el otro poco, en este caso el primero comienza a sentir rabia y el segundo comienza a sentir culpa. La relación se equilibra cuando se toma conciencia de esto y se corrige de una forma adecuada en la que quien da ajusta la medida de lo que da y el que recibe también da de forma similar.



Se produce un desequilibrio cuando uno de los dos comete un error, cuando falla; en este caso también el que falla se siente culpable y el que recibió la ofensa se siente mejor que el otro, se siente superior. Se llega al equilibrio cuando quien falló reconoce la falta y busca reparar con humildad y quien se sintió ofendido se baja del pedestal de persona buena y también con humildad acepta las disculpas y ayuda a reparar.

También hay desequilibrio cuando uno de los dos le dice al otro “sin ti no puedo vivir”, “si me dejas yo me muero,

me quitó la vida”. En este caso se está presionando a la otra persona de una forma equivocada y se le está imponiendo una carga que no le corresponde, es como si fuera la mamá que está cuidando la vida del hijo, que está procurando que el hijo esté bien y allí el desequilibrio va a afectar también la relación.

Se presenta desequilibrio en la pareja cuando hay secretos entre ellos, cuando uno de los dos guarda información que no comparte con su pareja, puede ser relacionada con el aspecto económico, que solamente uno es el proveedor y la otra persona ni siquiera sabe cuánto recibe mensualmente su esposo a su esposa. Hay desequilibrio cuando los gastos no son en común acuerdo, cuando se cierran posibilidades de que la otra persona entre a algunas áreas de la vida como pueden ser los negocios, la relación con la familia de origen o con otras personas.

Todo desequilibrio tiende a repararse, tiende a equilibrarse y aquí surgen dos formas de lograr el equilibrio, una forma positiva y una forma negativa.

Hablemos primero de la negativa. Si una persona ofende a otra, se equilibra de forma negativa si quién se sintió ofendido responde con una ofensa igual o mayor, entonces se genera un ciclo en el que él nuevamente ofendido responde con una nueva ofensa. Este es un equilibrio perjudicial porque cada vez que hay una nueva ofensa se genera más rabia y dolor, afecta la confianza y cada vez se van generando más heridas, en este caso la relación tampoco prospera.



¿Qué quiere decir que no prospere la relación?

Significa que la relación no es plena, gratificante, edificante. Hay parejas que conviven durante muchos años y se observa por el trato que se dan, por la forma como se comunican y toman decisiones, que no hay comunión, es lo que llamamos divorcio espiritual. Es decir que pueden vivir muchos años juntos sin hacerlo en plenitud, como si estuvieran desconectados. Puede que la desconexión se haya dado hace mucho tiempo porque en esta forma negativa de llegar al equilibrio lo que se hace es más daño, se generan más resentimientos.

Mirando el otro aspecto, el equilibrio positivo, recordemos que es necesario reparar la relación, todo desequilibrio hay que repararlo. Si se hace de una manera positiva quiere decir que quién ofendió tiene una actitud de querer reparar, una actitud de reconocer su falta, de arrepentimiento y una manifestación clara de querer reparar la relación. Quién se haya sentido ofendido también tiene una disposición de no dejarse llevar por ese sentimiento de rabia y de dolor solamente; también quiere restaurar la relación.

Entonces es como si uno de los dos subiera y el otro bajara un poco, buscando un punto común en el que cada uno aporta, en el que cada uno da lo mejor de sí para que realmente la relación se restaure. En este caso, en el equilibrio positivo, la relación sale fortalecida crece y la experiencia enseña a quiénes estuvieron en esta situación, que es posible superar obstáculos si hay unidad, si hay disposición de ambos. De esta forma, el equilibrio comienza aportar a la relación algo fundamental que es el crecimiento, la experiencia y la unidad.



En la relación de pareja, podemos decir que en cuanto al equilibrio cada uno le dice al otro: yo te doy amorosamente algo y tú me devuelves amorosamente algo.

Equilibrio es valorarse mutuamente en todos los ambientes, en la intimidad de la pareja, en las relaciones sociales, con la familia extendida y en todas las áreas posibles.

También se evidencia el equilibrio cuando cada uno cree, siente y actúa de las siguientes formas:

- No me siento mejor que tú.
- Los dos somos un equipo.
- Yo te doy fuerza para que seas buena mamá y tú me das fuerza para que yo sea buen papá. Porque ser mamá o papá es un tema de ambos, esto también tiene que ver con el orden.

En conclusión, el equilibrio es un aprendizaje, es un proceso de asimilar que ninguno es mejor que el otro, que se debe construir diariamente como una tarea que equilibra, que nos lleva al respeto, que nos ayuda a resolver las dificultades, de tal forma, que en una discusión no se llegue a buscar ganadores o perdedores, víctimas o victimarios.

El objetivo es que frente a cualquier dificultad que se presente en la vida conyugal, de pareja o de familia, se viva una actitud que lleve a resolverla de tal forma que todos resulten ganadores.



Ejercicio



Responde las siguientes preguntas:

- ¿Considero a mi pareja como una persona igual a mí? Si no es así, ¿por qué tengo esa idea y qué voy a hacer para generar equilibrio?
- En la relación con mi cónyuge ¿hay equilibrio en el dar y recibir?, ¿cómo lo evidencio?
- Recuerda dos experiencias en las que después de un error de alguno de los dos, hayan equilibrado la relación de forma negativa y dos en la que lo hayan hecho de forma positiva. Compara las consecuencias.
- En este momento: ¿hay desequilibrios en tu relación? Si los hay, tendrás un buen tema para revisar y dialogar con tu cónyuge.

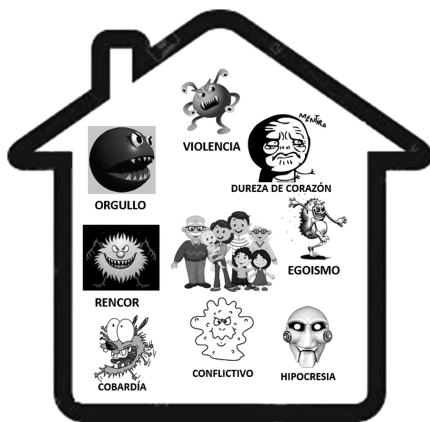


AMENAZAS QUE DESTRUYEN LA FAMILIA (4)

Vamos a descubrir, de una forma pedagógica y amena, el estilo de vida que nos propone Jesús en el Sermón de la Montaña, capítulos 5, 6 y 7 del Evangelio de San Mateo.

A partir de las Bienaventuranzas, Jesús nos presenta lo que podemos llamar el estilo de vida ideal, en donde en cada una de las Bienaventuranzas hay un regalo que Dios Padre nos da, al vivir la virtud que se expresa en cada una.

De una manera pedagógica hemos asociado a cada virtud, un “virus” que nos impide disfrutar el regalo. Ninguna persona se escapa de tenerlos y por medio de cada uno de los miembros de la familia, entran a la casa, afectando de forma determinante la armonía y causando heridas a quienes reciben sus efectos.



Con una agradable dinámica, partiendo de una hoja en donde solo aparece la silueta de una casa, dentro de ella, se va



colocando la imagen de cada “virus”, a medida que se va dando la explicación correspondiente.

Es muy importante que con corazón abierto y un espíritu desarmado, cada uno vaya evaluando en una escala de uno a diez, cuánto hay en su vida, en su comportamiento, en su actuar, con respecto al virus que se esté presentando.

“Bienaventurados los pobres de espíritu,
porque de ellos es el Reino de los Cielos.”
(Mt. 5, 3)

Orgullo

El freno más grande que impide deleitarnos en la Bienaventuranza que El Padre nos ofrece, es el orgullo.

El orgulloso no reconoce su necesidad espiritual. El orgulloso fácilmente puede decir “yo me basto a mí mismo, no necesito de nadie, soy santo, no cometo pecado”. El problema mayor es que cierra el corazón al amor del Padre y si cierra el corazón al amor del Padre cierra el corazón a la vida. Está muerto y muchas veces no se da cuenta.

El orgullo viene muy maquillado, casi no se le descubre, pero puede tener invadida a la persona. Toda su altivez, su prepotencia y su soberbia cuenta con un poder de camuflaje increíble. Es algo así como un lobo disfrazado de oveja. Por eso la persona, a veces, se siente dueña de su familia, dueña



de sus hijos, de sus negocios, pero realmente es amo y señor de nada. Las palabras perdón, lo siento, me avergüenza lo que dije, no existen en su vocabulario. Hay quienes dicen: Yo no me arrepiento ni de lo que digo ni de lo que hago. Más bien se sienten orgullosos de su apellido, de sus títulos, de su figura; están caminando en contravía de la Palabra de Dios que dice: “No se alabe el sabio por su sabiduría, ni se alabe el valiente por su valentía, ni se alabe el rico por su riqueza; enorgullézanse solamente de conocerme y entenderme....” (Jer 9, 22-23)

“Bienaventurados los mansos,
porque ellos poseerán en herencia la tierra.”

(Mt. 5, 4)

Violencia y rebeldía

El que reacciona con violencia, con rebeldía, es totalmente opuesto a ser como Jesús y el que no es como Jesús no es feliz.

El rebelde no tiene control de sí mismo, no se quiere dejar guiar, se vuelve violento, saca su propia miseria y reacciona con indiferencia, con enojo o injuriando a su hermano.

Formas de violencia:

Además de la violencia física que es la que identificamos más rápidamente cuando se habla de este tema, encontramos



las siguientes cuatro (4) formas, según Mateo 5, que causan grandes daños y dejan heridas más profundas.

Jesús dice: *“ustedes han oído que a sus antepasados se les dijo: No mates, pues el que mate será condenado. Pero yo les digo que cualquiera que se enoje con su hermano, será condenado. Al que insulte a su hermano, lo juzgará la Junta Suprema; y el que injurie gravemente a su hermano, se hará merecedor del fuego del infierno.”. (Mt. 5, 21-22)*

Las palabras que han sido resaltadas en el texto anterior: enojo, insulto e injuria, constituyen tres de las cuatro formas de violencia que estamos describiendo.

1. El enojo

La pregunta que surge en éste momento es ¿Con quién estás enojado hoy, con quien estás siendo indiferente? ¿A quién estás despreciando? La indiferencia es una forma de violencia. No es necesario tener un arma en la mano, basta con que te enojas con tu hermano, con tu amigo, con tu vecino, así ya lo estás agrediendo e hiriendo sus sentimientos. ¿Cuántos muertos cargas dentro de tu corazón, cuántos ya has borrado de la lista y hoy los ignoras como personas y más grave aún no los amas como hermanos?

2. El insulto

Insultas a tu hermano, a tu cónyuge, a tu hijo, a tu hija o quien te dirijas, cuando le dices: eres bruto, no sirves para nada u otras palabras que afectan su dignidad,



niegan que es persona porque un bruto o un torpe no fueron creación de Dios.

Lo único que haces en éste momento es lastimar su inteligencia, decirles cabeza hueca como dice el texto en el original, ofender la mente de tu hermano. Cuántos hombres han ofendido a su esposa y a sus hijos, cuántas mujeres igualmente han maltratado a sus esposos o a sus hijos o a personas amigas. Cuántas veces salen palabras que maltratan el alma y seguimos caminando por la vida como si nada pasara. Cuánto mal podemos hacer a nuestro propio corazón y al de otras personas por dejarnos llevar de la violencia. Los gritos y las palabras cargadas de veneno en muchas familias son el pan de cada día. Que nuestro lema diario sea: “no más gritos, no más palabras feas”.

3. La injuria

Es la impiedad religiosa, la injuria, es juzgar la fe, la buena intención, la espiritualidad. Es cuando dices: ¿acaso no eres tu quien vas al grupo de oración?; ¿Vienes de misa?; me río de tus cambios y de tu cristianismo, o el extremo de burlarse del Espíritu Santo y otras cuantas formas sarcásticas que atacan la fe de la persona. De esta forma se pisotean los principios.

Estas formas de violencia son desastrosas, todas vienen de la misma raíz de rebeldía y de la falta de someter los pensamientos y sentimientos al Señor. Cambia tu manera de pensar para que cambie tu manera de vivir.



4. El adulterio

Jesús termina la explicación de la Bienaventuranza presentando el adulterio como una forma de violencia y una prohibición. No solamente dice que *“no cometas adulterio”* sino que dice que *“cualquiera que mira con deseo a una mujer, ya cometió adulterio con ella en su corazón”*. (Mt. 5, 27-28)

La infidelidad es algo tan duro para el hombre como para la mujer. Hace un hueco en el corazón de quien la sufre.

La mente y toda la imaginación empiezan a construir imágenes de todo tipo, se desestabiliza el ánimo, se pierde el sentido de la vida, la tristeza invade todo el ser y el miedo aflora de manera permanente, el sentimiento de rabia, de impotencia por tal injusticia cometida hace que la persona deje volar sus pensamientos y crecer el espíritu de venganza en ella. Lo primero y fundamental está entonces en pedir al Espíritu Santo que sujete el pensamiento y por lo tanto los sentimientos. Puedes llorar todo cuanto quieras, pero no debes dejar que tu mente divague locamente de un lado para el otro porque quien sale más perjudicado es tu corazón. Cuida tu corazón porque de él mana la vida, dice la escritura.

Cuántos hogares destrozados por la falta de mansedumbre, cuántos hijos con una autoestima por el suelo y una violencia que sale por todos los poros, que roba por completo el poder ser bienaventurados, la alegría de ser felices y poseer



la herencia que nos ofrece nuestro Padre Celestial. Es necesario tomar una decisión: O tú manejas la violencia o la violencia termina acabando con contigo y con tu familia.

**“Bienaventurados los que lloran,
porque ellos serán consolados”.**

(Mt. 5, 5)

Dureza de corazón

El virus que me impide intimar con el Señor, mostrarle mis más profundos sentimientos y ser feliz, es la dureza de corazón.

No es feliz quien endurece su corazón. El corazón se endurece con la mentira. El corazón del que miente se va volviendo cada vez más insensible y un corazón insensible no experimenta el amor de Dios; y el que no experimenta el amor de Dios, muere. Muere porque Él es la vida. No permite ser consolado con el amor del Padre, aunque el Padre permanentemente está ahí, derramando su amor en un corazón que no se abre para recibirlo. ¡Qué pesar! Puede pasarle como la piedra que está en el río por años y años, y al abrirla está reseca por dentro.

Cuántas heridas pueden causar un hombre o una mujer que endurecen su corazón. El corazón es endurecido básicamente por la mentira que brota de nuestro ser. En la medida que se opta por decir la verdad, se empieza a sentir consuelo, y este consuelo brota del mismo



corazón del Padre que es el camino, la verdad y la vida. Se necesita tener un corazón muy duro para mentir con desfachatez, para mirar a la esposa y decirle, por ejemplo, “tengo que trabajar hasta tarde, no me vayas a llamar a la oficina porque interrumpes una reunión muy importante”, cuando realmente no está en la oficina y tiene un programa diferente con otra persona.

Estas mentiras son como una bola de nieve. Se comienza con mentiras pequeñas y a medida que se va endureciendo el corazón las mentiras y los alcances son cada vez mayores. Nos vamos cerrando cada vez más a la Gracia y expresamos menos los sentimientos por el temor a que descubran la falsedad que hay. En algunas oportunidades tomamos el camino de la agresividad o la seriedad exagerada para esconder estos comportamientos. Los canales por donde se deja fluir el consuelo de Dios están cerrados y si lo están, también está cerrada la vida.

**“Bienaventurados los que tienen hambre y
sed de la justicia, porque ellos serán saciados.”
(Mt. 5, 6)**

Egoísmo

El virus del egoísmo nos afecta, nos corroe tremendamente y nos encarcela en el mundo del individualismo.

El enemigo número uno de los justos es el egoísmo que grita dentro de cada uno: “Primero yo, segundo yo y siempre yo;



que yo viva bien, que mi familia viva bien y los demás que se defiendan solitos...”

El que tiene una casa quiere tener dos; si el vecino compra un auto él quiere comprar uno mejor y así sucesivamente. Empieza a nacer aquí la ambición y la venganza. En este punto puedes empezar a preguntarte ¿Quién realmente es tu dios en éste momento? ¿El placer? ¿El tener? ¿El poder?

El egoísmo no te permite sembrar grandes ideales, no te permite ser generoso y desprendido sino acaparar y acaparar, apegarte a las cosas materiales. ¿Qué pasa en una familia donde cada uno quiere lo mejor? ¿Cada uno busca sus propios intereses? No puede crecer la comunión, no pueden crecer el amor ni la felicidad porque Dios es comunión y donde hay comunión hay bendición, hay felicidad.

Los egoístas piensan en su casa, su carro, todo suyo; son posesivos, envidiosos, tienen su seguridad puesta en ellos mismos, en personas y en cosas materiales.

“Bienaventurados los misericordiosos,
porque ellos alcanzarán misericordia.”

(Mt. 5, 7)

Rencor - odio

El virus que no permite que entre el amor de Dios en el corazón es el rencor, el odio, la amargura. Una persona rencorosa es una persona que vive con un cáncer en su corazón; todas



las arterias y venas espirituales están tapadas y por lo tanto no puede fluir la savia que da la vida.

Quien permite que se acumulen rencores en su corazón es una persona triste, no tiene gozo en su alma; aunque esté muy bien arreglada, tenga muchos proyectos y éxitos en su trabajo, no encuentra la paz en ninguna parte; su sueño no es plácido porque sus pensamientos rondan el corazón con sombras de venganza y desasosiego interior. Fácilmente puede explotar en ira, agresividad o sumirse en una depresión; el desgaste de su cuerpo, de sus nervios y de su vida emocional y espiritual se puede ver fácilmente. Pero una persona que decide perdonar, perdonarse y pedir perdón, es una persona que empieza a tener una vitalidad impresionante, una bendición abundante y sobretodo una paz que sobrepasa todo entendimiento.

La llave para alcanzar la sanación es el perdón. Si tú no perdonas, seguirás padeciendo de una enfermedad que te lleva a la muerte en vida. ¡Qué pesar!, hombres o mujeres que habían nacido para algo grande, para ser líderes alegres y comprometidos, se ven tristes y anquilosados envueltos en el rencor.

Familias donde los padres no se hablan, solo se gritan y pelean, hermanos que no se pueden ver, vecinas que viven en guerra, hombres y mujeres que llevan cargando rencores desde hace muchísimos años y que aún duermen con ellos, comen con ellos en su pensamiento, naciones enteras que se hacen la guerra, odios, odios y más odios. ¿Quién puede vivir así? ¿Quién puede respirar así? Muchos caminan por las calles pero no saben que están muertos porque conviven día y noche con el rencor y la amargura.



Reflexionemos un momento: quién sufre más ¿el que odia o el que es odiado? Posiblemente ambos pero el que odia va desgastando su cuerpo, su alma y su espíritu, mientras el que es odiado hace su vida y muchas veces ni se entera de los resentimientos que hay hacia él.

El odio que encadena tu corazón, no te permite ver las perlas que hay en ti; te oscurece el pensamiento y los proyectos que puedes emprender quedan frenados para siempre. Así nunca sabrás para qué viniste al mundo. Naciste para algo grande, naciste para triunfar y hacer triunfar a otros, y un desdichado rencor te está anulando.

**“Bienaventurados los limpios de corazón,
porque ellos verán a Dios.”
(Mt. 5, 8)**

Hipocresía

La hipocresía es una mentira de carácter espiritual. El hipócrita ensucia el corazón con obras muertas, busca riquezas en la tierra y pretende engañar a Dios con oraciones falsas, le gusta que lo alaben y no le da la gloria a Dios.

El que no tiene su corazón limpio no ve a Dios. Es como la persona que tiene puestas unas gafas totalmente oscuras que no le dejan ver el camino; tropieza y cae permanentemente. Es la persona que está muerta y no se ha dado cuenta; es el hombre o la mujer que no permiten que la gracia fluya. Tienen su corazón lleno de pecado, de vanidad, de máscaras.



Vive de apariencias, es incoherente y doble. Muestra una cosa por fuera y por dentro piensa y hace otra diferente.

El hipócrita es el que hace obras de caridad para que lo vean, para impresionar a los demás, no para ofrecerlas al Padre en lo secreto. Es el que no practica la pureza espiritual, moral, ética y sexual. El que no es ser perseverante, disciplinado en la oración diaria, en las celebraciones sacramentales y cae en juzgar a los demás.

La hipocresía y el aparentar son comportamientos mentirosos con los que buscamos ocultar la verdad, a nuestra conveniencia, y engañar a los demás. Debemos saber que al único que no podemos engañar es a Dios, porque así te quieras esconder en el lugar más lejano, más profundo o más oscuro, Él te estará viendo; no solamente escudriña tus acciones, sino que conoce las verdaderas intenciones de tu corazón.

**“Bienaventurados los que trabajan por la paz,
porque ellos serán llamados hijos de Dios.”**

(Mt. 5, 9)

Espíritu conflictivo

El conflictivo es el que no se entiende ni él mismo; es intolerante, violento, problemático, habla y juzga a todo el mundo; escucha y tolera el chisme y lo utiliza para dañar el corazón del otro. Como no tiene paz consigo mismo, menos la tiene con los demás. Allí donde no hay conflicto, él busca



el conflicto. ¿Quién es feliz así? Nadie es feliz si no encuentra la fuente de la paz, y la fuente de la paz está en el mismo corazón de Dios. JESUCRISTO es la paz.

La persona conflictiva se va quedando sola, se vuelve amargada; los rasgos de su rostro, pudiendo ser de ternura, se tornan en dureza y rigidez en su trato; empieza a darse una fragmentación interior y un desgaste de toda la persona.

Las personas con espíritu conflictivo están creando serios problemas familiares y sociales. Las grandes guerras se han iniciado allí y han traído devastaciones impresionantes.

Familias enteras se desbaratan por la acción de personas conflictivas que no dan más que lo que tienen por dentro: agresividad, rebeldía, rencor. Es necesario para ellas hacer procesos de sanación profunda; sobretodo, dejar que Jesús entre en su corazón y los transforme desde dentro.

“Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los Cielos.”
(Mt. 5, 10)

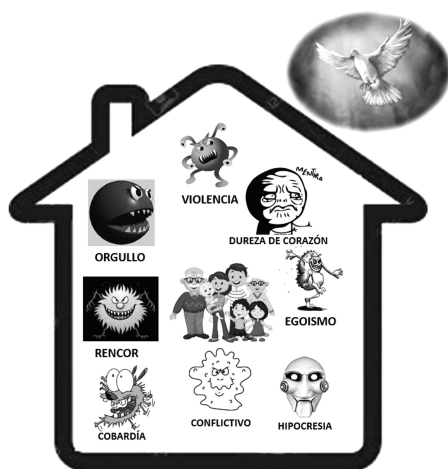
Cobardía

El cobarde no se compromete; tiembla ante la prueba y ante el sufrimiento. El cobarde es desconfiado, no quiere comprometerse y le tiene miedo a la prueba, al sufrimiento. Es miedoso, se amilana sobre todo ante la crítica de la familia, de los compañeros de trabajo, de sus amigos.



A la persona cobarde le da pena que sepan que ella ama a Jesús, que es cristiana, Católica, que asiste a la Eucaristía o que tiene algún rasgo de vida espiritual. El cobarde prefiere callar y pasar desapercibido. Algunos de ellos emprenden una acción buena, una obra de Dios o cualquier actividad evangelizadora y a la menor crítica, prueba o problema que se presenta, se desaniman y muchas veces acaban con proyectos importantes. Otras veces se aíslan y se encierran en sí mismos y no luchan por la justicia.

EL ESPÍRITU SANTO LIMPIA LA CASA



Nadie quiere vivir en una casa en donde predominan los “virus” que tienen como propósito destruir a la familia.

Es aquí en donde se evidencia el papel fundamental que tiene el Espíritu Santo en nuestra vida.

A partir de este momento, se van a ir pegando las fichas en la casa que estamos construyendo, empezando por la que representa al Espíritu Santo y a medida que van apareciendo las virtudes, se saca de la casa el “virus” correspondiente y se pega fuera de la casa de tal forma que se evidencie que siempre estará al acecho, esperando volver a entrar en cuanto



tenga oportunidad. En el lugar que deja vacío el “virus”, se pega la ficha correspondiente a la virtud que se debe cultivar y crecer en cada miembro de la familia.

El Espíritu Santo que nos dejó Dios Padre y Jesucristo, es una persona divina, que nos vivifica e impulsa en todos los aspectos de nuestra vida. Él actúa si abrimos nuestro corazón a su obrar y aceptamos que mora en nosotros desde el día del Bautismo.

El Espíritu obrará en nosotros impulsándonos a servir en nuestros hogares y en los ámbitos que nos movamos. Seremos y llevaremos bendición a donde vayamos y estemos, pregonaremos y seremos testimonio de los frutos del Espíritu, desarrollando los dones que Dios nos otorgó.

El Espíritu Santo es una persona divina, la más bella y amorosa persona y para poder descubrirlo debo conocerlo y vivirlo, es el poder de Dios, es una persona que nos atrae, nos toma, nos conduce, entra en diálogo e intimidad con el creyente. Tiene personalidad, voluntad, intelecto, emociones y nos puede hablar.

El término “Espíritu” viene del hebreo “Ruah”, que en su primera acepción significa soplo, aire, viento. El Espíritu Santo es el aliento vivificante que deja Jesús a sus discípulos y a nosotros, para no sentir miedo, apatía, pereza, tristeza y sortear todo contratiempo para realizar la misión que nos encomienda Jesús.

El Espíritu Santo nos hace dar frutos entendiendo que este proceso es el resultado de la siembra de la semilla, que es regada y cuidada la cual germina, crece, se fortalece, da flor



y finalmente da fruto. Teniendo en cuenta la dimensión personal y comunitaria del amor se desprenden los frutos del Espíritu Santo que encontramos en Gál. 5, 22: amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio.

Quien no vive en el Espíritu no da esos frutos, y al contrario vivirán las obras de la carne: fornicación, impureza, libertinaje, idolatría, hechicería, odios, discordia, celos, iras, ambición, divisiones, rivalidades, borracheras, comilonas y cosas semejantes.

El Espíritu Santo nos irá llenando en la medida que avivemos su fuego y no lo dejemos apagar con el pecado. Además Él nos regalará sus siete dones para batallar en cada circunstancia de la vida, sus dones son: SABIDURÍA, TEMOR DE DIOS, CONSEJO, FORTALEZA, PIEDAD, ENTENDIMIENTO Y CIENCIA.

Ahora, con la ayuda del Espíritu Santo, vamos a describir las virtudes que nos presenta Jesús en el estilo de vida ideal que Él quiere para nosotros.

Humildad

Sal y luz del mundo

Se requiere de la humildad para entender que el pobre en espíritu es el que está abierto a Dios y a los demás, es aquel que desde la profundidad del ser se siente NECESITADO DE DIOS, comprende que su existencia no tiene sentido sin Él.



El pobre “en” espíritu tiene una dependencia total de Dios. Una dependencia amorosa que comunica vida. Es descubrirse abandonado en las manos del Padre de donde brota la vida. El pobre en el espíritu dirá en todo momento “mi vida depende de Dios”. “Vivo bajo el Señorío de Dios”.

La Bienaventuranza nos está diciendo: ¡síntanse felices porque ustedes están en las manos de Dios! El pobre en espíritu acoge la máxima pobreza, para acoger la máxima riqueza: Dios mismo.

Qué humildad la de la criatura que proclame que su vida es Dios, que todo lo que es, depende de Él. Que de Él recibe todo. La mejor decisión de un hombre y una mujer es aceptar la invitación a entrar en esa intimidad profunda y experimentar que al reconocer nuestra pobreza se muestra la grandeza del creador, y se permite que brille el reinado de Dios. El pobre en espíritu es el que reconoce que tiene en quién apoyar su confianza y por eso no teme, no se preocupa, se entrega.

La recompensa para el Pobre en el Espíritu, para el humilde, es el Reino de los Cielos. El reino de los cielos es alegría, felicidad, plenitud, es la paternidad de Dios en acción a través de Jesucristo. Es la gracia de Dios derramándose en el corazón de la persona. El que está en Dios es feliz porque Dios se ocupa de él. Dios es un papá que se ocupa personalmente de cada hijo que abre su corazón.

¿Quién es el humilde?

Jesús dijo: *“Ustedes son la sal de este mundo. Pero si la sal deja de estar salada, ¿cómo podrá recobrar su sabor? Ya no*



sirve para nada, así que se la tira a la calle y la gente la pisotea". (Mt. 5, 13)

Cuando se aplica sal a la comida, la sal la ayuda a conservar, le da sabor y al instante la sal desaparece. Igual le ocurre al humilde; se impregna del amor de Dios, da sabor, da vida, sirve y desaparece. No necesita ni pide reconocimientos humanos ni aplausos por lo que hace; solamente sirve de todo corazón y desaparece silenciosamente. El Padre, que lo ve en lo secreto, te recompensará. Él te invadirá con su presencia y tu rostro empezará a brillar.

"Ustedes son la luz de este mundo. Una ciudad en lo alto de un cerro no puede esconderse. Ni se enciende una lámpara para ponerla bajo un cajón; antes bien, se la pone en alto para que alumbre a todos los que están en la casa. Del mismo modo, procuren ustedes que su luz brille delante de la gente, para que, viendo el bien que ustedes hacen, todos alaben a su Padre que está en el cielo". (Mt 5,14-16)

La luz en ti empieza a encenderse cuando bajas la cabeza ante Dios, te arrepientes y reconoces tu pobreza espiritual, y se enciende cada vez más cuando la levantas únicamente para servir a tu hermano necesitado y darle el amor que has recibido directamente del corazón de Dios a través del Espíritu Santo.

Una persona humilde, es fácil de tratar, se le puede hablar, sabe escuchar, no es tendenciosa ni conflictiva, cada día presume menos, no saca sus pergaminos para hacerse notar, en su casa no se impone, no humilla ni maltrata a nadie, cesan las indirectas, los vecinos notan que se acabaron los



gritos y las palabras feas, se convierte en luz en su casa y luz por donde quiera que pasa y cuando lo ven, glorifican al Señor.

El secreto de esta Bienaventuranza es reconocerse necesitado de Dios y declararse totalmente dependiente de Él.



Reflexión individual e interiorización

Responde por escrito las siguientes preguntas:

1. ¿En qué momentos has sido orgulloso, prepotente o autosuficiente con tu pareja o con alguien de tu familia?
2. ¿Qué tan abierto(a) te sientes cuando alguien te reclama o te cuestiona?
3. ¿Qué has perdido por tener una actitud de orgullo o autosuficiencia?
4. La sal sala y desaparece; ¿has hecho tú lo mismo? O ¿te gusta aparecer, sobresalir, ser aplaudido(a) o reconocido(a) con bombos y platillos?
5. ¿Qué has ganado con tener actitud de humildad y apertura?
6. ¿Te sientes verdaderamente necesitado(a) de Dios?



Mansedumbre - docilidad

(Mt. 5, 17-32)

Jesús enseña sobre la ley

«No crean ustedes que yo he venido a suprimir la ley o los profetas; no he venido a ponerles fin, sino a darles su pleno valor. Pues les aseguro que mientras existan el cielo y la tierra, no se le quitará a la ley ni un punto ni una letra, hasta que todo llegue a su cumplimiento. Por eso, el que no obedece uno de los mandatos de la ley, aunque sea el más pequeño, ni enseña a la gente a obedecerlo, será considerado el más pequeño en el reino de los cielos. Pero el que los obedece y enseña a otros a hacer lo mismo, será considerado grande en el reino de los cielos.

Jesús enseña una justicia superior

»Porque les digo a ustedes que, si no superan a los maestros de la ley y a los fariseos en hacer lo que es justo ante Dios, nunca entrarán en el reino de los cielos.

1. Sobre el homicidio

»Ustedes han oído que a sus antepasados se les dijo: “No mates, pues el que mate será condenado.” Pero yo les digo que cualquiera que se enoje con su hermano, será condenado. Al que insulte a su hermano, lo juzgará la Junta Suprema; y el que injurie gravemente a su hermano, se hará merecedor del fuego del infierno.



»Así que, si al llevar tu ofrenda al altar te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí mismo delante del altar y ve primero a ponerte en paz con tu hermano. Entonces podrás volver al altar y presentar tu ofrenda.

»Si alguien te lleva a juicio, ponte de acuerdo con él mientras todavía estés a tiempo, para que no te entregue al juez; porque si no, el juez te entregará a los guardias y te meterán en la cárcel. Te aseguro que no saldrás de allí hasta que pagues el último centavo.

2. Sobre el adulterio

»Ustedes han oído que se dijo: “No cometas adulterio.” Pero yo les digo que cualquiera que mira con deseo a una mujer, ya cometió adulterio con ella en su corazón.

»Así pues, si tu ojo derecho te hace caer en pecado, sácatelo y échalo lejos de ti; es mejor que pierdas una sola parte de tu cuerpo, y no que todo tu cuerpo sea arrojado al infierno. Y si tu mano derecha te hace caer en pecado, córtatela y échala lejos de ti; es mejor que pierdas una sola parte de tu cuerpo, y no que todo tu cuerpo vaya a parar al infierno.

3. Sobre el divorcio

»También se dijo: “Cualquiera que se divorcia de su esposa, debe darle un certificado de divorcio.” Pero yo les digo que si un hombre se divorcia de su esposa, a no ser en el caso de una unión ilegal, la pone en peligro de cometer adulterio. Y el que se casa con una divorciada, comete adulterio.”



El manso es el que se deja guiar. El que acata la palabra de Dios, es la persona que vive bajo el señorío de Jesucristo.

Quien acata al Padre, se somete amorosamente a Él y se deja guiar por su Palabra y por su Espíritu, caminará por senderos seguros y gozará de todos los dones y bendiciones que Él Padre posee, que son infinitos y son para todos los que lo obedezcan.

Él dijo en su palabra: *“Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón, llevad mi yugo sobre vosotros, porque mi yugo es fácil y mi carga ligera”.* (Mt. 11, 29)

El manso es el que sabe esperar en Él, en su palabra y a la vez es dócil al Espíritu de Dios.

La Palabra de Dios sana, es fuente de vida: *“Porque la Palabra de Dios es viva y tiene poder, es más cortante que espada de dos filos y penetra hasta lo más profundo del alma y del Espíritu hasta lo más íntimo de la persona y somete a juicio los pensamientos y las intenciones del corazón”.* (Heb 4,12)

El Espíritu del Resucitado, a través de la Palabra, es quien puede transformar ese corazón rebelde en un corazón dócil, irás dándote cuenta que entre más te sumerges en el río de su Espíritu y de su Palabra más te quieres dejar llevar por su amor, un amor que cautiva, que enamora.

El secreto de esta Bienaventuranza es conocer y obedecer la Palabra de Dios guiados por el Espíritu Santo.





Reflexión individual e interiorización

Responde por escrito las siguientes preguntas:

1. ¿En qué momentos te sientes dominado(a) por la ira y el mal genio?
2. ¿En qué ocasiones has tenido actitudes de violencia con tu pareja, con un familiar, con alguna persona?
3. Describe momentos donde tienes actitud de manse-dumbre con tu pareja o con alguien de tu familia.
4. ¿El estudio de la Palabra de Dios es un hábito en tu vida? ¿Qué horario tienes para este estudio?
5. ¿Cómo es tu comunión con el Espíritu Santo, que es quien nos hace dóciles y nos da la fuerza para obedecer?

Sensibilidad

“También han oído ustedes que se dijo a los antepasados: ‘No dejes de cumplir lo que hayas ofrecido al Señor bajo juramento. Pero yo les digo: simplemente, no juren. No juren por el cielo, porque es el trono de Dios; ni por la tierra, porque es el estrado de sus pies; ni por Jerusalén, porque es la ciudad del gran Rey. Ni juren ustedes tampoco por su propia cabeza, porque no pueden hacer blanco o negro ni un solo



cabello. Baste con decir claramente ‘si’ o ‘no’. Pues lo que se aparta de esto, es malo”. (Mt. 5, 33-37)

El corazón del Padre es incapaz de ver a un hombre o a una mujer agobiada sin llenarlo del más profundo consuelo.

“El Señor atiende al clamor del hombre honrado, y lo libra de todas sus angustias. El Señor está cerca, para salvar a los que tienen el corazón hecho pedazos y han perdido la esperanza. El hombre honrado pasa por muchos males, pero el Señor lo libra de todos ellos. Él le protege los huesos, ni uno sólo le romperán”. (Salmo 34,17-20)

El proceso de quebrantamiento para llegar a la mansedumbre empieza cuando reconocemos nuestra necesidad espiritual, continúa cuando nos dejamos fecundar por la palabra y guiar por el Espíritu y cuando le permitimos al corazón que exprese sus sentimientos con la verdad.

Aquí, además de aceptar las dos primeras Bienaventuranzas, nos hacemos sensibles al sufrimiento de nuestros hermanos. Ya somos sensibles al dolor ajeno. Ya no se nos hace raro llorar con el que sufre y reír con el que está alegre. \Jesús en el Sermón de la montaña nos dice: “que vuestro sí sea sí y vuestro no sea no”; es decir, que la verdad esté en nuestros labios siempre, pase lo que pase y sea lo que sea.

El hombre y la mujer que dicen la verdad son transparentes, sinceros, coherentes, auténticos. Son aquellos que lloran sus pecados, se presentan a Dios con corazón compungido



y permiten que Jesús seque cada una de sus lágrimas. Son aquellos que entran en la presencia del Resucitado y se dejan consolar con el abrazo del Padre. Son aquellos que muestran su vulnerabilidad.

Una persona sensible y quebrantada, fácilmente deja rodar una lágrima ante el dolor ajeno o ante la infinita misericordia de Dios; igualmente permite que su llanto brote en un momento de arrepentimiento o sanación interior. Ya no importa que lo vean llorar; sabe que el toque de Dios a través de las lágrimas, sana y fortalece el espíritu.

En esta Bienaventuranza se nos promete la presencia del Espíritu Santo: “...¡Serán consolados!”, por el consolador, el Espíritu Santo, el Espíritu de la verdad en quien no hay mentira alguna.

Si le suplicas a Dios que te invada con su presencia, con toda seguridad recibirás el bálsamo del amor; en algún momento tus mejillas se humedecerán con lágrimas de gozo al sentir esa presencia vivificadora del Padre.

**El secreto de esta Bienaventuranza
es aceptar el consuelo de Dios
y dejar brotar tus lágrimas libremente.**





Reflexión individual e interiorización

Responde por escrito las siguientes preguntas:

1. La mentira endurece el corazón. ¿Qué tanto has vencido el hábito de mentir?
2. ¿Te permites llorar y cómo te sientes?
3. ¿Cuándo y cómo has consolado a tu pareja o a otra persona?
4. ¿Tienes buena disposición para dejarte consolar?

Generosidad

*“Oyeron que fue dicho: Ojo por ojo y diente por diente... pero yo les digo: No resistas a quien te haga daño; al contrario si alguien te pega en la mejilla derecha, ofrécele también la otra, si alguien te demanda, y te quiere quitar la camisa, déjale que se lleve también tu capa. Si te obligan a llevar carga una milla, llévala dos. A cualquiera que te pida algo dáselo; y no le vuelvas la espalda al que te pida algo prestado”.
(Mt 5, 38-42)*

En la Bienaventuranza Jesús nos habla de tener hambre y sed de justicia. El hambre y la sed son necesidades básicas del ser humano; no puedes decir esta semana o este mes no voy a comer o a beber, la semana entrante o el mes entrante lo haré. El cuerpo va necesitando y pidiendo con ansias un



plato de comida y un vaso de agua. Lo mismo ocurre con la justicia.

Los justos son aquellos que se desviven por los demás, aquellos que buscan relaciones equitativas y solidarias con la familia y con la comunidad. Aquellos que tienen unas ganas impresionantes, desmedidas, desbordantes de servir, de ser generosos en el nombre de Jesús.

Hacer justicia, ser generoso, es dar al hermano necesitado de lo que tú eres y de lo que tú tienes; es buscar condiciones dignas para todos, es reconocer a toda persona como hijo del Padre, como hermano nuestro. Es la vivencia comunitaria del amor.

El evangelio de Mateo es en su esencia el evangelio de la solidaridad; describe cómo en las comunidades de Galilea había muchas necesidades. La gente adquiría deudas y no podía pagar, era muy difícil la situación, se presentaban muchos conflictos que a veces iban hasta el tribunal. Por eso Jesús les enseñaba que lo más importante es compartir. Si le pedían la túnica, dice, entregue también la capa; si quieren que camine una milla acompañalos dos y si alguien te pide dale, y al que te pide prestado, no le vuelvas la espalda. Estaba enseñando el evangelio de la comunión.

El justo, el generoso, se compromete con la evangelización, da con generosidad sin esperar que le devuelvan; siembra en la obra de Dios apoyando por una parte con recursos espirituales como son oración, ayuno y servicios y por otra parte con recursos económicos, ofrendas generosas que permitan la extensión del Reino hasta los confines de la tierra.



Esta Bienaventuranza afecta nuestro bolsillo y nos enseña a ser desprendidos y a comprometernos con Jesús con todo lo que somos y lo que tenemos. Al fin y al cabo todo es de Él y solamente somos administradores de sus bienes.

Arriésgate a construir sin temor proyectos grandes de ayuda, de evangelización, de amor a otros buscando la justicia. Él ya nos dio la recompensa: Murió por ti y por mí en la cruz, resucitó y se quedó en nuestro corazón; desde allí quiere trascender a otros hermanos necesitados.

El secreto de esta Bienaventuranza es ser justo, generoso y ¡desvivirse por los demás!

Reflexión individual e interiorización

Responde por escrito las siguientes preguntas:

1. ¿En qué momentos has pensado sólo en ti mismo o en ti misma?
2. ¿En qué acciones notas que te desvives por tu pareja o por alguien de tu familia?
3. ¿Cómo vives la generosidad en tiempo, dinero y actividades?
4. ¿Te preocupas y tomas acción por la necesidad de otros? (¿Das de comer al hambriento, beber al sediento, vestir al desnudo y visitar al enfermo?)
5. ¿Cuándo y cómo has sido injusto o injusta con tu pareja, o con otra persona?



Perdón - misericordia

“También han oído que antes se dijo: ama a tu prójimo y odia a tu enemigo. Pero yo les digo: amen a sus enemigos y oren por quienes los persiguen. Así ustedes serán hijos de su Padre que está en el cielo; pues Él hace que su sol salga sobre malos y buenos, y manda la lluvia sobre justos e injustos. Porque si ustedes aman solamente a quienes los aman, ¿qué premio recibirán?, hasta los que cobran impuestos para Roma se portan así. Y si saludan solamente a sus hermanos, ¿qué hacen de extraordinario? Hasta los paganos se portan así. Sean ustedes perfectos, como su Padre que está en el cielo es perfecto”. (Mt. 5, 43-48)

Perdón, misericordia es ver con los ojos del espíritu la miseria que hay en el hermano y al verla, amarlo como Jesús lo ama, aceptándolo tal como es, perdonándolo setenta veces siete y seguirlo amando.

Una de las premisas dadas en la antigua ley era amar a tu prójimo pero odiar al enemigo. Jesús vino y cambió totalmente esta concepción y dijo: *“amen a sus enemigos y oren por quienes los persiguen; así ustedes serán hijos de su Padre que está en los cielos”*. Él nos pregunta: ¿si ustedes aman solamente a quienes los aman, qué premio recibirán?

Pregúntate en éste momento: ¿realmente te has dejado amar por Dios?, ¿has experimentado su misericordia para que puedas ser misericordioso? Un hombre o una mujer misericordiosa es aquella que va más allá del perdón, perdona la ofensa y sigue amando aún más.



¡Señor, ayúdame a recibir tu perdón y a llenarme de tu amor, y regálame la gracia del perdón!

Los tres pasos claves del perdón

Aceptar el perdón de Dios

Quizás hay cosas en tu vida, que en tu soledad te estremecen por dentro; pecados que cometiste que no te perdonas nunca y por los cuales más bien te recriminas permanentemente. Quizá hasta los hayas confesado, pero aún no has aceptado el perdón de Dios y sigues cargando con culpas que rasgan tu alma y no te dejan vivir.

Vivir bajo la culpa es vivir rodeado de muerte. Es necesario y fundamental que creas que la sangre que derramó Jesús en la cruz fue por tus pecados; que Él, que es el Padre de la Misericordia, perdona todos tus pecados y los olvida totalmente. Acércate al sacramento de la reconciliación y ya no sientas vergüenza; acepta con humildad que te equivocaste, pero acéptalo de una vez por todas y déjate amar con Su ternura. Acepta el perdón. ¡Tú solamente da gracias!

Perdonar a quién te ha ofendido

Los misericordiosos obtendrán Misericordia, alcanzarán Misericordia.

Es posible que vengan a tu memoria recuerdos de agresiones, injusticias, violencia de palabras que afectaron inmediatamente tu genio, que te hacen sufrir, llorar y sientes rabia acumulada porque te hicieron mucho daño. Pero si quieres



vivir y permitir que tu alma respire, que no envejezcas prematuramente, que puedas realizar un proyecto en tu vida que valga la pena y para el cual Dios te dotó de todas las capacidades, debes tomar la decisión de perdonar por encima de todo.

Cuando una persona te falla, queda en tus manos para que la rechaces y la trates con dureza, o para que la perdones y la acojas con misericordia.

Ahora recuerda personas que están en contra tuya, personas que te han hecho mucho mal. Recuerda también personas que te han perdonado. ¿A cuántas personas has sacado de tu corazón? ¿A cuántas personas has dejado de amar? ¿De ayudar? ¿De consolar? ¿Alguna hermosa relación que tenías está resentida? ENTREGA AL SEÑOR TODOS ESOS SENTIMIENTOS QUE TE ESTÁN CAUSANDO DOLOR. Seguramente preferirías que nunca hubieran pasado, pero lamentablemente ya pasaron y a quien más están haciendo daño esos recuerdos es a ti y a tu familia.

La Misericordia es una actitud permanente, una decisión que sólo tú puedes tomar. Él lo enseñó con su ejemplo: ¡Los amó hasta el extremo!. También dijo “Si alguien quiere seguirme, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame”. Piensa en este momento: ¿cómo puedes tú ser misericordioso contigo mismo, con tu pareja, con tus hijos, con tus familiares, con tus amigos; cómo puedes ser más tierna o tierno en tu familia?

En el Padre Nuestro está la clave: “Perdona nuestras ofensas así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden”. Por tanto, perdona si quieres ser perdonada o perdonado.



Revisa a quiénes debes perdonar y con la ayuda del Espíritu Santo, da el paso liberador del perdón.

Pedir perdón

Ir hacia el otro y pedir perdón no es fácil para los orgullosos, los prepotentes, los altivos; pero es muy fácil para el que reconoce que no es perfecto, que puede equivocarse, que necesita de otros y que el hermano es también un hijo de Dios.

El grande en el Reino de los cielos es el humilde que pide perdón. “El que se humilla será ensalzado”. Pedir perdón es permitir que fluya nuevamente el río de la gracia a través de la persona, de la pareja, de la familia y por tanto de toda la iglesia.

El primer perdón que debes pedir es a Dios en el sacramento de la reconciliación, donde recibes esa maravillosa gracia de sanación y salvación. Dile que Él es misericordia por excelencia y que te ha hecho a imagen suya. Dile que quieres ser perdonador como Él, qué quieres ser humilde y manso de corazón y pídele perdón.

El segundo perdón es a ti misma o a ti mismo, por menospreciar la obra de Dios que eres tú. Pide perdón por todas las veces que te has menospreciado, flagelado, insultado y por todas las veces que has atentado contra tu cuerpo o contra tu espíritu.

Luego haz una lista y escribe una carta, o preferiblemente ten un diálogo personal con cada una de las personas a quien hayas ofendido en tu familia y fuera de ella, y expresa



con tus palabras: “yo te pido perdón”, sin justificar nada, simplemente yo te pido perdón por tal y tal actitud; ojalá puedas decirle además, que lo quieres o la quieres y que la necesitas. En ese momento empezará a fluir nuevamente la vida y el amor. Recomendamos empezar por el esposo o esposa, seguir con los hijos y con todas las personas que el Espíritu de Dios te ponga en la mente.

El secreto de esta Bienaventuranza es siembra misericordia y cosecharás misericordia.



Reflexión individual e interiorización

Responde por escrito las siguientes preguntas:

1. ¿Estás pidiendo perdón prontamente?
2. ¿Tienes pendiente pedirle perdón a alguien? ¿Cuándo lo vas a hacer?
3. ¿En qué aspectos te sientes perdonado o perdonada por Dios y en cuáles aún sientes culpas?
4. ¿Disfrutas de la gracia del sacramento de la reconciliación con frecuencia? ¿Qué te impide hacerlo?
5. ¿Cómo estás sembrando misericordia para alcanzar misericordia?



Limpieza de corazón

Para encontrar la riqueza que se esconde en esta Bienaventuranza es necesario remontarnos al proceso de las anteriores bienaventuranzas: ya has tomado la decisión de ser humilde, ser dócil y permitir que la palabra de Dios te fecunde y te haga sensible y quebrantado, luego permites ser consolado o consolada y optas por ser justo como Jesús y desvivirte por los demás. Luego conociste lo que es el perdón y decidiste perdonar y pedir perdón a quienes has ofendido y te encuentras hoy en un momento maravilloso, estás limpiando tu corazón.

Si quieres disfrutar de esa transparencia en tu vida, debes buscar desde lo más profundo de tu alma la plena sintonía con Dios, quitando toda doblez, toda hipocresía que manche tu alma. Cuando tu vida interior se empieza a aclarar, a limpiar, empieza una configuración de Cristo en la persona y un gozo pleno de ver a Dios día a día. Es un gozo indecible, sientes su maravillosa presencia habitando en tu corazón, en tu alma, en todo tu ser, en todas la personas, en todas las actividades, en toda circunstancia.

Dios Padre sabía que era imposible que fuéramos felices estando manchados por el pecado; envió a su propio Hijo para que con su sangre y con su Espíritu limpiara totalmente nuestro corazón. Ahí está nuestra lucha interior como nos la explica Pablo: un poder destructor que quiere someternos a la codicia y al egoísmo, y un poder salvador que nos invita permanente a dejarnos limpiar con el agua del Espíritu, a dejarnos invadir por su presencia y convertirnos así en transparencia de Dios.



La pureza de corazón no debe ser entendida exteriormente sino interiormente: “No es lo que entra al corazón del hombre lo que lo hace impuro, sino lo que sale de él”. Un corazón puro está libre de las tendencias e impulsos que lo llevan a acciones pecaminosas; la única manera como puede librarse de ellas es por la acción maravillosa del Espíritu del Resucitado.

El limpio de corazón busca ver a Dios, y el hipócrita busca ser visto por los hombres. El salmo 24 nos muestra claramente cómo esforzarnos en tener un corazón puro y cómo dejarnos purificar por Dios:

“Señor, ¿Quién puede entrar, en tu Santuario para adorar?”

El hombre de manos limpias (acción externa) y puro corazón (intenciones) que la vanidad no lleva en su alma, ni con engaño jura, esa persona está en la presencia de Dios, está en su santuario, está disfrutando de las más grandes delicias: una profunda e íntima relación con Jesús y al mismo tiempo con la comunidad de hermanos, todos en el corazón del Padre.

El limpio de corazón evita todo lo que sea pecado u ofensa a Dios, se esfuerza por dominar sus pasiones y vivir en gracia y buena amistad con Dios. Es transparente.

Sólo personas que asuman el camino de la Santidad, viviendo ésta y las demás Bienaventuranzas, podrán ser felices verdaderamente y hacer felices a otros. La persona, cuanto más pura de corazón, más cercana a Dios y a los hermanos. Cuanto más puro tu corazón, verás más nítidamente a Dios mismo y lo verás también en tus hermanos.



La meta es que haya hombres y mujeres honestos en sus trabajos, transparentes en su actuar, confiables y coherentes, que son transparentes, pagan sus impuestos, hacen negocios bajo las normas existentes, responden por sus deudas, respetan y dignifican a su pareja y a su familia. Hombres y mujeres libres que no tienen nada que esconder, que no necesitan quitarse y ponerse máscaras según el lugar donde estén o según la persona que tengan al frente, sino hombres y mujeres cuyos rostros rejuvenecidos por la unción del Espíritu puedan mostrar que hay esperanza y certeza de un presente y un futuro de fraternidad y de paz.

**El secreto de esta Bienaventuranza
es transparencia y autenticidad.**

Reflexión individual e interiorización

Responde por escrito las siguientes preguntas:

1. ¿En qué aspectos reconoces que juzgas a otras personas?
2. ¿En tus negocios o en tu trabajo eres completamente transparente? Si hay algo que no lo es, renuncia a ello y decide en este momento: ¿Qué pasos concretos vas a dar para restituir o corregir?
3. Cuando das ofrendas, diezmos o haces obras de caridad, ¿cuál es tu actitud? ¿Quieres que te vean o que lo sepan los demás? ¿Esperas el reconocimiento?



4. ¿Cuándo has sentido ese encuentro vivo con Jesucristo y qué bendiciones recibiste?
5. ¿Cómo te sientes cuando otros ven a Jesús a través de ti?

Hacedores de paz

“Pidan, y Dios les dará; busquen, y encontrarán; llamen a la puerta, y se les abrirá. Porque el que pide, recibe; y el que busca, encuentra; y al que llama a la puerta, se le abre. ¿Acaso alguno de ustedes sería capaz de darle a su hijo una piedra cuando le pide pan? ¿O de darle una culebra cuando le pide un pescado? Pues si ustedes, que son malos, saben dar cosas buenas a sus hijos, ¡cuánto más su Padre que está en el cielo dará cosas buenas a quienes se las pidan! Así pues, hagan ustedes con los demás como quieran que los demás hagan con ustedes; porque en eso se resumen la ley y los profetas.” (Mt. 7, 7-12)

Una vez limpio nuestro corazón reflejamos el amor de Jesús, reflejamos la luz que llevamos dentro y nos convertimos en hacedores de paz. Paz en hebreo, *shalom*, se refiere a una vida feliz, reposada, tranquila, plena.

Un hacedor de paz irá sin orgullo, sin ninguna presunción, con toda sencillez y humildad. Llevará su mensaje con paz, con gracia y con ternura. Llevará hambre y sed de ser el mejor amigo, el mejor hermano de todo el que encuentre en su camino. Compartirá su mensaje con enorme misericordia; no juzgará, no alardeará ni de su fe, ni de su santidad y así sembrará semillas de paz por donde quiera que vaya.



Un hacedor de paz se requiere con urgencia donde hay conflictos. Cuando lo ven llegar dicen: ¡Qué bueno! llegó la paz a esta casa. Un hacedor de paz debe saber escuchar hasta al más necio sin inmutarse, sin perder la paz; ante los gritos altisonantes permanece callado y espera el momento de calmar los ánimos.

**El secreto de esta Bienaventuranza es:
el hacedor de paz es un reconciliador permanente.**

Reflexión individual e interiorización

Responde por escrito las siguientes preguntas:

1. ¿En qué momentos y por qué me vuelvo conflictivo o conflictiva? ¿Qué voy a hacer para superar los conflictos?
2. ¿En qué momentos reconozco que he sido hacedor o hacedora de paz? ¿Cómo me he sentido?
3. ¿Estoy cultivando el hábito de hablar con palabras de paz? Y ¿cómo me he sentido?
4. ¿Qué semillas de paz estoy sembrando en mi pareja, en mi familia, en mi trabajo, en mi comunidad?

Valentía

“Entren por la puerta angosta. Porque la puerta y el camino que llevan a la perdición son anchos y espaciosos, y muchos



entran por ellos; pero la puerta y el camino que llevan a la vida son angostos y difíciles, y pocos los encuentran. Cuidense de esos mentirosos que pretenden hablar de parte de Dios. Vienen a ustedes disfrazados de ovejas, pero por dentro son lobos feroces. Ustedes los pueden reconocer por sus acciones, pues no se cosechan uvas de los espinos ni higos de los cardos. Así, todo árbol bueno da fruto bueno, pero el árbol malo da fruto malo. El árbol bueno no puede dar fruto malo, ni el árbol malo dar fruto bueno. Todo árbol que no da buen fruto, se corta y se echa al fuego. De modo que ustedes los reconocerán por sus acciones.”

No todos los que me dicen: “Señor, Señor”, entrarán en el reino de los cielos, sino solamente los que hacen la voluntad de mi Padre celestial. Aquel día muchos me dirán: “Señor, Señor, nosotros comunicamos mensajes en tu nombre, y en tu nombre expulsamos demonios, y en tu nombre hicimos muchos milagros.” Pero entonces les contestaré: “Nunca los conocí; ¡aléjense de mí, malhechores!” (Mt. 7, 13-23)

Felices, afortunados, bienaventurados los que son perseguidos por buscar los valores del Reino de Dios. Serán bendecidos todos los que tengan que pasar por insultos, rechazos y desprecios; así mismo le pasó a Jesús, fue rechazado, injuriado, calumniado por mostrar el amor del Padre acá en la tierra y poner en alto la verdad.

Esta bienaventuranza muestra la debilidad humana, la vulnerabilidad que tenemos, lo que pasa cuando nos comprometemos firmemente en la solución de conflictos y buscamos la paz; se generan rechazos, ataques que pueden llegar hasta el punto de tener que dar la vida (Mt 24,9).



La expresión “perseguidos a causa de la justicia” significa “perseguidos por causa de Jesús”, por seguir sus enseñanzas; es decir, por causa de “ser discípulo de Jesús”. Esto se puede ver claramente en la vida de los comprometidos en el anuncio del evangelio: tienen problemas, son juzgados, criticados, rechazados implícita o explícitamente, a veces maltratados y aún amenazados. Es rechazo al mensaje y ataque personal a los misioneros.

La puerta angosta es la puerta del sacrificio, de la prueba, de la conversión de la renuncia a todos los virus que obstaculizan el crecimiento de un cristiano. Muerte a los virus del orgullo, la violencia, la dureza de corazón, el egoísmo, al rencor, a la hipocresía, al espíritu conflictivo y a la cobardía. Tú puedes escoger libremente ir por el camino ancho, que es el camino del facilismo que ofrece el mundo y que va a la perdición, o por el camino angosto que lleva a la vida, a la felicidad, a la plenitud.

El camino ancho es el del menor esfuerzo: que cambien los demás, yo ya soy así... yo no necesito, es mejor comer, dormir y vivir sin preocuparse de nadie... El camino ancho es el del poder, el tener y el placer; es el camino del desorden, del engaño, de los vicios, del pecado, de la muerte en vida, de las pasiones, de la impureza, de las cargas, de las culpas. Lastimosamente muchos se han ido por allí y se encuentran solos, amargados, sin ideales y lo más triste, en contravía de la salvación.

Si optas por el camino estrecho tendrás que dejar algunas comodidades para cambiarlas por otras que te dan más plenitud. Tendrás que dejar placeres, vicios, y romper ataduras que no te dejan avanzar.



Para poder lograr ir por el camino de la plenitud, tendrás que cumplir con el mandato misionero de Mateo 28, 18-20 y ser guiado por el Espíritu Santo, que como compañero de camino te enseñará todas las cosas, te recordará todo lo que necesites, te fortalecerá en los momentos difíciles y te mostrará cuál es la puerta por donde el Padre sale al encuentro todos los días mostrando a su Hijo Jesucristo sentado a su derecha.

Al final recibiremos el premio que es la corona de gloria que jamás se marchita, la corona de vida eterna.

Para disfrutar de la gran promesa de esta Bienaventuranza, es necesario tener un sentido esperanzador en el sufrimiento. Es preciso recordar que el sufrimiento es una realidad, porque todos pasamos por él: sufre un joven la pérdida de un amor, sufre una mujer que pierde a su esposo, sufre un niño la pérdida de una materia, también sufre aquel campesino que perdió su cosecha, y así sufre uno y sufre el otro. Por esto podemos asegurar que el sufrimiento es una realidad en la vida de toda persona.

Además de que es una realidad, es una realidad misteriosa porque no entendemos el propósito que hay detrás de cada sufrimiento. Podemos preguntar una y mil veces por qué pasa esto o aquello y no sabemos claramente por qué ocurre; el sufrimiento es una realidad misteriosa.

Lo que sí podemos decir es que en esos momentos de impotencia, de soledad y de abatimiento, nos acercamos más a Dios. Cuántas personas buscan al Señor cuando pasan por momentos de inmenso sufrimiento. Cuántas a raíz de un



accidente, de un problema serio, han llegado a sus pies. El sufrimiento, sobretodo el que se hace por la extensión del Reino, nos acerca a Dios y tiene un sentido purificador y salvífico.

El secreto de esta Bienaventuranza es alegrarse cuando se es perseguido por causa de la justicia, por ser fieles a Jesús.

Reflexión individual e interiorización

Responde por escrito las siguientes preguntas:

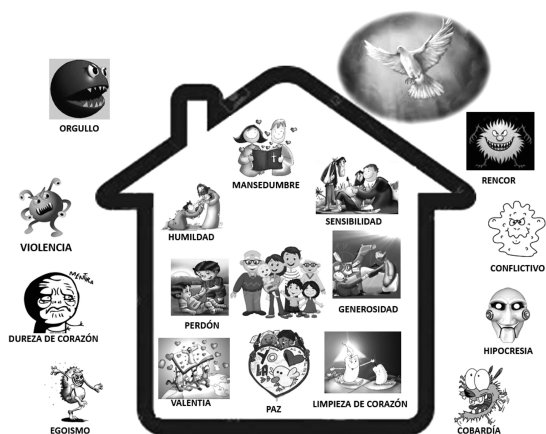
1. ¿Qué actitudes tuvo Jesús ante las persecuciones?
2. ¿En qué momentos te has sentido perseguida o perseguido por buscar la justicia y cuál ha sido tu actitud?
3. ¿Qué podemos hacer ante el miedo y la cobardía para anunciar a Jesucristo?
4. ¿Cuáles gracias podemos disfrutar si nos mantenemos firmes y serenos ante la persecución por causa de la justicia? ¿Por ser fieles a Jesús?

Al finalizar este capítulo, la casa que estás construyendo tendrá esta apariencia.



Es una casa llena de virtudes que dan esperanza y bienestar a quienes la habitan.

Recuerda que los “virus” siempre estarán al acecho para atacar en cualquier momento de debilidad.





TOMA DE DECISIONES ACERTADAS (4)

En esta sesión tendremos la oportunidad de aprender a vivir de común acuerdo, tomando decisiones a la manera de Dios.

Vivir en unidad

En la relación con nuestra pareja podemos diferenciar varias áreas en donde los dos interactuamos.

Un área donde vivimos nuestra individualidad, que es el espacio vital de los propios gustos, de las propias decisiones, de los sueños personales y de la libertad de decir “sí”, “no”, “quiero”, “no quiero”, “lo haré” o “no lo haré” y que cada uno debe respetar.

Otra área donde nos relacionamos es el área de la opinión, que corresponde al espacio vital del otro, su individualidad. Todos tenemos derecho de opinar auténticamente sobre los criterios del otro, sin invadir su espacio ni violar su derecho de individualidad y autodeterminación.

Y una tercera área que compete a todo lo común. Esta área implica lo mejor para los dos a la luz de la voluntad de Dios sobre la pareja, donde no tenemos derecho a exigir ni



tampoco a conformarnos con sólo dar opinión y luego someternos ciegamente a los criterios del otro. Tenemos que buscar entonces cómo vivir en unidad y en acuerdo mutuo a la manera de Dios.

Dios quiere que vivamos en unidad: *“Te pido que todos ellos estén unidos; que como tú, Padre, estás en mí y yo en ti, también ellos estén en nosotros, para que el mundo crea que tú me enviaste” (Jn 17, 20-21).*

También dice el Señor en la Escritura: “Así que ya no son dos, sino uno solo”.

Él quiere que caminemos como pareja, que no se vea que uno camina en una dirección y el otro en otra dirección, sino que los dos sigan un mismo rumbo. Seguramente también has visto algunas parejas que aparentemente están unidas, sobre todo frente a la sociedad, a los amigos, pero que al indagar si viven de común acuerdo o si deciden juntos, claramente se ve que cada uno es un mundo aparte.

Hay varias maneras a través de las cuales las parejas intentan llegar a un acuerdo:

1. Sin conflicto: cada uno plantea las alternativas que le parece y luego escogen la mejor.
2. Hay uno de los dos que se muestra más experto, da su opinión y el otro acepta esta opinión porque viene del experto.
3. Si son opiniones extremas, escogen una que esté en un punto medio.



4. Gana el más fuerte. Ambos están convencidos de que su opinión es la mejor. Luchan para que gane la suya, pero uno de los dos se debilita y baja la guardia, gana el que más resista.
5. Uno manipula al otro, ofreciéndole cosas o amenazando y así presiona para que decida por lo que quiere.
6. Uno puede presentar argumentos lógicos desde el razonamiento, otro desde lo que siente, desde lo emocional. Ganará el que presente mejores argumentos.
7. A uno de los dos le parece indiferente, no entra a negociar, simplemente deja que el otro decida.

La toma de decisiones con estos métodos solamente lleva a la pareja a más conflictos, a echarse culpas uno al otro diciendo: “No te lo dije” o a juzgamientos y distanciamiento.

Ninguna de estas formas permite llegar a un acuerdo de verdad, a un acuerdo donde se esté seguro de que es el paso que beneficia a la pareja. Ninguno de estos métodos llega a descubrir cuál es el paso que realmente conviene a la pareja en ese determinado momento porque el acuerdo lo están haciendo entre dos solamente y a veces es uno solo el que toma la decisión.

El verdadero acuerdo que nos permite tomar la decisión exacta es el acuerdo que se hace en cordón de tres, preguntando al Señor cuál es su voluntad para este proyecto, para este asunto, para esta circunstancia.



La primera actitud que la pareja debe asumir es una actitud de humildad, que exclame: “Yo te necesito, Señor; ilumíname, dame discernimiento para descubrir cuál es tu voluntad”.

La segunda actitud es la docilidad, la mansedumbre, es decirle al Señor: “Yo quiero que tú me guíes, quiero que seas el que gobierne mi vida, quiero dejarme guiar por tu Espíritu, quiero obedecer tus designios, quiero dejarme tomar de tu mano y seguir el camino que tú me muestras. No quiero imponer mi voluntad, sino que sea la tuya, Señor”.

¿Cómo conocer la voluntad de Dios?

1. Buscarla juntos, como pareja. “Si dos o más se reúnen en mi nombre, ahí estoy yo en medio de ellos”. “Por eso pidan y se les dará, busquen y encontrarán, llamen y se les abrirá”.
2. Disponerse para buscarla en las Sagradas Escrituras. Porque *“la palabra de Dios es viva y eficaz, más cortante que espada de dos filos y penetra hasta lo más profundo del alma y del espíritu, hasta lo más íntimo de la persona; y somete a juicio los pensamientos y las intenciones del corazón” (Hb 4, 12).*
3. Discernirla de las vivencias comunitarias, tanto en la Eucaristía como en las vivencias de los grupos comunitarios.
4. Orar juntos pidiendo la luz del Espíritu y luego compartiendo lo que han encontrado. Jesús dice en su Palabra: “El Pastor llama a cada oveja por su nombre, y las ovejas reconocen su voz”.



5. Si la respuesta es diferente, es necesario volver a orar porque la respuesta de Dios es una sola. Él no es un Dios de confusión, es un Dios de orden y sella en nosotros una sola palabra, una sola respuesta. Hay momentos en que ni el uno ni el otro la tienen, sino que aparece otra nueva, que los une. Al principio solemos pensar con nuestros pensamientos, nuestros propios deseos y no en el Espíritu de Dios, pero entrando en oración profunda y permanente, nuestro oído se va volviendo como un radar que capta más fácilmente la voz de Dios. No basta entonces que uno solo escuche al Señor, sino que cada uno escuche su Palabra y luego la comparta. El Espíritu suscita una emoción, un pensamiento, una idea espiritual, un especial sentir en el corazón, un movimiento espiritual único y original.

Busca la sabiduría del Espíritu

“¿Quién conoce la sabiduría oculta de Dios, si no es el mismo Espíritu que lo examina todo, hasta las cosas más profundas de Dios?

¿Quién entre los hombres puede saber lo que hay en el corazón del hombre, sino sólo el Espíritu que está dentro del mismo hombre?

De la misma manera, solamente el Espíritu de Dios sabe lo que hay en Dios y nosotros no hemos recibido el espíritu del mundo, sino el Espíritu que viene de Dios, para que entendamos las cosas que Dios en su bondad nos ha dado”.
(1Co 2,11-12).



La verdadera decisión será aquella que a los dos dé paz y que además esté acorde con la Palabra de Dios y la doctrina de la Iglesia.

Lo más importante es discernir la voluntad de Dios y no la nuestra, porque Él lo dice en su Palabra en Isaías 55, 9: *“Mis caminos no son sus caminos, y mis pensamientos no son sus pensamientos”*.

Él tiene su particular forma de actuar, sus misterios son insondables. El acuerdo al que se llega en esta forma es guiado por el Espíritu de Dios y no por nuestras propias tendencias.

¿Qué pasos dar?

Entre más tiempo pasemos leyendo, meditando, orando y viviendo la Palabra, más fácilmente discerniremos el camino que Dios nos ha trazado. Dios va transformando nuestras mentes, como dice en Romanos 12, 2:

“No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar, para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir lo que es bueno, lo que es grato, lo que es perfecto.”

Entre más estemos ante el sagrario presentándonos como ofrendas vivas, en una comunión profunda con Él, más entenderemos cuál es su voluntad.

Entre más entremos cada uno en nuestro cuarto secreto y allí fundamos nuestro corazón en un abrazo de enamorados de Jesús, y a través de la alabanza y la Palabra cantemos



una misma melodía, Él nos hablará al oído y nos suscitará las mejores decisiones y podremos ir de común acuerdo con nuestra pareja. Este común acuerdo se notará en todas las áreas. Nos verán juntos caminando tomados de la mano, hablaremos con otras personas siempre bien de nuestra pareja; aunque no estemos juntos, nos sentirán unidos y, finalmente; las decisiones que tomemos darán frutos buenos porque son en común acuerdo entre los tres: Jesús, tú y yo.

No permitan que las circunstancias los presionen para tomar decisiones a la carrera. Dios dará la respuesta a su tiempo. Es en el tiempo de Dios.

Beneficios de decidir en unidad

Cuando hemos decidido de acuerdo a la voluntad de Dios, se verán frutos jugosos, parejas alegres, complacidas, hijos felices porque ven a sus padres unidos y deleitándose en buscar siempre la voluntad de Dios y caminando en mucha paz. Seguramente otras cuantas parejas y familias aprenderán mucho de la forma en que viven en unidad.

Amoris Laetitia y la Toma de Decisiones (1)

El Papa Francisco en la “Alegría del Amor” numerales 232 al 237, nos orienta sobre cómo enfrentar los desafíos en tiempos de crisis y todo desafío conlleva toma de decisiones.

El desafío de las crisis

232. La historia de una familia está surcada por crisis de todo tipo, que también son parte de su dramática belleza...,



cuando el matrimonio se asume como una tarea, que implica también superar obstáculos, cada crisis se percibe como la ocasión para llegar a beber juntos el mejor vino... Es bueno acompañar a los cónyuges para que puedan aceptar las crisis que lleguen, tomar el guante y hacerles un lugar en la vida familiar. Los matrimonios experimentados y formados deben estar dispuestos a acompañar a otros en este descubrimiento, de manera que las crisis no los asusten ni los lleven a tomar decisiones apresuradas. Cada crisis esconde una buena noticia que hay que saber escuchar afinando el oído del corazón.

233. La reacción inmediata es resistirse ante el desafío de una crisis, ponerse a la defensiva por sentir que escapa al propio control, porque muestra la insuficiencia de la propia manera de vivir, y eso incomoda... Los vínculos se van deteriorando y se va consolidando un aislamiento que daña la intimidad. En una crisis no asumida, lo que más se perjudica es la comunicación. De ese modo, poco a poco, alguien que era « la persona que amo » pasa a ser « quien me acompaña siempre en la vida », luego sólo « el padre o la madre de mis hijos », y, al final, « un extraño ».

234. Para enfrentar una crisis se necesita estar presentes... En estos momentos es necesario crear espacios para comunicarse de corazón a corazón.

235. Hay crisis comunes que suelen ocurrir en todos los matrimonios, como la crisis de los comienzos, cuando hay que aprender a compatibilizar las diferencias y desprenderse de los padres; o la crisis de la llegada del hijo, con sus nuevos desafíos emocionales; la crisis de la crianza, que cambia los hábitos del matrimonio; la crisis de la adolescencia del hijo,



que exige muchas energías, desestabiliza a los padres y a veces los enfrenta entre sí; la crisis del « nido vacío », que obliga a la pareja a mirarse nuevamente a sí misma; la crisis que se origina en la vejez de los padres de los cónyuges, que reclaman más presencia, cuidados y decisiones difíciles. Son situaciones exigentes, que provocan miedos, sentimientos de culpa, depresiones o cansancios que pueden afectar gravemente a la unión.

236. A estas se suman las crisis personales que inciden en la pareja, relacionadas con dificultades económicas, laborales, afectivas, sociales, espirituales... Algunas familias sucumben cuando los cónyuges se culpan mutuamente, pero « la experiencia muestra que, con una ayuda adecuada y con la acción de reconciliación de la gracia, un gran porcentaje de crisis matrimoniales se superan de manera satisfactoria. Saber perdonar y sentirse perdonados es una experiencia fundamental en la vida familiar ».

237. Se ha vuelto frecuente que, cuando uno siente que no recibe lo que desea, o que no se cumple lo que soñaba, eso parece ser suficiente para dar fin a un matrimonio...

Para reflexión individual e interiorización del tema

Busca un lugar en donde puedas estar solo o sola, prepárate para tener un momento de intimidad con el Señor y revisar cómo es tu proceso personal frente a las decisiones que tomas y que afectan el caminar de tu pareja y el de tu familia.



Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo recuerdas que era la toma de decisiones entre tus padres? Descríbela brevemente.
2. ¿Cómo crees que lo anterior ha influido en tu forma de tomar decisiones?
3. Identifica momentos en que, debiendo ser decisiones de pareja, las tomaste tú solo o sola.
4. ¿Qué tanta importancia le das a la opinión de tu pareja en la toma de decisiones?
5. ¿Dependes de otras personas (padres, hijos, amigos) para tomar tus decisiones? ¿Quiénes y por qué?
6. ¿En la toma de decisiones, le preguntas a Dios, en pareja, qué pasos dar según su voluntad?
7. La Palabra de Dios muestra claramente cuál es la voluntad de Dios para nosotros, para nuestra pareja y para nuestra familia. ¿Cómo has buscado la sabiduría para la toma de decisiones en esa fuente maravillosa que son las Sagradas Escrituras? ¿La compartes con tu pareja? ¿Qué pasos puedes dar para hacerlo?
8. Finalmente, escríbele una carta amorosa a tu pareja, en donde le pidas perdón, si hoy comprendes que en las decisiones no la has tenido en cuenta como debiera ser, exprésale los pasos que tú vas a dar para lograr una verdadera unidad en el Espíritu y recibir de Dios la paz que le confirme a los dos la decisión buscada.



Ahora reúnanse y de manera amorosa intercambien las cartas, léanlas y dialoguen sobre los sentimientos que cada uno tiene sobre este tema.

Finalmente, enumeren juntos las decisiones que deben tomar en estos días, oren por cada una de ellas y tómenlas preguntándole a Dios cuál es el camino correcto.

Tarea

- Describan la manera como ustedes tomaban las decisiones y decidan sobre un asunto en particular siguiendo la metodología planteada en esta novena sesión.
- Lean 1Co 2, 10; Si 4, 12 y Jn 17.
- No olviden el diálogo diario de al menos 20 minutos en un lugar diferente al de la rutina. Será un testimonio que edificará a muchos, que cada pareja vaya compartiendo con otras parejas la alegría de vivir en común acuerdo y que vayan dando a conocer sus avances y su nueva visión.





INTIMIDAD SEXUAL (4)

En este tema tenemos como objetivo descubrir el regalo que Dios nos hizo al crearnos diferentes y permitirnos gozar de nuestra sexualidad bendecida por Él conforme al Espíritu.

Sexualidad

Empezamos leyendo, con una expresión muy amorosa y sin ningún preámbulo, el siguiente texto del Cantar de los Cantares:

(Lee el esposo)...

*“¡Qué bella eres, qué encantadora, oh amor, oh delicias!
Tu talle se parece a la palmera; tus pechos, a los racimos.
Me dije: subiré a la palmera, recogeré sus frutos.
¡Sean tus pechos como racimos de uvas,
el perfume de tu aliento como el de las manzanas,
tu paladar como vino generoso!
Él va derecho hacia mi amado,
como fluye en los labios de los que dormitan”.*

(Lee la esposa)...

*“Yo soy para mi amado, y hacia mí tiende su deseo.
¡Oh, ven, amado mío, salgamos al campo!
Pasaremos la noche en las aldeas.*



*De mañana iremos a las viñas;
veremos si la vid está en cierne,
si las yemas se abren, y si florecen los granados.
Allí te entregaré el don de mis amores.
Las mandrágoras exhalan su fragancia.
A nuestras puertas hay toda suerte de frutos exquisitos.
Los nuevos, igual que los añejos,
los he guardado, amado mío, para ti". (Ct 7, 7-14).*

Y dijo Dios: *"Hagamos al ser humano a nuestra imagen, como semejanza nuestra, y manden en los peces del mar y en las aves de los cielos, y en las bestias y en todas las alimañas terrestres, y en todas las serpientes que serpeen por la tierra".* Creó, pues, Dios al ser humano a imagen suya, a imagen de Dios le creó, macho y hembra los creó. Y bendíjolos Dios, y díjoles Dios: *"Sean fecundos y multiplíquense y llenen la tierra y sométanla; manden en los peces del mar y en las aves de los cielos y en todo animal que serpea sobre la tierra".* (Gn 1, 26-28).

"Estaban ambos desnudos, el hombre y su mujer, pero no se avergonzaban uno del otro". (Gn 2, 25).

La sexualidad es un regalo de Dios para la pareja. Él nos creó diferentes y nos permite el gozo del placer sexual, siempre y cuando la relación sexual sea bajo la protección de la bendición de Dios.

Existen múltiples razones para que se tenga una idea distorsionada de la sexualidad; en un comienzo, por falta de educación, la mayoría de nosotros, conocimos esta área tan importante de una manera errada o de una manera abrupta, que dejó ideas erróneas tales como:



- La sexualidad es un tema tabú, del cual no se debe hablar.
- La sexualidad es pecaminosa.
- El sexo es algo sucio.
- La sexualidad es mala porque está relacionada con algún abuso, agresión, exhibicionismo, pornografía, etc.
- La cultura ha influido negativamente al crear alrededor de la sexualidad un ambiente propicio para las expresiones de machismo, libertinaje y uso comercial.

Además, hay episodios en nuestra vida que también contribuyen a que hoy tengamos tendencias, comportamientos o falta de libertad en nuestra expresión sexual. Podemos enumerar algunos tales como:

- Violaciones, manoseos y abusos.
- El haber presenciado episodios relacionados con relaciones sexuales, protagonizados por los padres, familiares u otras personas mayores.
- Relaciones sexuales prematrimoniales con el propio cónyuge o con otras personas.

Por otra parte, el demonio se ha encargado de presentarnos falsificaciones de lo que es la intimidad sexual y entonces aparecen la masturbación, la homosexualidad, la fornicación, el adulterio, el incesto, etc. (Cf. Rm 8, 1-14). Y estas falsifica-



ciones causan daño, producen sentimientos de culpa y alejan a la pareja. Nos enfrentamos al pecado sexual y esto hace que muchas parejas no puedan experimentar una intimidad sexual, debido a las heridas y culpas causadas por este pecado.

En resumen, es como si llegáramos contaminados, con una sexualidad tergiversada y en desventaja, frente a toda esta bella dimensión de la intimidad sexual. Los efectos que esta contaminación produce se ven reflejados en una falta de realización en la sexualidad; también ocasiona comportamientos compulsivos, que muchas veces no entendemos, tales como: promiscuidad, aberraciones, rechazo a la sexualidad y refugio en otras cosas como drogas, alcohol, trabajo, ocupaciones, etc., aumentando la frustración y alejando cada vez más la satisfacción.

Así como la pureza espiritual es la base para la intimidad espiritual, así mismo la pureza sexual es la base para la intimidad sexual.

Si perdiste la pureza sexual, Jesús anhela restaurarla.

Por otra parte, es posible que hayas conservado la pureza sexual, pero por miedo o desconfianza a la intimidad; también es el momento de aceptar este regalo de Dios, porque ese temor va en contra de la intimidad sexual.

Entonces: ¿Qué hacer?

Lo primero es aceptar una realidad que pertenece al pasado y que por más que queramos, no se puede cambiar. El pelear



contra la historia y rechazarla sólo traerá más rabia, más dolor y más culpas. Sólo Jesucristo puede restaurar el vacío, sanar las heridas producidas contra la sexualidad y perdonar los errores cometidos. Confía plenamente en Él.

Perdona a las personas que te causaron las ofensas contra tu sexualidad y perdónate tú mismo o tú misma por los errores que consciente o inconscientemente cometiste, por los momentos que tú mismo o tú misma propiciaste o por aquellos en que fuiste inducido o inducida, haciendo que hoy también te sientas culpable por no haber hecho lo necesario para evitarlos.

Si ha habido pecado, **arrepíentete**, de todos los pecados sexuales que hayas cometido, bien sea antes del matrimonio, fuera del matrimonio o de cualquier práctica sexual aberrante o degradante en que hayas incurrido.

Pide perdón a Dios por las faltas cometidas y a tu pareja por las ofensas que le hayas causado, teniendo en cuenta que no se trata de expresar cosas que corresponden a un secreto de confesión.

Nosotros, los católicos, tenemos la gracia del sacramento de la reconciliación y debemos acudir a él, con la seguridad plena de encontrar la misericordia de Dios a través del sacerdote.

“Por consiguiente, ninguna condenación pesa ya sobre los que están en Cristo Jesús. Porque la ley del espíritu que da la vida en Cristo Jesús te liberó de la ley del pecado y de la muerte. Pues lo que era imposible a la ley, reducida a la impotencia



por la carne, Dios, habiendo enviado a su propio Hijo en una carne semejante a la del pecado, y en orden al pecado, condenó el pecado en la carne, a fin de que la justicia de la ley se cumpliera en nosotros que seguimos una conducta, no según la carne, sino según el espíritu. Efectivamente, los que viven según la carne, desean lo carnal; mas los que viven según el espíritu, lo espiritual. Pues las tendencias de la carne son muerte; mas las del espíritu, vida y paz, ya que las tendencias de la carne llevan al odio a Dios: no se someten a la ley de Dios, ni siquiera pueden; así, los que están en la carne, no pueden agradar a Dios. Mas ustedes no están en la carne, sino en el espíritu, ya que el Espíritu de Dios habita en ustedes. El que no tiene el Espíritu de Cristo no le pertenece; mas si Cristo está en ustedes, aunque el cuerpo haya muerto ya a causa del pecado, el espíritu es vida a causa de la justicia.

Y si el Espíritu de Aquel que resucitó a Jesús de entre los muertos habita en ustedes, Aquel que resucitó a Cristo de entre los muertos dará también la vida a sus cuerpos mortales por su Espíritu que habita en ustedes.

Así que, hermanos míos, no somos deudores de la carne para vivir según la carne, pues si viven según la carne, morirán. Pero si con el Espíritu hacen morir las obras del cuerpo, vivirán. En efecto, todos los que son guiados por el Espíritu de Dios son hijos de Dios". (Rm 8, 1-14).

La sexualidad es un regalo de bodas de Dios para la pareja:

"Que el marido dé a su mujer lo que debe y la mujer de igual modo a su marido. No dispone la mujer de su cuerpo, sino



el marido. Igualmente, el marido no dispone de su cuerpo, sino la mujer. No se nieguen el uno al otro sino de mutuo acuerdo, por cierto tiempo, para darse a la oración; luego, vuelvan a estar juntos, para que Satanás no los tiente por su incontinencia". (1Co 7, 3-5).

Permítanse gozar que Dios nos hizo diferentes y nos dio este regalo tan maravilloso. Muchas parejas pasan años y años de su vida matrimonial sin dialogar sobre este tema.

Si se sienten apenados, es el momento de entender que la sexualidad es algo tan natural como el respirar, caminar o hablar. Sin la sexualidad, no existiría la vida y Dios nos hizo tan diferentes a los animales, que nosotros mismos podemos propiciar los momentos para nuestra intimidad. Si creen que les falta conocimiento, acudan en primera instancia a la Palabra de Dios, en donde se encuentran diversos textos que nos dan una verdadera orientación; al final de esta guía encontrarán algunas referencias; y en segunda instancia, acudan a personas idóneas que les puedan ayudar.

Algunos consejos para crecer en su intimidad son:

1. Entender que la sexualidad no es solamente el acto sexual. Es todo un entorno, un diario vivir, son los detalles, es la chispa y la picardía sana que le da un nuevo sabor a la relación de la pareja. Es dignificar a la pareja.
2. Dialoguen sobre las inquietudes que tengan alrededor de la sexualidad, sobre los temores que sienten, lo que



les produce vergüenza, lo que no les parece gratificante, y lo que desearían.

3. Oren individualmente y juntos, dándole gracias a Dios por su sexualidad y por haberlos unido para disfrutarla.
4. Renueven el cortejo. Si se han dejado dominar por la rutina, vuelvan a iniciar la conquista, descúbranse mutuamente.
5. La descripción de una intimidad sexual que no es sana la encontramos en (Rm 1, 26-27)

“Por eso Dios los entregó a las apetencias de su corazón hasta una impureza tal que deshonraron entre sí sus cuerpos; a ellos, que cambiaron la verdad de Dios por la mentira, y adoraron y sirvieron a la criatura en vez del Creador, que es bendito por los siglos. Amén. Por eso los entregó Dios a pasiones infames; pues sus mujeres invirtieron las relaciones naturales por otras contra la naturaleza; igualmente los hombres, abandonando el uso natural de la mujer, se abrazaron en deseos los unos por los otros, cometiendo la infamia de hombre con hombre, recibiendo en sí mismos el pago merecido de su extravío.”

6. A los hijos no se les debe transmitir que el sexo es malo en un intento de protegerlos del pecado. Se les debe hablar del tema y enseñarles honestamente sobre la plenitud de la intimidad sexual, protegida por el vínculo del matrimonio y únicamente con la bendición de Dios.



Amoris Laetitia y la sexualidad (1)

Es muy importante tener en cuenta lo que nos dice el Papa Francisco en la Exhortación Apostólica sobre este tema, que es fundamental en la vida de pareja. A continuación presentamos apartes tomados de los numerales 143 al 157:

El mundo de las emociones

143. ... Es propio de todo ser viviente tender hacia otra cosa, y esta tendencia tiene siempre señales afectivas básicas: el placer o el dolor, la alegría o la pena, la ternura o el temor...

144. Jesús, como verdadero hombre, vivía las cosas con una carga de emotividad...

145. ... Creer que somos buenos sólo porque « sentimos cosas » es un tremendo engaño. Hay personas que se sienten capaces de un gran amor sólo porque tienen una gran necesidad de afecto, pero no saben luchar por la felicidad de los demás y viven encerrados en sus propios deseos.

146. ... La madurez llega a una familia cuando la vida emotiva de sus miembros se transforma en una sensibilidad que no domina ni oscurece las grandes opciones y los valores sino que sigue a su libertad,¹⁴¹ brota de ella, la enriquece, la embellece y la hace más armoniosa para bien de todos.

Dios ama el gozo de sus hijos

148. La educación de la emotividad y del instinto es necesaria, y para ello a veces es indispensable ponerse algún límite...



No implica renunciar a instantes de intenso gozo,¹⁴⁵ sino asumirlos como entretejidos con otros momentos de entrega generosa, de espera paciente, de cansancio inevitable, de esfuerzo por un ideal. La vida en familia es todo eso y merece ser vivida entera.

149. ... Algunas corrientes espirituales insisten en eliminar el deseo para liberarse del dolor. Pero nosotros creemos que Dios ama el gozo del ser humano, que él creó todo « para que lo disfrutemos » (1 Tm 6,17). Dejemos brotar la alegría ante su ternura cuando nos propone: «Hijo, trátate bien [...] No te prives de pasar un día feliz» (Si 14,11.14)...

Dimensión erótica del amor

150. ... Dios mismo creó la sexualidad, que es un regalo maravilloso para sus creaturas...

151. A quienes temen que en la educación de las pasiones y de la sexualidad se perjudique la espontaneidad del amor sexuado, san Juan Pablo II les respondía que el ser humano « está llamado a la plena y madura espontaneidad de las relaciones », que « es el fruto gradual del discernimiento de los impulsos del propio corazón »...

152. Entonces, de ninguna manera podemos entender la dimensión erótica del amor como un mal permitido o como un peso a tolerar por el bien de la familia, sino como don de Dios que embellece el encuentro de los esposos. Siendo una pasión sublimada por un amor que admira la dignidad del otro, llega a ser una « plena y limpísima afirmación amorosa



», que nos muestra de qué maravillas es capaz el corazón humano y así, por un momento, « se siente que la existencia humana ha sido un éxito ».

Violencia y manipulación

153. .. Porque no podemos ignorar que muchas veces la sexualidad se despersonaliza y también se llena de patologías, de tal modo que « pasa a ser cada vez más ocasión e instrumento de afirmación del propio yo y de satisfacción egoísta de los propios deseos e instintos ». En esta época se vuelve muy riesgoso que la sexualidad también sea poseída por el espíritu venenoso del « usa y tira ». El cuerpo del otro es con frecuencia manipulado, como una cosa que se retiene mientras brinda satisfacción y se desprecia cuando pierde atractivo...

154. No está de más recordar que, aun dentro del matrimonio, la sexualidad puede convertirse en fuente de sufrimiento y de manipulación. Por eso tenemos que reafirmar con claridad que « un acto conyugal impuesto al cónyuge sin considerar su situación actual y sus legítimos deseos, no es un verdadero acto de amor; y prescinde por tanto de una exigencia del recto orden moral en las relaciones entre los esposos ». Los actos propios de la unión sexual de los cónyuges responden a la naturaleza de la sexualidad querida por Dios si son vividos « de modo verdaderamente humano ». Por eso, san Pablo exhortaba: « Que nadie falte a su hermano ni se aproveche de él » (1 Ts 4,6).

155. ... Cuando la preciosa pertenencia recíproca se convierte en un dominio, « cambia esencialmente la estructura



de comunión en la relación interpersonal ». En la lógica del dominio, el dominador también termina negando su propia dignidad, y en definitiva deja « de identificarse subjetivamente con el propio cuerpo », ya que le quita todo significado. Vive el sexo como evasión de sí mismo y como renuncia a la belleza de la unión.

156. Es importante ser claros en el rechazo de toda forma de sometimiento sexual. Por ello conviene evitar toda interpretación inadecuada del texto de la carta a los Efesios donde se pide que « las mujeres estén sujetas a sus maridos » (Ef 5,22)... « El amor excluye todo género de sumisión, en virtud de la cual la mujer se convertiría en sierva o esclava del marido [...] La comunidad o unidad que deben formar por el matrimonio se realiza a través de una recíproca donación, que es también una mutua sumisión ». Por eso se dice también que « los maridos deben amar a sus mujeres como a sus propios cuerpos » (Ef 5,28). En realidad el texto bíblico invita a superar el cómodo individualismo para vivir referidos a los demás, « sujetos los unos a los otros » (Ef 5,21). En el matrimonio, esta recíproca « sumisión » adquiere un significado especial, y se entiende como una pertenencia mutua libremente elegida, con un conjunto de notas de fidelidad, respeto y cuidado. La sexualidad está de modo inseparable al servicio de esa amistad conyugal, porque se orienta a procurar que el otro viva en plenitud.

157. ... Recordemos que un verdadero amor sabe también recibir del otro, es capaz de aceptarse vulnerable y necesitado, no renuncia a acoger con sincera y feliz gratitud las expresiones corpóreas del amor en la caricia, el abrazo, el beso y la unión sexual...



Antes del trabajo individual, hacer una oración, cubriendo con la sangre de Cristo el momento que vamos a vivir, rompiendo cadenas y declarando una victoria total en la restauración de esta área. En esta oración, roguemos para que también tengamos un nuevo nacimiento en nuestra intimidad sexual.



Para reflexión individual e interiorización del tema

Busca un lugar en donde puedas estar solo o sola, prepárate para tener un momento de intimidad con el Señor y dispón tu corazón para dar pasos de crecimiento en el área de la sexualidad.

1. ¿Qué recuerdos positivos y negativos tienes de tu iniciación sexual?
2. ¿Qué temores se generaron y qué temores hay en esta área?
3. ¿Ves tu sexualidad como un regalo de Dios?
4. ¿Cómo fue el lenguaje y el romance durante tu noviazgo, cómo se admiraban el uno al otro?
5. ¿Aprecias y admiras el físico de tu esposo o esposa como lo hicieron en el pasado?
6. ¿Qué palabras de cortejo das a tu esposo o esposa?
7. ¿Qué es lo que más te molesta de tu intimidad sexual?



8. ¿Qué puedes hacer para embellecer la entrega total a tu esposa o esposo?
9. ¿Cuál fue la mejor época de pareja en donde tuvieron una vida sexual gratificante?
10. ¿Haces oración individualmente y en pareja por tu intimidad sexual?
11. ¿Por qué cosas debes pedir perdón a tu pareja en el área de la intimidad sexual?

Escríbele una carta a tu pareja, expresándole el perdón y proponiéndole empezar de nuevo en esta área.

Tarea

- Mantener el diálogo diario de al menos 20 minutos en un lugar diferente al de la rutina, para continuar conversando sobre este tema y otros que hayan quedado pendientes.
- Leer los siguientes textos que nos ayudarán a descubrir las orientaciones que sobre la intimidad sexual nos da la Palabra de Dios:
 - Todo el libro del Cantar de los Cantares;
 - Rm 1, 24-32;
 - Rm 8, 1-13;
 - 1Co 7;



- Ef 5, 21-33;
- Ef 6, 10-20.
- Orar diariamente, juntos, como pareja, dando gracias por el crecimiento que tendrán en esta área y por el crecimiento que han tenido durante los talleres, así como de una manera muy especial por todas las parejas que están pasando por dificultades.





CÓMO RECUPERAR LA CONFIANZA (4)

En este tema, tenemos como objetivo dar pasos en la restauración de la confianza y aprender a mirar a nuestra pareja con ojos espirituales, para descubrir el plan que Dios tiene para ella.

La confianza

La mayoría de las parejas, al comienzo de su vida matrimonial, cifran la confianza el uno en el otro. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, por pequeñas desilusiones, por fallas reiteradas o por errores graves como infidelidades, maltratos, abuso físico, vicios o abandono, el muro de la confianza se destruye y se dan situaciones de dolor, frustración y la sensación de que se ha perdido algo irrecuperable. Con frecuencia se escucha decir: “Yo tenía a mi esposo o esposa en un pedestal muy alto y todo se derrumbó”.

Esto ocurre porque la confianza estaba puesta en la persona y no en Dios como debe ser.

El primer paso para restaurar la confianza es el perdón. Por eso, si aún hay trabas para iniciar el proceso de recuperar la



confianza, es necesario que te revises nuevamente para explorar si todavía quedan rencores que te impiden avanzar.

Cuando se ha llegado al fondo, cuando se cree que no hay esperanza, es cuando Jesús extiende su mano para decirte: confía en mí, yo te ayudaré a levantar. Se requiere que llegue la noche, que la oscuridad envuelva todo alrededor, para poder deleitarse con un bello amanecer. Esto mismo será lo que ocurrirá con tu matrimonio, si dejas de poner la confianza en tu cónyuge y la pones únicamente en Dios.

“El Señor dice: maldito aquel que aparta de mí su corazón, que pone su confianza en los hombres y en ellos busca apoyo. Será como la zarza del desierto, que nunca recibe cuidados: que crece entre las piedras, en tierras de sal, donde nadie vive. Pero bendito el hombre que confía en mí, que pone en mí su esperanza. Será como un árbol plantado a la orilla de un río, que extiende sus raíces hacia la corriente y no teme cuando llegan los calores, pues su follaje está siempre frondoso. En tiempo de sequía no se inquieta, y nunca deja de dar fruto” (Jr 17, 5-8).

Cuando se pone la mirada en Dios y no en el otro, es como si se soltara al cónyuge para que se sienta libre, actúe de la manera que el Señor le indique y se disponga para que se cumpla en él o en ella la visión de Dios.

Para quien pone la confianza en Dios también se abren nuevos horizontes, pues el que confía en el hombre está expuesto a desilusiones y frustraciones, mientras que quien tiene la confianza puesta en Dios nunca se verá defraudado.



“Entonces me llenaré de alegría a causa del Señor, mi salvador. Lo alabaré aunque no florezcan las higueras ni den fruto los viñedos y los olivares; aunque los campos no den su cosecha; aunque se acaben los rebaños de ovejas y no haya reses en los establos. Porque el Señor me da fuerzas; da a mis piernas la ligereza del ciervo y me lleva a alturas donde estaré a salvo.” (Ha 3, 17-19).

Una visión de fe

Se han preguntado ustedes: ¿Cuál es el plan que Dios tiene para su pareja? Con frecuencia escuchamos decir a las parejas, el uno del otro: “Es un bueno o una buena para nada; nada bueno puedo esperar de él o de ella; él o ella sólo piensa en lo suyo, yo no le importo; vive sólo para sus amigos o amigas y sus vicios, etc.”.

Qué hermoso es cuando miramos a nuestra pareja con los ojos con que Dios la mira, sabiendo que si Él nos pensó desde antes de que nació, es obvio que tiene un plan para cada uno y que solamente está esperando que se abra el corazón para que el plan se cumpla.

Es un compromiso de cada uno de los miembros de la pareja ayudar, promover, procurar que el plan de Dios se cumpla para el otro.

Qué tal si cambiamos la forma de ver a nuestra pareja y la vemos con ojos espirituales y comenzamos a ver a un hombre o una mujer sanos, correctos, fieles, tiernos, amorosos



y comprensivos. Libres de temores, angustias, celos, odios, rencores, egoísmos y, en fin, todas las ataduras y defectos que les vemos hoy.

Qué tal si vemos en nuestro cónyuge a un predicador o una predicadora, un hombre o una mujer de oración, estudiosos de las Sagradas Escrituras y preocupados por anunciar el Evangelio y llevar a otros a los pies de Jesús.

Tal vez algunos pueden pensar que una visión nueva es imposible, que está bien para otros, pero no para ustedes. Pues en las Sagradas Escrituras encontramos muchos ejemplos en donde una visión de fe, una confianza plena en el Señor se vieron recompensadas de una manera maravillosa.

Cuando ya no había esperanza, Abrahán creyó y tuvo esperanza, y así vino a ser padre de muchas naciones”, conforme a lo que Dios le había dicho: “Así será el número de tus descendientes”. La fe de Abrahán no se debilitó, aunque ya tenía casi cien años de edad y se daba cuenta de que tanto él como Sara ya estaban casi muertos, y que eran demasiado viejos para tener hijos. No dudó ni desconfió de la promesa de Dios, sino que tuvo una fe más fuerte. Alabó a Dios, plenamente convencido de que Dios tiene poder para cumplir lo que promete. Por eso, Dios le tuvo esto en cuenta y lo reconoció como justo.

Y esto de que Dios lo tuvo en cuenta no se escribió solamente de Abraham; se escribió también de nosotros. Pues Dios también nos tiene en cuenta la fe, *“si creemos en aquel que resucitó a Jesús, nuestro Señor, que fue entregado a la*



muerte por nuestros pecados y Resucitado para hacernos justos” (Rm 4, 18-25).

Dios llama las cosas que no son como si ya fueran, y no a las cosas que son como si no existieran. En otras palabras, cuando Sara era estéril, Dios no decía: “Sara no es estéril”, el Señor dijo que Sara tendría un hijo. En el caso de las enfermedades, no es negar la enfermedad, diciendo: “Ya no estoy enfermo”, es proclamar: “En el nombre del Señor soy sano”; esto no es negar la enfermedad, es reconocer que el poder de Dios está por encima de la enfermedad.

De igual manera, es proclamar la visión de tu pareja que Dios te muestre en oración. Pregúntale: ¿Cuál es el proyecto que Él tiene para tu pareja?, busca la respuesta a través de las Sagradas Escrituras y en fe le das gracias a Dios, de hoy en adelante, por ese hombre o esa mujer nuevos.

Según Hebreos 11, 1, “Tener fe es tener la plena seguridad de recibir lo que se espera; es estar convencidos de la realidad de cosas que no vemos”. La verdadera fe tiene dos componentes, creer con el corazón y confesar con la boca: *“Pues con el corazón se cree para alcanzar la justicia, y con la boca se reconoce a Jesucristo para alcanzar la salvación” (Rm 10, 10).*

Ahora nos disponemos para el trabajo individual, pidiéndole al Señor que nos ilumine y que el Espíritu Santo sea quien nos dé la fuerza para reconstruir el muro de la confianza y la luz para ver a la pareja con los ojos con que Dios la ve.





Para reflexión individual e interiorización del tema

Busca un lugar en donde puedas estar solo o sola, prepárate para tener un momento de intimidad con el Señor y dispón tu corazón para dar pasos en restaurar la confianza y tener una nueva visión de fe, para creer que sí son posibles los cambios en tu pareja y en tus hijos. Primero es necesario aceptar lo que Dios dice en su Palabra, sin importar que en muchas ocasiones las circunstancias digan lo contrario.

1. Lee el Salmo 139, 13-16, pidiendo que el Espíritu Santo te revele cuál fue la visión de Dios para ti cuando te creó.

Lee también Jeremías 1, 4-19. Escríbele una carta al Señor, en donde reconoces los talentos que Él te dio y describe la nueva visión que hoy descubres para ti.

2. Ahora, pensando en tu pareja, repasa los motivos que has tenido para perderle la confianza. Enuméralos por escrito.

En actitud de oración, dile al Señor:

Señor Jesús, yo reconozco que tuve o he tenido la confianza puesta en mi esposo(a); que en muchas ocasiones mi estado de ánimo, mi optimismo, mi genio, mi alegría o mi tristeza han dependido de cómo esté con mi pareja; también reconozco que he sufrido desilusiones porque la tenía en un pedestal y hoy le



veo una serie de defectos o de actitudes que me hacen sentir mal.

También quiero decirte, Señor, que hoy entiendo que así como tú tienes un plan para mí, también tienes un plan para mi esposo(a) y que yo estoy llamado(a) a ser un apoyo, una ayuda idónea para que tu plan se cumpla. Entonces... Señor, yo te pido perdón por haber puesto mi confianza en una persona que, como humana, también tiene fallas y hoy entiendo que ha actuado no como él o ella quería, sino como el mundo le ha empujado.

Yo renuncio a esperar de mi pareja la perfección, lo acepto o la acepto, tal como es. Me comprometo a ayudarle a buscar el plan que tú le tienes trazado. Tú, Señor, estás en mi cónyuge y él (ella) es reflejo tuyo, tu creación, es una parte de tu corazón.

En tu nombre, Señor, tomo la decisión de creer en mi pareja, pase lo que pase, digan lo que digan. Hoy descubro la dimensión de tu plan sobre él (o ella), me avergüenzo de no haberlo entendido y de haber ofendido a tu escogido(a). Reconozco que no lo he cuidado tanto como tú quieres que yo lo haga y pongo mi confianza en mi pareja, mirándola a través de tus ojos.

Declaro totalmente restaurada la confianza y me dispongo a empezar una nueva etapa en nuestra relación.

3. Ahora, pensando en tu pareja, lee nuevamente el Salmo 139, 13-16, y pregúntale al Señor cuál fue la



visión de Él sobre ella. Otros textos que te ayudarán a descubrir la visión de Dios sobre tu pareja son: (Pr 31 y Hb 11, 1-26)

Escribe cinco frases que vas a pronunciar, de acuerdo a la nueva visión que Dios te da sobre tu pareja.

4. Teniendo en cuenta esta nueva visión, escríbele una carta a tu pareja, en donde le compartas lo que ves y cómo lo vas a ayudar para que esta se cumpla.
5. Reúnete con tu pareja y de una manera muy amorosa intercambien las cartas, léanlas con cuidado y dialoquen sobre lo que sienten ante esta nueva forma de verse.
6. Ahora, juntos, construyan una nueva visión como pareja.



Tarea

- Tener el diálogo diario de al menos 20 minutos en un lugar diferente al de la rutina diaria, sobre los siguientes textos de la Palabra de Dios: Gn 18, 1-15; Gn 21, 1-7; Mt 18, 15-22; 1Pe 3, 8-22; Is 55.
- Orar diariamente, juntos, como pareja, por la nueva visión que tiene el uno del otro y para que tengan luz sobre cómo apoyarse mutuamente para crecer en la confianza.





LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR (3)

El doctor Gary Chapman en su libro Los 5 Lenguajes del Amor, nos ha dejado un importante legado para que las parejas, las familias, los niños, reciban elementos fundamentales que les ayuden a comprender estos lenguajes del amor y les ayuden a crecer en todos los aspectos que tienen que ver con el desarrollo de su personalidad, su carácter y especialmente con su parte emocional.

El primer aspecto que vamos a abordar tiene que ver con la evolución que tiene el amor, que comienza con un enamoramiento, con una luna de miel que parece prolongarse hasta los primeros años de matrimonio o de convivencia. La experiencia muestra que después de este tiempo las cosas comienzan a cambiar, hasta que llegan a tenerse situaciones como las de algunas parejas que caminan juntas, viven juntas bajo el mismo techo, pero no se les ve un gozo, una plenitud en su relación.



Con frecuencia cuando con mi esposa Isabel observamos a las parejas caminar, o en un restaurante, o en algún ambiente en el que están juntos, nos preguntarnos ¿qué tipo de relación tienen? serán novios o serán esposos y la respuesta es muy sencilla de encontrar, los novios se ven muy cercanos, se ven sonreír, comparten muchas cosas de su vida en sus diálogos y se nota la alegría. En algunas parejas se va perdiendo esta dinámica, hay lejanía, caminan distanciados, uno adelante y el otro atrás, o van en silencio. ¿Será que se acabó el amor?

El amor no se acaba, el amor se transforma, el amor hay que descubrirlo diariamente y una luz grande que se ha obtenido a través de este tema que estamos abordando, es encontrar cuál es el verdadero lenguaje que cada persona tiene para expresar el amor y para sentirse amado.

El Papa Francisco en la Exhortación Apostólica *Amoris Laetitia* (La Alegría del Amor) nos habla de:

La transformación del amor

“163. La prolongación de la vida hace que se produzca algo que no era común en otros tiempos: la relación íntima y la pertenencia mutua deben conservarse por cuatro, cinco o seis décadas, y esto se convierte en una necesidad de volver a elegirse una y otra vez. Quizás el cónyuge ya no está apasionado por un deseo sexual intenso que le mueva hacia la otra persona, pero siente el placer de pertenecerle y que le pertenezca, de saber que no está



solo, de tener un « cómplice », que conoce todo de su vida y de su historia y que comparte todo. Es el compañero en el camino de la vida con quien se pueden enfrentar las dificultades y disfrutar las cosas lindas... No podemos prometernos tener los mismos sentimientos durante toda la vida. En cambio, sí podemos tener un proyecto común estable, comprometernos a amarnos y a vivir unidos hasta que la muerte nos separe, y vivir siempre una rica intimidad... Así, en medio de un conflicto no resuelto, y aunque muchos sentimientos confusos den vueltas por el corazón, se mantiene viva cada día la decisión de amar, de pertenecerse, de compartir la vida entera y de permanecer amando y perdonando...

164. En la historia de un matrimonio, la apariencia física cambia, pero esto no es razón para que la atracción amorosa se debilite. Alguien se enamora de una persona entera con una identidad propia, no sólo de un cuerpo, aunque ese cuerpo, más allá del desgaste del tiempo, nunca deje de expresar de algún modo esa identidad personal que ha cautivado el corazón. Cuando los demás ya no puedan reconocer la belleza de esa identidad, el cónyuge enamorado sigue siendo capaz de percibirla con el instinto del amor, y el cariño no desaparece. Reafirma su decisión de pertenecerle, la vuelve a elegir, y expresa esa elección en una cercanía fiel y cargada de ternura... El vínculo encuentra nuevas modalidades y exige la decisión de volver a amarlo una y otra vez. Pero no sólo para conservarlo, sino



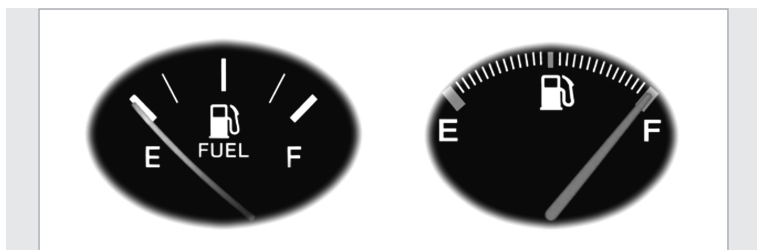
para desarrollarlo. Es el camino de construirse día a día. Pero nada de esto es posible si no se invoca al Espíritu Santo, si no se clama cada día pidiendo su gracia, si no se busca su fuerza sobrenatural, si no se le reclama con deseo que derrame su fuego sobre nuestro amor para fortalecerlo, orientarlo y transformarlo en cada nueva situación.”

Haciendo una comparación con el idioma que hablamos, cada uno de nosotros tiene una lengua materna que es aquella que se aprendió desde niño y es a través de la cual nos comunicamos mejor y entendemos mejor. Muchas personas estudian otros idiomas y llegan a hablarlos con un nivel de perfección bastante alto, sin embargo nunca será igual a su lenguaje materno, lo mismo pasa con los lenguajes del amor, cada uno de nosotros tiene una forma principal a través de la cual se siente amado, edificado, feliz.

Uno de los lenguajes del amor son las palabras de afirmación, de ánimo, bondadosas. Otro tipo de lenguaje es el tiempo de calidad, se evidencia cuando se sienten amados si alguien le dedica tiempo, cuando sienten que son importante para la otra persona. Luego vienen los actos de servicio, que es cuando se ayudan en sus procesos de vida, en sus actividades diarias, en sus trabajos. Otros se sienten amados cuando les dan regalos, se sienten muy halagados cuando reciben un obsequio. Para muchos la mejor forma de sentirse amados es a través del contacto físico, las caricias, la intimidad sexual. Estos en resumen son los cinco lenguajes que vamos a trabajar en este texto, aprendiendo a ver cómo se aplican estos conceptos que fueron desarrollados por el doctor Gary Chapman.



El tanque del amor



“Si hablo las lenguas de los hombres y aun de los ángeles, pero no tengo amor, no soy más que un metal que resuena o un platillo que hace ruido. Y si tengo el don de profecía, y entiendo todos los designios secretos de Dios, y sé todas las cosas, y si tengo la fe necesaria para mover montañas, pero no tengo amor, no soy nada. Y si reparto entre los pobres todo lo que poseo, y aun si entrego mi propio cuerpo para tener de qué enorgullecerme, pero no tengo amor, de nada me sirve.” 1Co. 13, 1-3.

“Tres cosas hay que son permanentes: la fe, la esperanza y el amor; pero la más importante de las tres es el amor.” 1Co. 13, 13

El amor es el motor de todo ser humano, grandes obras se han hecho por amor y como lo dice el apóstol Pablo, nada tiene sentido si no hay amor y es más importante que la fe y la esperanza.

En los 5 lenguajes del amor, se explica cómo afecta a una persona el tener satisfecha la necesidad de sentirse amada, ya que es una de las necesidades primarias del ser humano.



Haciendo una comparación con el tanque de combustible de un automóvil, metafóricamente se afirma que cada uno de nosotros tenemos un “tanque del amor”, que al igual que en el auto, si está vacío, prácticamente nos detenemos, porque aparece el desánimo, el mal genio, hay desorientación y no se le encuentra sentido a la vida. En cambio si está lleno, aparece el optimismo, la alegría, el deseo de emprender nuevos proyectos y la vida se llena de razones para seguir adelante.

Son indicadores de un tanque del amor vacío:

- Rechazo, enojo e ira.
- Falta de paciencia e intolerancia.
- Sentimientos de infelicidad, depresión.
- Tendencia al adulterio
- Tendencia a vicios y adicciones.
- Autoestima enferma e inmadurez.
- Sentimientos de muerte y suicidio.



El tanque del amor se va llenando a medida que nos sentimos amados y lo que se ha descubierto es que con frecuencia se falla al expresarse mutuamente el amor, por la sencilla razón de que cada uno tiende a expresar amor de la forma como más se siente amado y esta no coincide con la manera en que la pareja se siente amada.

Son indicadores de un tanque emocional lleno:

- Sentimientos de Felicidad, unidad, comunión, perdón y gracia.



- Tolerancia, compañerismo.
- Alegría, entusiasmo, deseos de volver a casa.
- Fidelidad y compromiso.
- Sentido de propósito y autoestima sana.
- Sentido de vida plena.



El propósito de presentar a continuación los 5 Lenguajes del Amor, es dar pistas para que cada uno identifique su lenguaje principal y descubra cuál es el de su pareja y que de esta forma tengan la oportunidad de disfrutar, aún más, el compartir la vida con la persona que Dios le dio para caminar por este mundo.

Lenguaje de amor #1: Palabras de afirmación



Una de las formas de expresar el amor es a través de palabras que edifican la vida del otro y en esta gama de palabras

hay diferentes tipos que se pueden asimilar a dialectos que se asocian con el idioma principal.

Se puede decir que un primer dialecto es el de los **cumplidos verbales**, como por ejemplo: eres muy inteligente, te ves muy bien con ese vestido, fue excelente la forma cómo manejaste la situación.



Tienen que ver con reconocimiento, que en este caso es positivo y es el que realmente da buenos resultados, porque el reconocimiento negativo, cuando se resaltan los errores o defectos, genera heridas y resentimientos.

Es un hecho que cuando recibimos palabras estimulantes, reconocimiento positivo, nos sentimos mucho más gustosamente motivados para retribuir. Presentar cumplidos verbales es solamente una manera de expresar palabras de afirmación para su cónyuge.

Otro dialecto es el de las **palabras de ánimo**. La expresión dar ánimo significa «inspirar valor». Todos nosotros tenemos aspectos en los que nos sentimos inseguros. Nos falta valor, y esa falta de valor a menudo nos impide hacer las cosas positivas que nos gustaría hacer. Todo el potencial latente dentro de tu cónyuge en sus áreas de inseguridad está esperando tus palabras de ánimo.

Tal vez tu cónyuge tiene cierto potencial no desarrollado en uno o más aspectos de su vida. Ese potencial puede estar esperando tus palabras animadoras. Tal vez necesita matricularse en un curso para desarrollar ese potencial, o tal vez necesita conocer a algunas personas que hayan triunfado en ese campo y que puedan darle discernimiento sobre el próximo paso que debe tomar. Tus palabras pueden dar a tu cónyuge el valor necesario para dar ese primer paso. La mayoría de nosotros tenemos más potencial del que nunca desarrollaremos. Lo que nos detiene es a menudo la falta de valor. Un cónyuge amante puede contribuir eficazmente a superar las barreras que obstaculizan la realización personal.



El amor es bondad. Por lo tanto, si vamos a comunicar amor verbalmente, debemos usar **palabras bondadosas**. Esto tiene que ver con la manera en que hablamos. La misma frase puede tener dos significados diferentes, dependiendo de cómo se diga. La declaración: «Te quiero», dicha con bondad y ternura puede ser una genuina expresión de amor. Pero qué pasa con la frase: «¿Te quiero?» Los signos de interrogación cambian todo el sentido de estas dos palabras. A veces nuestras palabras dicen una cosa, pero el tono de nuestra voz dice otra. Enviamos mensajes dobles. Por lo general nuestro cónyuge interpretará nuestro mensaje por nuestro tono de voz, no necesariamente por las palabras que usamos.

Perdonar es una expresión de amor. «Te quiero. Me importas y decido perdonarte. Aun cuando mis sentimientos o heridas no desaparezcan todavía, no permitiré que lo que ha pasado se interponga entre nosotros. Espero que podamos aprender de esta experiencia. No eres un fracasado porque hayas fracasado. Eres mi cónyuge y seguiremos juntos de aquí en adelante». Esas son palabras de afirmación expresadas en el dialecto de las palabras amables.

Ejercicio



- Escribe las cosas positivas de tu cónyuge.
- Elabora una lista de las palabras de afirmación que puedes darle.
- Identifica palabras de afirmación que ten han dicho y describe cómo te sentiste.
- Califica de 1 a 10, qué tan importantes son las palabras de afirmación para ti.



Lenguaje de amor # 2: Tiempo de calidad



Un aspecto central del tiempo de calidad es la unión. No se refiere solamente a la proximidad. Dos personas sentadas en la misma habitación están en estrecha intimidad,

pero no quiere decir que estén necesariamente juntas. La unión tiene que ver con una atención completa entre los dos. Cuando un padre está sentado en el piso haciendo rodar una pelota hacia su hijo de dos años, su atención no está concentrada en la pelota sino en su hijo. Por ese breve momento están juntos. Pero, si su padre está hablando por teléfono mientras hace rodar la pelota, su atención está diluida.

Algunos esposos y esposas piensan que están pasando tiempos juntos cuando, en realidad, están solamente viviendo en estrecha proximidad. Están en la misma casa al mismo tiempo, pero no juntos. Un esposo que está mirando los deportes en la televisión mientras habla con su esposa, no le está dando tiempo de calidad porque ella no obtiene su atención completa.

Algunas claves prácticas:

1. Mantén contacto visual cuando tu cónyuge habla. Eso impide que tu mente se distraiga y le asegura a él o ella que tiene toda tu atención.



2. No escuches a tu cónyuge cuando estés haciendo algo más al mismo tiempo. Recuerda: el tiempo de calidad da a alguien atención total. Si estás mirando, leyendo o haciendo algo en lo que estás profundamente interesado y no puedes sacar de allí tu atención inmediatamente, di a tu esposa la verdad. Una manera positiva podría ser: «Sé que tratas de hablar conmigo y yo estoy interesado en escucharte y quiero darte toda mi atención. No puedo hacer eso ahora, pero si me das diez minutos para terminar esto, me sentaré y te escucharé». La mayoría de las esposas respetarán tal petición.
3. Escucha los sentimientos. Pregúntate: «¿Qué emociones está experimentando mi pareja?» Cuando pienses que tienes la respuesta, verificala. Por ejemplo: «Me parece que te sientes desilusionada porque olvidé. . .». Eso le da la oportunidad de aclarar sus sentimientos. También indica que estás escuchando profundamente lo que dice.
4. Observa el lenguaje del cuerpo. Puños apretados, manos temblorosas, lágrimas, ceño fruncido, movimientos de los ojos, pueden dar indicios sobre lo que está sintiendo el otro. A veces el lenguaje del cuerpo habla un mensaje, mientras las palabras hablan otro. Pide aclaración para tener la seguridad de que sabes lo que él o ella realmente está sintiendo o pensando.
5. Evita interrumpir. Investigaciones recientes han indicado que el individuo promedio escucha solamente diecisiete segundos antes de interrumpir e introducir



sus propias ideas. Si yo le voy a dar a mi pareja mi total atención mientras habla, debo abstenerme de defenderme o de hacerle acusaciones, o de declarar dogmáticamente mi posición. Mi meta es descubrir sus pensamientos y sentimientos. Mi objetivo no debe ser defenderme o darle la razón. Es entenderlo.

El tiempo de calidad se complementa con **diálogos de calidad**, es decir que los temas que se aborden sean del interés de ambos y que en este proceso de comunicación los dos hablen y escuchen, porque puede ocurrir que alguno no pare de hablar y el otro solo escuche, al final quien mucho habla termina diciendo que no conoce a la otra persona y quien solo escucha sabe del otro y termina necesitando una pausa, un descanso.

También forman parte de este concepto las **actividades de calidad**, es decir que el tiempo que se comparte, también incluya acciones que sean edificantes, creativas, que estimulen el compartir y generen bienestar.

Ejercicio



- Escribe una lista de lo que más añoras con respecto al tiempo de calidad.
- Identifica dos experiencias que hayas tenido recientemente y cuéntaselas a tu cónyuge, manifestando cómo te sentiste frente a ellas.
- Califica de 1 a 10, qué tan importante es el tiempo de calidad para ti.



Lenguaje de amor # 3: Recibir regalos



Un regalo es algo que puedes tener en tu mano y decir: «Mira, él estaba pensando en mí», o «Ella estaba pensando en mí». Debes pensar en alguien para darle un regalo, esto se evidencia porque debes identificar que le

gusta o que necesita. Pueden ser cosas sencillas, incluso que nos sean costosas o que sean elaboradas con tus propias manos.

El regalo mismo es un símbolo de ese pensamiento. No importa si cuesta dinero; lo que importa es si pensaste en la persona a quien le vas a dar el regalo. Y no es ese pensamiento implantado en la mente solamente lo que cuenta, sino el pensamiento expresado al buscar y conseguir el regalo, y entregarlo como expresión de amor.

Los regalos son símbolos visuales del amor. La mayoría de las ceremonias de boda incluyen el dar y recibir anillos. La persona que celebra la ceremonia dice: «Estos anillos son símbolos espirituales y visibles de un lazo espiritual que une sus dos corazones en un amor que no tiene final». Eso no es retórica que no tiene importancia, sino la verbalización de una verdad importante: los símbolos tienen valor emocional. Tal vez eso es aún más gráficamente demostrado cerca del final de un matrimonio que se desintegra, cuando el esposo



o la esposa dejan de usar el anillo de bodas. Es una señal visual de que el matrimonio está en serias dificultades.

Hay un regalo intangible que a veces habla más alto que el regalo que se puede tener en la mano. Es «el regalo de uno mismo», o el regalo de la presencia. Estar allí cuando tu cónyuge lo necesita habla muy alto para aquel cuyo lenguaje principal de amor es recibir regalos.

Ejercicio



- Elabora una lista de regalos que le han gustado a tu cónyuge.
- Haz una lista de los regalos que te han gustado o te gustaría recibir.
- Califica de 1 a 10, qué tan importante es para tí el recibir regalos.

Lenguaje de amor # 4: Actos de servicio

Jesucristo dio una simple y profunda ilustración de la expresión del amor por medio de un acto de servicio cuando lavó los pies de sus discípulos. En una cultura donde la gente usaba sandalias y caminaba por las calles polvorientas, era costumbre que el siervo de la familia lavara los pies de los invitados cuando estos llegaban. Jesús, que había enseñado a sus discípulos a amarse el uno al otro, les dio ejemplo de cómo expresar ese amor al tomar una palangana y una toalla,



y procedió a lavar sus pies. Después de esa simple expresión de amor, los animó a seguir su ejemplo. Anteriormente, Jesús había indicado que en su Reino los que quisieran ser grandes deberían ser siervos.



Muchas personas se sienten amadas cuando reciben ayuda en sus tareas cotidianas, especialmente cuando el cúmulo de ellas les ha llevado a sentir angustia. Hay quehaceres del hogar que han sido rotulados para que los realice la mujer o el hombre. Se expresa el

amor cuando tanto el uno como el otro se salen del molde para realizar tareas que teóricamente le corresponden al otro, arreglar la cocina entre los dos, terminar más rápido y luego ver una película juntos la hará sentir muy amada si ese es su lenguaje principal del amor.

Ocurre con frecuencia que tanto el hombre como la mujer renuncian a sueños o anhelos profundos cuando se entra en la tarea de construir una familia, porque no hay dinero, o no hay tiempo, o ya no es el momento. Un acto de servicio que hemos visto en varias parejas es cuando uno le expresa su amor al otro comprometiéndose a apoyar la realización de ese sueño, asumiendo tareas que le permiten al otro dedicar tiempo para lograr lo que ya creía imposible.



Ejercicio



- Elabora una lista de actividades que puedan hacer ambos de manera individual o conjunta.
- ¿Qué actos de servicio te han gustado o te gustarían de parte de tu pareja?
- Califica de 1 a 10, qué tan importante son para tí los actos de servicio.

Lenguaje de amor #5: Toque físico

Hemos sabido desde siempre que el contacto físico es una manera de comunicar amor. Numerosas investigaciones en el campo del desarrollo infantil han llegado a esta conclusión: los

niños que son tenidos en los brazos, abrazados y besados desarrollan una vida emocional más saludable que los que son dejados solos por largo tiempo sin contacto físico.

El contacto físico es también un poderoso vehículo para comunicar el amor marital. Tomarse de las manos, besarse, abrazarse y tener relaciones sexuales son los medios de comunicar el amor al cónyuge.



Para algunos individuos, el contacto físico es su principal lenguaje del amor. Sin él, no se sienten amados. A través del contacto físico, su tanque emocional se llena y se sienten seguros del amor de su cónyuge.

La relación sexual, sin embargo, es sólo uno de los dialectos de este lenguaje del amor. De los cinco sentidos, el tacto, a diferencia de los otros cuatro, no se limita solamente a determinada área del cuerpo. A través de todo el cuerpo se encuentran localizados unos diminutos receptores táctiles y sensoriales. Cuando esos lugares son tocados o presionados, los nervios llevan esos impulsos al cerebro. El cerebro, por su parte, interpreta estos impulsos, por lo que percibimos que lo que nos tocó es caliente o frío, duro o suave, si causa dolor o placer. También podemos interpretarla como amorosa u hostil.

Si el lenguaje principal de amor de tu cónyuge es el contacto físico, nada es más importante que tenerla entre los brazos cuando llora. El amor no borra el pasado, pero hace diferente el futuro.

Ejercicio



- Identifica algunos momentos en donde puedes comunicar amor con el contacto físico y cómo lo haces.
- Dialoga con tu pareja sobre formas sanas de contacto físico que le agradan cada uno.
- Califica de 1 a 10, qué tan importante es para tí es el contacto físico.



Los niños y los lenguajes de amor



Los 5 lenguajes del amor son una gran oportunidad porque al aplicarlos se logra que los hijos sean sanos emocionalmente.

Las palabras de afirmación aportan a la autoestima y seguridad personal, además los niños aprenden a expresar el amor con cumplidos, palabras de ánimo y palabras amables.

Tiempo de calidad significa dar a un niño atención completa. Para el niño pequeño significa sentarse en el piso y jugar con él. Hablamos de jugar con autos pequeños o muñecas. Hablamos de jugar en los castillos de arena, entrando en su mundo, haciendo cosas con él. Puedes estar en las computadoras como adulto, pero tu niño vive en un mundo de niño. Tienes que bajarte al nivel de tu niño si quieres que más tarde te escuche en el mundo de los adultos.

Los actos de servicio le enseñan al niño el sentido de la gratuidad, es decir a ayudar, servir sin esperar un pago por todo lo que se hace por alguien. Cuando el niño desarrolla nuevos intereses, tienes que meterte en esos intereses si quieres llenar sus necesidades. Si le gusta el baloncesto, interésate en el baloncesto, juega con él, llévalo a ver partidos. Si le gusta el piano, participa en una lección de piano o escucha con toda atención su práctica. Dar a tu



hijo una atención completa demuestra que le importas, que disfrutas el participar y ayudarlo en sus actividades y gustos.

Para los niños los regalos son muy significativos y para los adultos son una gran oportunidad para enseñarles los diferentes tipos de regalos, las motivaciones sanas para darlos y la justa medida que se debe mantener, porque se corre el riesgo de encauzarlos por un camino de consumismo y facilismo si siempre se les da lo que quieren aunque sea por capricho. Por otra parte los niños también deben aprender a ser desprendidos y generosos, motivándolos a que den regalos, detalles, ajustados a sus posibilidades y creatividad.

Cuando a los niños se les expresa el amor a través de las caricias, los abrazos, los contactos que expresan cercanía y estímulo, crecen más seguros de sí mismos y aprenden a expresarse de esta misma forma.

Ejercicio



Descubriendo nuestro lenguaje principal del amor.

- Con la ayuda de las calificaciones que diste en cada uno de los lenguajes del amor, identifica cuál es el lenguaje principal con el que te sientes amada o amado.

También te ayudará responder las siguientes preguntas:



- ¿Qué es lo que más me hace sentir amada(o)?
- ¿Qué es lo que más deseo sobre todo?
- ¿Qué es lo que le pido más a menudo a mi cónyuge?

Si lo anterior no es claro, entonces preguntar lo opuesto: ¿Qué es lo que el otro hace o deja de hacer o dice o deja de decir que me hiere más?

- Revisa a través del cual lenguaje es que más frecuentemente le expresas el amor a tu pareja.
- Dialoga con tu cónyuge sobre los puntos anteriores y ayúdense mutuamente a expresarse el amor en el lenguaje principal de cada uno.

Una palabra personal Gary Chapman

Cada uno de nosotros llega al matrimonio con una diferente personalidad y una diferente historia. Llevamos un equipaje emocional a nuestra relación matrimonial. Llegamos con diferentes expectativas, diferentes métodos de enfrentar las cosas y con diferentes opiniones sobre lo que importa en la vida. En un matrimonio saludable esa variedad de perspectivas debe ser procesada. No necesitamos estar de acuerdo con todo, pero sí necesitamos encontrar una manera de manejar nuestras diferencias, para que éstas no lleguen a causar divisiones.

Con tanques de amor vacíos, las parejas tienen la tendencia de entrar en discusiones y separarse, y muchas caen en la



violencia física o verbal en sus argumentos. Pero cuando el tanque de amor está lleno creamos un ambiente de amistad, un ambiente que propicia el entendimiento, que permite las diferencias y arregla los problemas.

Estoy convencido de que ninguna área particular del matrimonio afecta al resto de la pareja tanto como la necesidad de amor. Sueño con el día cuando el potencial de las parejas casadas de nuestro tiempo pueda ser utilizado para el bien de la humanidad, cuando los esposos y las esposas puedan vivir con tanques emocionales llenos y puedan desarrollar todo su potencial como individuos y parejas.

Sueño con el día en que los niños puedan crecer en hogares llenos de amor y seguridad, cuando puedan desarrollar energías que se canalicen en servir, ayudar a otros, aportar a la sociedad y no en buscar por todas partes el amor que no recibieron en el hogar.

Es mi deseo que estos conceptos puedan encender la llama del amor en tu matrimonio y en los matrimonios de miles de otras parejas como la tuya.

Conclusión

Cuando nos decidimos por tener expresiones de amor en el idioma principal de amor de nuestro cónyuge, creamos un ambiente emocional que nos permite enfrentar nuestros conflictos y fracasos pasados. El amor no es la respuesta para todo, pero crea un clima de seguridad en el que podemos encontrar las respuestas para las cosas que nos inquietan.



En la seguridad del amor, una pareja puede tratar las diferencias sin acusarse. Allí se resuelven los conflictos, y dos personas diferentes pueden aprender a vivir juntas en armonía. En ese ámbito descubrimos lo mejor del otro. Ese es el premio del amor.

Bibliografía

Estos conceptos fueron tomados del libro: Los Cinco Lenguajes del Amor de Gary Chapman primera edición 1996 Miami, Fl. Y los ejercicios fueron propuestos por Humberto Díaz e Isabel Botía.

Resumen tomado de: <https://libroresumen.wordpress.com/2015/08/18/resumen-los-5-lenguajes-del-amorgary-chapman/> y ampliado por Humberto Díaz e Isabel Botía.





EL NIÑO INTERIOR

“Llevaron unos niños a Jesús, para que pusiera sobre ellos las manos y orara por ellos; pero los discípulos comenzaron a reprender a quienes los llevaban. Entonces Jesús dijo: –Dejen que los niños vengan a mí, y no se lo impidan, porque el reino de los cielos es de quienes son como ellos. Puso las manos sobre los niños, y se fue de aquel lugar.”
(Mt. 19, 13-15)

En este texto en las Sagradas Escrituras, en donde se relata el encuentro que Jesús tuvo con los niños, los discípulos tratan de impedirle que ellos se le acerquen. Él les dice dejen que los niños vengan a mí porque para los que son como ellos es el reino de los cielos.

En nuestras conferencias, cuando estamos compartiendo con grupos, muchas veces le preguntamos a los asistentes ¿de quién dice Jesús que es el reino de los cielos? y muchos contestan: de los niños. Si fuera así, los adultos quedaríamos sin oportunidad de llegar al Reino, porque ya no somos niños. Al mirar en detalle, lo que dice el texto es que el Reino de los Cielos es para aquellos que son “como niños”, porque estamos llamados a dejar que se manifieste ese niño, esa niña que hay dentro de cada uno de nosotros.

Imaginemos que unos niños, de entre 5 y 7 años, están jugando en un parque y de pronto por alguna razón se disgustan,



quizás se pelean, se empujan unos a otros y quedan distanciados. ¿Cuánto tiempo pasa para que esos niños vuelvan a estar jugando? Ya sabemos la respuesta, solo se requiere que transcurran unos pocos minutos para que nuevamente estén sonriendo, compartiendo y jugando alegremente.

Entre adultos el tema es diferente, si hay ofensas, las primeras veces, quizás nos dejamos de hablar por un corto tiempo, pero a medida que las discusiones siguen apareciendo, los tiempos de distanciamiento aumentan y hemos conocido parejas que se dejan de hablar por meses y hasta han llegado a la ruptura total.

Por eso es que Jesús nos dice que el Reino de los Cielos es para aquellos que son como niños, porque si mantenemos ese mismo comportamiento, esa misma intención de nuestro corazón, las dificultades se van a sobrepasar de una manera más rápida, los problemas serán más solucionables y la vida será más llevadera.

La gran noticia es que el niño, la niña que Dios puso dentro de ti, aquel ser que Él pensó desde antes de que nacieras, todavía permanece. Dios como buen padre quiere que seamos felices y él nos dio un corazón de niño para que pudiéramos disfrutarlo, para que pudiéramos expresar alegría, inocencia y actuar de forma desprevenida, manteniendo una actitud reconciliadora y confiada.

Lo que te proponemos es que permitas que ese niño o niña interior se manifieste. Lo vas a hacer de una manera muy práctica y eficaz, permitiendo que ese niño, que esa niña le escriba una carta, un mensaje a la persona adulta que eres tú.



Es una carta que Robertico le escribe a Roberto, que Teresita le escribe a Teresa, para expresar sentimientos profundos. Va a destacar valores, recordar momentos bellos que se vivieron en la niñez y te va a invitar a que revises tu comportamiento actual, la forma cómo estás enfrentando las situaciones, como estás llevando las relaciones y te va incluso a dar consejos para que recuperes la paz y revises la forma en que estás actuando.

Busca un lugar en el que puedas estar en paz. Haz una oración pidiendo que el Espíritu Santo te guíe en este momento y deja que tu niño o niña interior se exprese libremente. Puedes tener en cuenta los siguientes aspectos, para que los incluyas en tu carta:

- Iniciar con un saludo creativo, bonito.
- Dar gracias porque le permiten expresarse y por este encuentro.
- Recordar lo que te gustaba, lo que disfrutabas. Destacar principalmente aspectos, agradables, divertidos.
- Felicitar por los logros obtenidos, por las cualidades y talentos, por las dificultades superadas.
- Hacer recomendaciones, dar consejos.
- Expresar lo que te desea para el futuro, cómo te quiere ver en unos cuantos años.
- Agradecer a Dios.



- Concertar una próxima cita.
- Despedirse amablemente.

Tómate un tiempo para leer la carta, identificando los sentimientos y emociones que surgen ante esta experiencia.

Tan pronto como puedas, comparte la carta con tu cónyuge y dialoguen sobre todo lo que significó el haber recibido lo que tu niño o niña interior te dijo.



SANACIÓN DESDE EL VIENTRE MATERNO

Oración de los padres por los hijos

El mayor regalo que puede hacer un padre o una madre por sus hijos es ORAR PERMANENTEMENTE por ellos, la oración de los padres recubre el camino de los hijos y da fuerza espiritual a su vida para que avancen hacia la vida que a cada uno le corresponde, la oración de los padres es una oración sagrada que siempre produce frutos de bendición.

“La oración cristiana es una relación de Alianza entre Dios y el hombre en Cristo. Es acción de Dios y del hombre; brota del Espíritu Santo y de nosotros, dirigida por completo al Padre, en unión con la voluntad humana del Hijo de Dios hecho hombre”. (CIC 2564)

La oración de los padres, a través de Jesucristo, tiene mucho poder y permite desatar cadenas que se han generado en las diferentes etapas de la vida, desde el momento de la concepción, hasta la edad adulta.

Preparación de los padres

La fuerza de la vida para los hijos viene de sentir la bendición de los padres, que le dieron la vida, no importa si viven juntos, están separados o incluso que alguno de los dos o los dos hayan muerto, lo importante es percibir espiritual y



emocionalmente a los padres jóvenes, uno al lado del otro, ellos dieron en el momento del nacimiento, toda su riqueza, su fuerza, su vida y allí está todo el potencial que necesita el hijo para vivir. Así, que cuando ores por tus hijos tienes que mirar atrás a tu vida de familia, a tus padres y soltar, por escrito o en oración, todas las rabias, las tristezas y desilusiones y sanar, con ellos tu relación, aceptando la vida, sin juzgarlos, sin reclamarles, sin enseñarles, solamente dándoles todo el honor, el cuidado, la visita, la ayuda económica que requieran, ellos son los grandes y tú el pequeño. Esto lo debes hacer tu solo, nunca con los padres, a ellos solamente, honrarlos, amarlos, respetarlos. De esta manera tú como papá o mamá, estás trayendo desde atrás la bendición que Dios ha dado a través de los abuelos y de los padres y así, con autoridad moral y con la fuerza del sistema familiar ya en orden, puedes bendecir a tus hijos de una manera tan especial que empezarás a ver cambios trascendentales en ellos y en toda la familia. Esto no indica que les estés controlando la vida a tus hijos, indica que los estás acompañando en la toma de decisiones y en el crecimiento de la autonomía y que con todos esos elementos que les has dado y el recubrimiento en oración, los envías a la vida y disfrutas verlos crecer y madurar.

Cómo hacer la oración

Los padres la pueden hacer solos o en pareja, inician presentándose como papá y mamá ante el Padre Dios que les dio la vida y pidiendo que el Espíritu Santo los acompañe y guíe la oración. Presentan al hijo por el que van a orar (se dice el nombre del hijo por quien van a hacerla. Se sugiere hacerla



hijo por hijo, aunque puede hacerse, también, por todos a la vez).

La Oración recorre los nueve meses de vida desde la concepción, el día del parto y los siguientes años hasta el momento actual. Puede hacerse día a día o como consideren hacerla. Pueden introducir alguna canción de sanación o de alabanza. Se puede hacer oral o escrita, individual, en pareja o en grupo.

La oración de sanación debes hacerla teniendo en cuenta el área física, mental, emocional y espiritual, cuando ores por cada momento de la vida de tu hijo ora por los sentidos, por los órganos y sistemas del cuerpo, por los pensamientos, sentimientos, por madurez emocional, por su carácter, por crecimiento en la fe, fuerza para los momentos de crisis, por conversión, por la misión que tiene etc. No en todas las etapas se ora por lo mismo, el Espíritu Santo te irá guiando de acuerdo a las circunstancias que vivió tu hijo en cada momento de la vida y lo que él en su sabiduría quiera sanar. La idea es que sea una oración integral.

PRIMERA FASE: Oración por vida Intrauterina

Primer mes

Invocas al Espíritu Santo y le pides sabiduría para iniciar esta oración de sanación. Buscas, luego, un pasaje de la Biblia que ilumine el primer día de oración, se reemplaza el nombre que encuentres allí, con el de tu hijo. Si dice Israel por ejemplo o Isaías, tú dices Mauricio si así se llama tu



hijo, si no hay un nombre, tú pides la bendición que la Palabra manifiesta. (Se utilizan mucho los salmos de gratitud y alabanza) Si tomamos por ejemplo el salmo 37 versículo 3, podrías orar diciendo: “Señor, que Mauricio confíe en ti y haga siempre lo bueno, que se mantenga fiel a lo que tú quieres y te amé con ternura, para que tu cumplas los deseos más profundos de su corazón. Te pido Señor, que Mauricio ponga su vida en tus manos y haga brillar tu rectitud y tu justicia.

Después de leer y orar en la Palabra de Dios, te ubicas en la Etapa Intrauterina y pides bendición, sanación, sabiduría, fortaleza por el **primer mes intrauterino**. Siendo dócil al Espíritu Santo, él te irá guiando en que pedir específicamente en cada momento.

Dice la escritura:

“Yo le pediré al Padre que les mande otro defensor, el Espíritu de la verdad, para que esté siempre con ustedes” (Jn 14,16) y más adelante dice “El Defensor, el Espíritu de Santo que el Padre va a enviar en mi nombre, les enseñará todas las cosas y les recordará todo lo que yo les he dicho” (Jn 14,26)

El segundo mes

Inicias pidiendo la sabiduría y gracia del Espíritu Santo, lees un párrafo de la Palabra de Dios, introduces allí el nombre de tu hijo y pides que esa Palabra sea bendición para él. Luego como en el primer día oras con fe y confianza pidiendo sanación en alguna área, pidiendo fortaleza, que se sanen



tendencias de tristeza, miedo, angustia, inseguridad o lo que el Espíritu suscite en tu corazón... terminas siempre dando gracias.

Del tercer mes Intrauterino al noveno mes

Se hace de la misma manera, dejándose conducir por el Espíritu para saber por qué áreas orar y qué bendiciones pedir ese día. Así sucesivamente..., hasta nueve días.

Oración por el día del parto

El parto es un momento decisivo en la vida de la persona y por eso debemos darle toda la importancia a la oración. Recuerda que siempre inicias pidiendo Espíritu Santo, luego lees la Palabra de Dios, incluyes allí el nombre del hijo y pides que esa Palabra viva recubra a tu hijo en este momento.

Sugerimos que el día que vayas a orar por el parto, saques unos momentos para ir a la Eucaristía o un momento con el Santísimo y presentes allí a tu hijo.

Igual que en los demás días, debes dejar que el Espíritu te guíe para pedir sanación por su sistema nervioso, por su seguridad, por liberación de vicios, por bendición en su estudio, en su vida afectiva..., mira todas las áreas y pide a Dios su bendición abundante, déjate llevar por la unción y dirección del Espíritu Santo y así irás penetrando en áreas que tu ni siquiera imaginabas, no olvides pedir siempre el Espíritu Santo sobre tu hijo, porque él le dará la sabiduría, fortaleza, gracia y todo lo que necesita para ser feliz .



Incluye en tu oración, peticiones como ésta:

Espíritu Santo de Dios, desata en la mente, el corazón, la psiquis y el cuerpo de mi hijo (di el nombre de tu hijo o hija) el miedo, la rabia, el dolor, la duda, la inseguridad... y regálale el don de la serenidad, de la paz, de la responsabilidad, de la obediencia a los mandatos De Dios, ilumina Señor a nuestro hijo en la toma de decisiones acertadas y aviva en él el don del servicio a otros...

SEGUNDA FASE: Oración por etapas

Igual que en la primera fase, se invoca el Espíritu Santo y se lee y se ora en la Palabra de Dios. Luego se divide la vida por etapas:

Oración de 1 a 7 años: Es una etapa fundamental donde se ponen los cimientos de la personalidad, desde el ámbito de la confianza o desconfianza como lo afirma Erikson, por eso la oración debe hacerse por sanación de momentos de soledad, momentos de amor interrumpido donde el niño estuvo solo o se sintió abandonado, debe orarse por cadenas de miedos, inseguridad para confiar, tristeza, rabia, vergüenza o duda, ansiedad, Se pide a Jesús sanación interior, para que él con su mano poderosa pase por cada uno de los momentos de vida del niño y llene de fortaleza, seguridad, confianza, iniciativa, creatividad, alegría, gusto por la vida, la verdad, el amor y todo lo que el Espíritu guíe. Es indispensable recubrir en oración esos momentos de infancia donde se empieza a forja el carácter sobre todo en la confianza en sí mismo y donde están las raíces de los fracasos y los triunfos.



De 7 a 12 años: Es la etapa de la industriosisdad, forjan la confianza en el logro de metas, en participar en actividades sociales con sus amigos y en retos académicos, allí se pueden asegurar en sí mismos o se pueden crear complejos de inferioridad, es necesario orar por apertura a otros, sociabilidad, capacidad de trabajo en grupo, el compartir fraterno, el desarrollo sano del cuerpo, de los sentimientos de amistad, por esto es necesario pedir al Jesús que rompa cadenas de timidez, aislamiento, inseguridad, sentimientos de minusvalía e inadecuación, pereza, dependencias, y pedir por el desarrollo de su potencial de talentos, la afirmación de su autoestima y la capacidad de competir sanamente.

De 12 a 18: Tienen fuerte sentido de sí mismos y una sensación de independencia y control. A veces el hijo se presenta inseguro y confuso acerca de su identidad y de su futuro. Acá se puede pedir por rompimiento de cadenas de miedos, por una buena capacidad de relación con todas las personas, por visión de futuro, discernimiento de sus planes por su aseguramiento en cuanto a masculinidad o femineidad, responsabilidad y proactividad, por rompimiento de cadena de vicios de alcohol, droga, pornografía, etc.

De 19 a 40 años: Primera edad adulta ,es la etapa de las relaciones y las opciones, tiempo de Intimidad o aislamiento, los adultos jóvenes optan por relaciones más íntimas y comprometidas, necesitamos orar en ésta etapa para sanar los fracasos amorosos, miedos al conflicto, por soledad y aislamiento emocional, sufrimiento por rupturas amorosas o por desilusiones para que el Señor Jesús les de discernimiento, capacidad de relacionarse, sabiduría en manejo de conflictos, desarrollo en su independencia y su responsabilidad, por altruismo y capacidad de trabajo, por buen manejo económico, claridad en la



opción de pareja y opciones de trabajo, sentido de fraternidad en los grupos y un fuerte compromiso de servicio.

La oración de bendición ha de ser para que nuestros hijos consoliden un liderazgo sano, una opción por seguimiento a Jesús y un compromiso social que aporte a la humanidad. (Esta etapa puede dividirse de 20 a 30 y 30 a 40).

De 40 a 65 años: Edad adulta media, es la etapa de la generatividad frente a estancamiento. Es el tiempo donde se perfecciona el trabajo y se consolida la paternidad, hay una necesidad de trascender en alguna actividad social o espiritual y quien lo hace se siente realizado y aportando algo útil, quien no lo ha logrado y los resultados son de fracaso se siente débil y a veces se vuelve hasta agresivo porque no siente plenitud en la vida, siente que no participa en proyectos que benefician a la humanidad, es necesario orar para que el Espíritu Santo rompa cadenas de desilusión, de ansiedad, de tristeza, sentimientos de inutilidad y agresividad si esa es la conducta que se da por sentirse inútil, orar por firmeza en el carácter para que no se compare con otros y una bendición para que pueda desarrollar capacidades para construir proyectos, para aportar en asociaciones que tengan grandes ideales, orar para que adquiera una nueva manera de ver el mundo y un crecimiento en el área de las decisiones y capacidad de trabajar en grupo. Un fruto de ésta oración será una trascendencia en su familia y en su generación, para lo cual necesitará formación y capacidad de organización y creatividad.

De 65 hasta muerte: Madurez, esta es una etapa muy especial se experimenta la Integridad del yo frente a desesperación, es un tiempo donde hay mucha reflexión sobre



la historia vivida, los adultos mayores van contemplando todo lo que han vivido y si lo han logrado, mantienen un espíritu de agradecimiento y una sensación de plenitud. Oramos por ellos dando gracias por su experiencia, sabiduría y fortaleza para llegar a saborear los frutos del camino. El amor se ha transformado se experimentan sentimientos de sabiduría y gratitud, sin embargo quienes no han logrado construir una historia plena, entran en sentimientos de vacío de dolor, angustia, amargura y desesperación, algunos se tornan agresivos, fruto de sus pensamientos tormentosos y sus sentimientos de insatisfacción. Es necesario pedir al Señor que infunda un Espíritu Nuevo en éstas personas, una fortaleza para seguir viviendo y desate dones que aún no se han desarrollado, se ora por una bendición de serenidad, de paz, de creatividad y sabiduría para que les abra caminos nuevo, se pide una bendición en su área económica y de salud y la creatividad y decisión para que busquen un grupo o asociación, donde sientan la pertenencia y la fraternidad.

Cada día de oración puedes hacerlo según te guíe el Espíritu Santo, presenta las circunstancias que recuerdes haber vivido y las circunstancias que no recuerdas para que sean transformadas según su voluntad. Dile a Jesús que Sane y libere todo lo que obstaculiza la felicidad de tu hijo o tu hija y pronuncia en voz alta o por escrito palabras de victoria, de fortaleza, de valentía sobre la vida de él. Un ejemplo de bendición puede ser éste: Padre, gracias por haber mandado a nuestra familia a Angelita, tú la has dotado de dones muy especiales, permite que ella sea dócil a lo que tú quieres decirle, bendícela, recúbrela, guíala siempre, que ella nunca se suelte de tu mano victoriosa, ella es una mujer con un corazón muy generoso, una mujer valiente, humilde y creativa,



llévala a donde tú quieras y permite que sea muy feliz.”. AL final de la oración que vas haciendo, proclama una acción de gracias a Dios por la vida nueva que va dando en cada momento a tu hijo o hija. Recuerda que ésta oración la puedes hacer por tu esposo, por tus padres, hermanos y amigos y por ti misma. Puede ser un lindo regalo de cumpleaños.

Acompaña todo éste proceso de oración accediendo al sacramento de la reconciliación y la Eucaristía porque cuando tú estás fuerte y tienes limpio tu corazón tienes una unción o bendición especial, es como si dejaras transparentar toda la gracia de Dios que hay en ti, en las demás personas, es abrir el corazón de par en par para que la vida de Dios te inunde, te sature, te envuelva y con esa misma vida de Dios bendigas primero a tu esposo y luego a tus hijos y demás familiares., igualmente estarás abierto a que ellos en oración te bendigan y te deseen lo mejor.

Los padres así se convierten en lo que deben ser un faro de luz con su ejemplo y su prudente guía y no con “una actitud constantemente sancionatoria... que provocaría desánimo e irritación” (Al 269). “Padres no exasperéis a sus hijos” (Ef 6,4).

Padres y madres, nunca se cansen de orar por sus hijos, el Espíritu Santo les indicará cómo hacerlo en cada momento y esa oración nunca se pierde, al contrario, los recubre y los hace crecer.

La gracia más importante que se debe pedir para los hijos es que se llenen de la presencia del Espíritu Santo, que nos lleva a Jesús y Jesús al Padre y en esa comunión de amor, puedan entrar en la Vida Eterna y allí gozar de las delicias del Reino de Dios.



MI PROYECTO DE VIDA

Nombre: _____

Período: _____

Eje	Metas	Acciones	Fecha
Espiritual			
Pareja			
Familia			
Social			
Misión			
Economía Laboral			
Recreación			
Salud			
Intelectual			



.....*Mi proyecto de vida*.....





UNA PALABRA FINAL

*A*l decir “Sanando las Relaciones Familiares”, estamos poniendo en evidencia que es un proceso continuo de crecimiento y maduración, en donde constantemente se deben revisar las diferentes áreas de la vida, con el fin de revitalizar las relaciones y vivir en un ambiente de serenidad y paz.

Con las herramientas que hemos visto en las anteriores páginas, hemos querido complementar el camino que iniciamos con “Familias Victoriosas”, de tal forma que a través de estos temas presentados en forma de talleres, cada sistema familiar pueda reconciliarse con su historia, sanar las heridas y tomar elementos para procurar mejores relaciones a su descendencia.

Ahora, el trabajo es tuyo, junto con tu pareja y tu familia están invitados a seguir explorando las profundidades de tus raíces familiares para sanar las heridas, cerrar ciclos de dolor y potencializar los talentos, de esta forma, podrás gozar de la gran bendición que Dios nos da al permitirnos construir una familia feliz.

Todos tenemos una importante misión: llevar a otras familias un mensaje de esperanza, amor, perdón y sanación. No nos podemos quedar con un tesoro que está siendo necesitado



por miles de personas que están sumidas en la oscuridad. Prepárate, junto con tu cónyuge, y con valentía comparte con familiares y amigos todo lo que has recibido.

Como un apoyo para que sigas creciendo y tengas herramientas para prepararte y enseñar los temas que hemos visto, puedes entrar al siguiente enlace:

<http://www.porlafamilia.com/relacionesfamiliares>

en donde estarán disponibles materiales que puedes descargar y usar.

Nosotros, seguiremos soñando con un mundo mejor, con familias misioneras que guiadas por el Espíritu Santo, siembran semillas de paz y reconciliación por todo el mundo.

Con cariño,

Esposos Humberto Díaz e Isabel Botía
familiasvictoriosas01@gmail.com



BIBLIOGRAFÍA

1. Papa Francisco (2016). *Amoris Laetitia - La Alegría del Amor*. Exhortación Apostólica Postsinodal. Librería Editrice Vaticana. Ciudad del Vaticano.
2. Cortés Reyes, Ricardo (2015). *Dar el lugar*. Pedagogía Familiar Sistémica. Fundación Cultural Javeriana de Artes Gráficas Javegraf. Segunda edición, 2016.
3. Chapman, Gary (1996). *Los Cinco Lenguajes del Amor*. Cómo expresar devoción sincera a su cónyuge. Editorial Unilit Miami, Fl. 33172.
 - Resumen tomado de: <https://libroresumen.wordpress.com/2015/08/18/resumen-los-5-lenguajes-del-amorgary-chapman/> y ampliado por Humberto Díaz e Isabel Botía.
4. Díaz, Humberto - Botía Isabel (2015). *Familias Victoriosas*. Talleres de crecimiento personal, de pareja y de familia. Editorial San Pablo Colombia. 1a. reimpresión 2017.
5. http://encuentra.com/iglesia_y_oracion/la_oracion_en_el_catecismo_de_la_iglesia_catolica_12868/
6. <http://llpengage.eu/es/index.php/inicio/recursos-de-formacion/modulo-4/5-erikson-las-etapas-del-desarrollo-psicosocial/>



7. Citas Bíblicas:

- Dios Habla Hoy. La Biblia de estudio. Sociedades Bíblicas Unidas. Tercera edición.
- Dios Habla Hoy. Buscad.com. <http://www.buscad.com/biblias/dios-habla-hoy.html>
- Biblia de Jerusalén. Nueva (1999). Editorial Desclée De Brouwer, S.A., 1999 Heano, 6 - 48009-Bilbao



Sanando las Relaciones Familiares presenta un panorama general sobre las raíces que obstaculizan el buen funcionamiento del sistema familiar y la forma de ordenar cada uno de sus elementos, para lograr la estabilidad y permanencia de la familia y evitar rupturas dolorosas que traen consecuencias fatales. Cada uno de los miembros de la familia podrá hacer consciencia de las exclusiones y desequilibrios que afectan la dinámica interna. Se proponen talleres individuales, de pareja y familia que facilitan la sanación y la recuperación de la confianza.

Confiamos que muchas personas, puedan darse la oportunidad de hacer el proceso de sanación que aquí se plantea, para que potencialicen sus talentos, afiancen la confianza y emprendan un nuevo camino de serenidad y paz.

Humberto Díaz e Isabel Botía, desde la espiritualidad, la psicología y la terapia de pareja, desempeñan un bello apostolado apoyando a los esposos, a la familia y a la vida matrimonial. Fueron fundadores y coordinadores del programa Familia Misionera en Obras Misioneras Pontificias; fundadores de Hombres y Mujeres de Futuro – Minuto de Dios, en donde laboran actualmente. Fueron miembros del Pontificio Consejo para la Familia entre 2009 y 2016. Auditores en la XIV Asamblea General Ordinaria del Sínodo de los Obispos sobre “La vocación y la misión de la familia en la Iglesia y en el mundo contemporáneo”, celebrado en el Vaticano entre el 4 y el 25 de octubre de 2015.

