RED PASTORAL JUVENIL

Nº560
MAYO 2023

Tu fe te ha curado

LA CARTA

AUTOR JERÓNIMO TRISTANTE
ISBN 978-84-140-4262-5
EDAD A PARTIR DE 13 AÑOS
Nº DE PÁGINAS 184

Un grupo de adolescentes se ve envuelto en una serie de aventuras cuando una carta llega a su destino 45 años después de haber sido enviada.

UNA NOVELA PARA ADOLESCENTES QUE TRATA EL TEMA DE LOS MALOS TRATOS, LA ANOREXIA Y EL BULLYING.

NOS ATREVEMOS A DECIR

AUTOR ÓSCAR ALONSO
ILUSTRADORA CARMEN DUTRÚS
ISBN 978-84-140-4173-4
EDAD A PARTIR DE 13 AÑOS
NÚMERO DE PÁGINAS 400
COLECCIÓN TANAK

En este libro encontrarás un camino de oración y reflexión para que lo transites con sosiego, paso a paso, disfrutando de cada nuevo hallazgo.

ÓSCAR ALONSO HA RECOPILADO LA LECTURA DEL EVANGELIO DE CADA DÍA Y LA HA ACOMPAÑADO DE UNA ORACIÓN REALIZADA EX PROFESO PARA CADA DÍA.

LAUDE

Sumario

MAYO 2023 N.º 560

Imagina

02 Editorial

04 Hazme pensar
FE Y SALUD MENTAL
Enrique Fraga
QUE SE HAGA SU VOLUNTAD
Almudena Escrig

08 Tema del mes
PARA SER FELICES. CRISTIANISMO Y FELICIDAD
Pilar Yuste Cabello
SANANDO DESDE LA FE
Juan Emanuel González Romero

18 Bit de formación
EL MILAGRO DE SANAR. ¿TE ESCANDALIZA?
Chema Pérez-Soba

20 Bypass
SOBRE LA FE QUE CURA Y HACE CRECER
Óscar Alonso

Siente

23 Descálzate
SALVADOS
Fernando Donaire
VIVIR COMO CRIATURA
Comunidad Monasterio de la Santísima Trinidad Suesa
LA FE EN EL RESUCITADO, NO SOLO EN EL CRUCIFICADO
Fernando Arriero
LA FE NOS RETORNA A NUESTRO NÚCLEO AUTÉNTICO Y A LA ARMONÍA DE SER
Miriam Subirana

33 Creciendo desde las emociones
¿CÓMO CONSEGUIR QUE UN JOVEN ME ATIENDA?
Pablo Romero

36 Creando
VÉRTIGO
Juan Saunier
UNLEASH THE GOSPEL, LA RIQUEZA DEL TRABAJO EN EQUIPO
Pepe Montalva
UNTIE
Pepe Montalva
VENCE AL MAL CON EL BIEN
Álex Delgado (La Oveja Perdida Estudio)

42 Contar y cantar
LOS DOCUMENTALES DEL PAPA FRANCISCO. DIEZ AÑOS DAN PARA MUCHO
Peio Sánchez
LA MARAVILLOSA HISTORIA DE LA VIRGEN DEL ABRAZO
David Santafé

Comparte

46 Tu muro

47 Diversidad en comunión
CREANDO ESPACIOS DE CUIDADO EN LA PASTORAL CON JÓVENES
Jorge A. Sierra

49 Somos +
UN NUEVO INTEGRANTE EN TU EQUIPO DE PASTORAL: CHAT GPT
Adrián Pisabarro García

50 Inspira_T
NOS TOMAMOS EN SERIO LA EVANGELIZACIÓN DIGITAL DE JOVEN A JOVEN
Equipo Joven de Comunicación RPJ

Actúa

51 Educando
CARORA, CIUDAD EDUCADORA A LA LUZ DEL PACTO EDUCATIVO GLOBAL
Carmen Crespo
RED DE CENTROS EDUCA
Itaka-Escolapios
SEGUIR A JESÚS EN LA ESCUELA
Duilio Bompadre

56 Tendencias
BÁLSAMO QUE CURA
M.ª Ángeles López Romero

57 Rutas
ACOMPAÑARNOS MIENTRAS VAMOS DE CAMINO, UN REGALO DE LA VIDA
Cova Orejas

59 Mójate
CONSUMO DE SOFÁ
Ministerio de transformación social Itaka-Escolapios

61 Diversidad
IDENTIDAD
Maria José Rosillo
TU FE TE HA CURADO: BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA FE
Pío Brando Huaycho

REVISTA DE PASTORAL JUVENIL

DIRECTOR
Juan Carlos de la Riva
(rpjrevista@gmail.com)

SUBDIRECTOR
Antonio Fernández Segovia
(info@fundacionedelvives.org)

EQUIPO DE REDACCIÓN
Óscar Alonso
Ion Aranguren
Juan Pedro Castellano
M.ª Ángeles López
Pepe Montalba
Chema Pérez-Soba
Adrián Pisabarro
Christian Saint Germain
Jorge Sierra
Luis Manuel Suárez
Raúl Tinajero

COLABORADORES
Esther (Monasterio Suesa)
Fernando Arriero
Álex Delgado (La Oveja Perdida Estudios)
Fernando Donaire
Almudena Escrig
Enrique Fraga
Raúl Peña
Pablo Romero
M.ª José Rosillo
Peio Sánchez
David Santafé
Juan Saunier Ortiz
Miriam Subirana

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Pablo Silva, Grupo Edelvives

EDICIÓN
Cristina Plaza, Fundación Edelvives

DISEÑO
Carmen Bayona (kamutxa2)

FOTOGRAFÍA
Album; Archivo Fundación Edelvives; Archivo RPJ; commons.wikimedia.org: Capilla del Cristo (Castillo de Javier) ©José Luis Filpo Cabana; iStock; iStock Signature

Para la imagen de Alfonso Albacete: ©Alfonso Albacete, VEGAP, Madrid, 2023; ©Colección BBVA y ©David Mecha Rodríguez.

EDITA
GRUPO EDELVIVES
Xaudaró 25
28034 Madrid

ICCE
Conde de Vilches 4
28028 Madrid

Cada autor/a se hace responsable del contenido de sus escritos.

Depósito legal: NA 14-1958
ISSN: 1577-273-X

SUSCRIPCIÓN ANUAL 2023
Suscripción completa: 32 € (con IVA)
Suscripción de apoyo: 16 € (con IVA)
Publicación los meses de febrero, marzo, mayo, junio, septiembre y noviembre.

Creer, curar, sanar

Juan Carlos de la Riva
rpjrevista@gmail.com

Hace unos años en un artículo de Rafael Díaz-Salazar (*Educar para el cambio eco-social*, Red Pastoral Juvenil, rpj.es), gran sociólogo y pensador, se decía «Me gusta el laicismo francés, el belga, el canadiense, pero tengo que dialogar con el laicismo español que, salvo excepciones, es deplorable. Aquí se ha desarrollado una cultura extendida entre gente progre, metaprogre, y despistados varios, en que **la religión forma parte de un estadio pre-humano, pre-racional**, de seres no dotados de aparato racional que cultivan ese esoterismo de la religiosidad…».

Pareciera que lo de la religiosidad, desde que aquel maestro de la sospecha llamado Freud la redujera a la condición de neurosis y de proyección del inconsciente super-yoico, sea más bien una enfermedad que una fuente de salud. Y creo que esto se nos ha pegado a las paredes de nuestra cultura en esos restos de modernidad que prevalecen, a pesar de la postmodernidad.

Y, sin embargo, el destierro de la religión no nos ha dado más felicidad, ni nuestros jóvenes vírgenes en materia espiritual, parecen más felices que los que fuimos educados en una tradición religiosa. Más bien al contrario, los problemas de salud mental cobran protagonismo en nuestros coles y plataformas pastorales.

Perdonadme, pero no creo que haya que echarle toda la culpa a la pandemia, que se ha convertido en la solución para todos los diagnósticos. Es muy probable que la raíz haya que buscarla en un vacío de sentido que nos ha dejado a las personas sin fe, también huérfanas de solución.

De eso va este número, de la fe como solución y como sanación

Ya sé que si yo le digo a un joven que Cristo es su salvación me va a replicar directamente «salvación, ¿de qué?, ¡si no me estoy ahogando!». Porque lo primero es darse cuenta de que uno tiene un problemilla, y esto es un primer defecto social: que si tengo problemillas tengo que posturear y aparecer feliz a toda costa.

O también me dirá «¿salvarme tú? ¡si cada uno nos salvamos solos!». Porque en la cultura actual, lo que se lleva es el *self-made-man* (y ahora *woman* más

todavía) y la comunidad no me hace falta, porque la autonomía personal y el ser yo mismo es lo máximo. Y si yo tengo sueños y los persigo, los conseguiré sí o sí. ¡Ay madre, qué peligro de estrés y batacazos si el sueño quedó a medias!

Quizá es que la palabra salvación no sienta bien. Por eso os propongo que usemos otras palabras que, teniendo la misma raíz latina, caen mejor en nuestra normativa de lo políticamente correcto. Por ejemplo, podríamos decir que la fe es **solución**, con lo que quizá a muchos con el agua al cuello les seduzca un poco lo de Dios. O podemos decir también que la fe es salud o **sanación**.

Tener fe es lo más natural del mundo

De eso va este número, de la fe como solución y como sanación. La vinculamos a la felicidad (que eso sí que se lleva, en esta happycracia en la que nos movemos) siempre que no esté pegada al individualismo de quien con tal de seguir sus sueños ya es feliz. Felicidad aquí será leída como esa vida en abundancia que nos da siempre el buen pastor por estas fechas de mayo.

Yo en este tema tengo muchas convicciones, y quienes colaboran en el número también:

Son experiencias que podemos construir en red, aprovechando estructuras, carismas, realidades de trabajo, espiritualidades… Cada vez más necesitamos ese catálogo de experiencias que sumen, saliendo de nuestro propio agujerito pastoral, a vivir con otros la alegría del Evangelio.

Espero que disfrutes de las propuestas de este número y te inspiren en tu día a día pastoral.

- Que lo de Dios no violenta la naturaleza humana, sino que la plenifica. Salud en vasco se dice osasuna, que significa plenitud.
- Que tener sentido en la vida, y Dios lo da, es parte de lo saludable, es decir, lo más natural del mundo. Y que lo malsano es ir dando tumbos de lado a lado, sin narrativa de sentido.
- Que la propuesta de amar como Jesús es coherente con los datos científicos de la neurología y la psicología más avanzada.
- Que la entrega de la vida no es la muerte de la vida, sino su máxima expresión como fluir, del dar y recibir, del acoger para entregar.
- Que Dios explica muy bien lo humano, cuando lo humano se entiende en salida de sí, y no en «ombligamiento» curvado hacia sí mismo.
- Que el deseo humano es tan divino, que no se llena con nada ni nadie, más que en un proceso de autotrascendencia en el amor en el que Dios puede convertirse en objeto total de amor al mismo tiempo que se hace finalidad humana y otorga a quien lo ama su identidad más plena.
- Que florecer en la vida no es un proceso de alcanzar metas y metas y extenuarse en las conquistas, sino un proceso de confianza en lo infinito, que incluye la fragilidad y el fracaso, sin por ello enfermar a la persona.

En fin, que tener fe es lo más natural del mundo. Si algo vende hoy día es la salud. Incluyamos, por favor, la fe en el pack nutricional y gimnástico de nuestros jóvenes.

Fe y salud mental

Enrique Fraga
enrique.fr.si@gmail.com

Voy a empezar por el final: tengo la experiencia de ser salvado por Dios. Una salvación cotidiana, pero también de que me ha sostenido y cuidado en los momentos de necesidad, especialmente cuando yo no me he querido lo suficiente y mi salud mental se ha resquebrajado. Dios me ha salvado.

Las piezas del puzle

Antes de entrar en faena me gustaría poner un poco en orden las piezas de este puzle tan complejo como esencial. Mi percepción es que la salud mental ha ganado en los últimos tiempos una atención muy especial y, antes de nada, diré que creo que es porque es esencial. ¿Pero qué nos ha llevado a este punto? En primer lugar, una característica propia de nuestro tiempo: el auge de la expresión emocional, algo vetado en siglos anteriores, pero de lo que cada vez más se habla con normalidad. Progresivamente es más normal expresar cómo nos sentimos, ya no está reservado para poetas o para mujeres en el ámbito privado. Estamos conquistando una educación emocional que permite a hombres y mujeres, a todas y todos, poner nombre y expresar nuestras emociones y sentimientos, con lo que se abre la puerta a manifestar, de forma cada vez más libre, el sufrimiento y la enfermedad mental.

> Tengo la experiencia de ser salvado por Dios

En segundo lugar, la búsqueda de la calidad de vida (algo solo permisible en países privilegiados) ha contribuido a concienciar sobre la necesidad de no solo tener una vida vivible y disfrutable en el plano económico, familiar, social, etc. sino también en el ámbito psicológico, y ha entrado en conflicto con el ámbito laboral que tantas veces menoscaba la salud mental.

En tercer lugar, dos, aunque posiblemente existan más, situaciones que han contribuido a deteriorar la salud mental: la pandemia de la COVID-19 y la sobreinformación a la que estamos expuestos continuamente. El coronavirus y la pandemia que ha traído han supuesto un auténtico jaque a la estabilidad de muchas personas que han sufrido aislamiento, soledad, duelo cercano, inesperado y a deshora; sensación de vulnerabilidad, miedo, paranoia, entre otros. A esta realidad se ha sumado otra que también operaba ya independientemente: la información continua, a borbotones y muchas veces sesgada hacia lo negativo, porque, desgraciadamente, parece que algo malo es más noticia que su equivalente positivo y probablemente sea así porque lo que se sale de la normalidad y habitualidad es lo malo y lo bueno es lo normal y cotidiano. Todo esto supone un rico caldo de cultivo para que la salud mental se encuentre en riesgo y para que además haya una sobreexposición a la que no estamos acostumbrados que puede, a su vez, generar miedo e incertidumbre.

Dios se posiciona del lado de nuestra salud mental

Espero, con el párrafo anterior, haberte convencido de que salud mental es un tema que merece la pena tratar y abordar seriamente. La siguiente pregunta que me hago es: ¿Qué tiene que ver Dios y/o la Iglesia con la salud mental?

Respecto a la Iglesia, creo que tradicionalmente ha ayudado poco a cuidar la salud mental de los cristianos: el mensaje demasiadas veces excluyente, las normas demasiado habitualmente rígidas y las formas demasiado condenatorias y juzgadoras han traído mucho sufrimiento a cristianas y cristianos que intentaban seguir el camino de Jesús como humanamente podían. Haber puesto el centro en obras que llevan al infierno y por las que hay que redimirse para poder ir al cielo solo han generado presión, angustia, autojuicio, culpa y mucho dolor. Antes de seguir, no estoy diciendo que todo valga, hay acciones que construyen Reino y otras que lo destruyen, algunas traen fraternidad y otras odio. Como cristiano siento una llamada clara a las primeras, pero ello no quita que el foco que ha tenido la Iglesia haya sido, cuanto menos, poco acogedor y conciliador. Si hablo de Dios, desde mi experiencia, la cosa cambia radicalmente. Ser cristiano es seguir un camino de vida cuyo centro es el seguimiento de Jesús, y como camino de vida y propuesta de sentido debe cuidar, alimentar y respetar todas las facetas de la vida humana. Así, en mi camino cristiano he descubierto un Dios que me quiere feliz, que me quiere realizado, que me cuida y se preocupa por mí, al que le importa que yo esté bien, física y emocionalmente. Dios jamás querría que me juzgara hasta el punto de hacerme daño, querría que me convirtiese en una persona mejor, más abierta al amor.

Dios, sin duda, se preocupa de mi salud mental y me propone hacerme lo más humano posible para ser a su imagen y semejanza. Ello pasa por mi desarrollo personal integral en el que tengo que atender con la máxima delicadeza y prioridad mi bienestar psicológico.

Desde la experiencia

El Dios Padre/Madre que Jesús me presenta es el que trae Buena Noticia, Bienaventuranzas. Frente al Dios del Antiguo Testamento, el de las tablas de la Ley, que como si se revelase a un pueblo infantil e inmaduro presenta unas férreas normas de juego, una ética de mínimos, el Dios del Nuevo Testamento trae una ética de máximos, una propuesta de plenitud, felicidad y realización. Ese es el Dios que he experimentado.

Porque esto es mi historia personal. La historia de perderme en lo roto del mundo y romperme con él. De no ser capaz de quererme y valorarme, de vivir con ansiedad constante, de desarrollar un trastorno obsesivo por mirar el correo del trabajo, de necesitar la valoración constante y la reafirmación del cariño de mis seres cercanos. Y vivir esto no fue fácil, fue doloroso, pero no lo viví solo. Dios estuvo allí, acompañándome, lo noto más ahora que cuando transitaba esos caminos, pero igualmente siempre estuvo a mi lado. Y me salvó. Me salvó con las redes fraternas que había tejido cuyo hilo no era otra cosa que su Espíritu.

Durante un tiempo no supe apoyarme en mis herman@s, intenté salir solo y no pude, y ello me ayudó a descubrir, redescubrir y valorar de forma más amplia lo que significa la fraternidad, la que nace del Padre. Hubo un tiempo en que llevado por mi sufrimiento sobrecargué a alguien muy cercano y querido, pero ahí también estuvo Él, dándole paciencia y aliento para estar para mí. Miro hacia atrás y no tengo dudas, como dijo Jesús a la hemorroísa y a tantos otros: «Hija, tu fe te ha salvado, queda libre de tu aflicción». Así reconozco la fuerza sanadora de Dios en mi historia personal. Dejándome transformar y hacer por Él, vivir desde la fraternidad el camino de autenticidad cristiano es un regalo que cuida de mi salud mental. Dios me salva.

Tengo que atender con la máxima delicadeza y prioridad mi bienestar psicológico

Que se haga su voluntad

Almudena Escrig
almudenaescrig@escolapiosemaus.org

Día a día ponemos a prueba nuestra fe y nuestra vocación, tanto personal como profesional. Hay días que nos acecha la pereza y la desilusión, los problemas físicos y mentales, y podemos llegar a colapsar. Es ahí cuando debemos parar, pero ni la sociedad nos lo permite ni nosotros nos damos ese gusto. ¿Entonces, cómo seguimos adelante?

Respondiendo a la pregunta de cómo seguimos adelante, la respuesta más clara y difícil de entender es: teniendo fe. Fe en que Dios escribe recto con renglones torcidos, en que nos da una de cal y otra de arena, y en que nunca nos va a poner cruces mayores de las que podemos sostener, sabiendo que Él carga con la mayor cruz de todas.

Me viene a la mente Tomás, que si no veía y no metía las manos en las llagas de Jesús no creía. Nosotros, durante el día, somos como ese apóstol: queremos todo aquí y ahora, y si no es así y no lo vemos, perdemos la esperanza. La fe es ese don que nos ayuda a sanar, a madurar, a crecer, y, sobre todo, nos hace libres; somos Tomás, pero también somos Juan, estando al pie de la cruz y aceptando todo lo que tenga que venir, confiando y acompañando a María, camino directo hacia Jesús.

Muchas veces me he preguntado cómo pueden vivir las personas que no tienen fe, que viven por vivir, sin un aparente sentido ni una meta. Tengo clarísimo que nuestros padres nos dan la vida con la misión de llevarnos al cielo. Después, cuando aceptamos la vocación que nos corresponde, es misión del esposo y de la esposa llevarse mutuamente al cielo. Ese es nuestro por qué y la gran meta de la vida, que no vemos, pero está ahí.

No sabemos qué pasará mañana ni tenemos la certeza de si se cumplirán todos nuestros sueños y anhelos, pero sí sabemos que, mediante la fe y la oración, las cargas son compartidas y dejamos todo en sus manos, para que se haga su voluntad y no la nuestra.

Con toda el alma.

Para ser felices. Cristianismo y felicidad

Pilar Yuste Cabello
pilaryuste@gmail.com

Licenciada en Estudios Eclesiásticos, en Teología Dogmática y en Psicología Clínica. Máster en Migraciones y Relaciones Intercomunitarias y en Psicoterapia Individual y de Grupo. Profesora, madre, mujer buscadora de sentido y de felicidad. Como cristiana ha dedicado su vida a tender puentes ecuménicos e interreligiosos y a colaborar en el tejido social desde su compromiso con el crecimiento personal, el feminismo, la ecología, el pacifismo y la interculturalidad. Todo ello desde la investigación, la docencia, el acompañamiento, la divulgación dentro y fuera de España, y el activismo social.

Actualmente es miembro de Agar, de ATE, de la Asociación Europea de mujeres en la investigación teológica, del Fórum Ecuménico de Mujeres Cristianas de Europa. Fundadora y presidenta de ACERCÁNDONOS y OIKOLOGISTAS.

Algunos de sus proyectos de educación en valores, ayuda mutua académica y emocional, y solidaridad internacional han sido premiados y reconocidos por diversos medios de comunicación.

«Os digo esto para que mi alegría esté en vosotros, y vuestra alegría sea completa» (Juan 15,11)

1. Somos infelices buscadores de felicidad

«Felicidad, qué bonito nombre tienes» (La cabra mecánica)

Podemos comenzar este texto con un ejercicio. Intentamos recordar interiormente tres momentos de tristeza intensa. Posteriormente, otros tres momentos de felicidad intensa. Finalmente valoramos qué dos tipos de recuerdos afloran más fácilmente y si guardan o no relación con nuestra fe.

Generalmente nos cuesta más recordar y saborear lo positivo que lo negativo. Los recuerdos negativos se fijan una media de cinco veces más intensamente que los positivos. Pero paradójicamente pasamos toda nuestra vida buscando la felicidad. **Todos queremos ser felices**. Estamos programados para ello según estudia Nancy Etcoff. Nuestros neurotransmisores son unos potentes vehículos para ello: la dopamina para el refuerzo y el deseo, la oxitocina para el placer, la serotonina y las endorfinas para la sensación de bienestar. De hecho, los bebés prefieren el sabor dulce a amargo, la sonrisa y el bienestar al dolor. Pero muy frecuentemente somos felices sin tener conciencia de ello. Y solo solemos serlo cuando perdemos ese estado y anhelamos volver a él. Por ello es necesario hacer gimnasia de positividad. Funciona. La epigenética nos ayuda a modificar esos estados y, por ejemplo, como estudia Punset, el hipocampo (encargado de la memoria) crece en taxistas de Londres, pero se encoge con estados de estrés.

Por otro lado, la felicidad es **subjetiva y relativa** (no absoluta). Según varios estudios vivimos en uno de los países más felices del mundo, aunque no lo sintamos así.

Y no puede ser imperativa. La mayor parte de presentaciones sobre la felicidad son sabiduría barata de aprendizajes habitualmente fallidos. Nuestra felicidad parece escrita dentro de una galletita china de la fortuna que tras una *gymkhana* esotérica solo algunos privilegiados lograran abrir. Resulta un objetivo imperativo y a la vez incierto, que hace que muchos miremos con cierto recelo a la llamada *psicología positiva*. Hay que acoger la tristeza y pensar que la vida no es un estado de felicidad permanente que si no se tiene se compra.

Aceptación. Sin duda la felicidad tiene que ver más con el trabajo que hagamos con nuestro espejo que con una siempre conveniente brújula. Saber quién somos, entenderlo, acogerlo...

Nuestro cuerpo es templo de Espíritu Santo y no cárcel del alma

Y es algo **integral**. Como lo es nuestra identidad: bio-psico-social (Ángela Corral). Yo añado espiritual. De todo nuestro ser (1 Tes 5,25). Porque nuestro cuerpo es templo de Espíritu Santo y no cárcel del alma. Y esa identidad integral (holista según el anglicismo) se vive en evolución permanente. Mantenemos nuestra identidad, pero se va acrisolando, forjando, gracias a experiencias y condicionantes médicas, históricas, culturales, económicas, afectivas, religiosas, relacionales... yo soy yo y mis circunstancias. No sería igual de haber nacido en otro tiempo o lugar o familia. Y por ello es importante la aceptación y reorientación de todos esos factores. *Si el cielo te envía limones...*

En camino. Una de las imágenes vitales más veraz es la del camino y la búsqueda interior y exterior. La alegría se cultiva, se cuida. El camino, como el del *héroe de las mil caras* (J. Campbell), como el de Jesús, como el de cada uno/a de nosotros, implica valor, riesgo, inevitables fracasos que asumir y de los que aprender, e inevitables éxitos que asumir y de los que aprender igualmente. Y aprendemos también de las experiencias y relatos de otros.

2. Ojo con los atajos actuales

Individualismo, soledad, hedonismo, materialismo, intolerancia al fracaso y frustración, muerte y dolor como tabú, abuso de ansiolíticos y estupefacientes, sectas destructivas, etc. Son atajos que nuestra sociedad contemporánea occidental nos ofrece, pero que llevan a una infelicidad y a una soledad mayor.

La felicidad comercializada, controlada: *impossible is nothing*... nadie se lo cree, pero son mantras que venden y que calan. Como modelos patológicos de triunfadores millonarios, que solo nos conducen al consumo compulsivo, explotador y biocida. Beneficio de pocos, engaño para casi todos.

La felicidad no puede ser solo individual, como quien llega a una bellísima playa, pero desierta.

«El gran riesgo del mundo actual, con su múltiple y abrumadora oferta de consumo, es una tristeza individualista que brota del corazón cómodo y avaro, de la búsqueda enfermiza de placeres superficiales, de la conciencia aislada. Cuando la vida interior se clausura en los propios intereses, ya no hay espacio para los demás, ya no entran los pobres, ya no se escucha la voz de Dios, ya no se goza la dulce alegría de su amor, ya no palpita el entusiasmo por hacer el bien. Los creyentes también corren ese riesgo, cierto y permanente. Muchos caen en él y se convierten en seres resentidos, quejosos, sin vida. Esa no es la opción de una vida digna y plena, ese no es el deseo de Dios para nosotros, esa no es la vida en el Espíritu que brota del corazón de Cristo resucitado» (Papa Francisco, *Evangelii Gaudium* 2).

En un momento post-pandemia de altísimas cotas de psicopatología, especialmente preocupante en menores, ni el análisis ni las soluciones son fáciles, pero incuestionablemente hay formas de paliar y mejorar la situación.

«Pero en nuestra sociedad hay valores maravillosos, semillas de Dios, signos de los tiempos» (Juan XXIII, *Pacem in Terris*). La autonomía, la libertad, la solidaridad, los derechos humanos, la asertividad, la igualdad de derechos, el valor de la Naturaleza… son sin duda Reinado de Dios ya aquí entre nosotros… pero todavía no en plenitud.

3. Test al cristianismo

Existen fundamentalmente cuatro pilares para «cultivar una vida con sentido».

Simplificando y resumiendo hasta el extremo, propongo que comprobemos si el cristianismo aprueba este examen:

- **Sentido de pertenencia.** Un colectivo del que formas parte: familia, amigos, etc. Frente al individualismo imperante, en el cristianismo la dimensión comunitaria, eclesial dentro de una tradición secular, nos arraiga. Aunque a veces sin la calidez y significatividad que nos gustaría.
- **Propósito.** Una misión, no referida a trabajo. Frente al hedonismo y la competitividad (que tarde o temprano abocan a la infelicidad), el cristianismo implica una misión (apostólica) realmente hermosa, el amor encarnado. Amar como Jesús hizo no resulta fácil, pero es difícil encontrar tarea más hermosa.
- **Trascendencia.** Frente al materialismo imperante, la trascendencia cristiana, a través de todas sus expresiones, arte, celebración, contemplación, compromiso evangélico, nos sitúa más allá de materia, espacio y tiempo.
- **Narrativa.** Contarse y contar la historia de tu vida. La consciencia de lo sucedido. Frente a la falta de sentido, los relatos evangélicos hechos carne en cada historia como Buena Noticia, y la propia misión evangelizadora de expandir ese mensaje, tienen mucho que aportar.

Así que, desde ahí, podríamos afirmar que **el cristianismo es un camino viable de sentido y felicidad**.

Pero si volvemos al ejercicio inicial, acerca de los recuerdos positivos y negativos, nos planteábamos ¿qué papel jugaba nuestra fe en ellos? Sin duda, la experiencia religiosa en nuestro momento no solo sufre grandes tasas de secularización, sino casi peores de falta de significatividad y, por supuesto, de evangélica radicalidad. Puede que no sea así, pero hay muchas personas carentes de fe y de la sal evangélica requerida para vivir en Cristo.

4. ¿Pero por qué valores que no nos hacen realmente felices siguen vendiendo, y no el cristianismo?

Difícil cuestión. Planteo hipótesis.

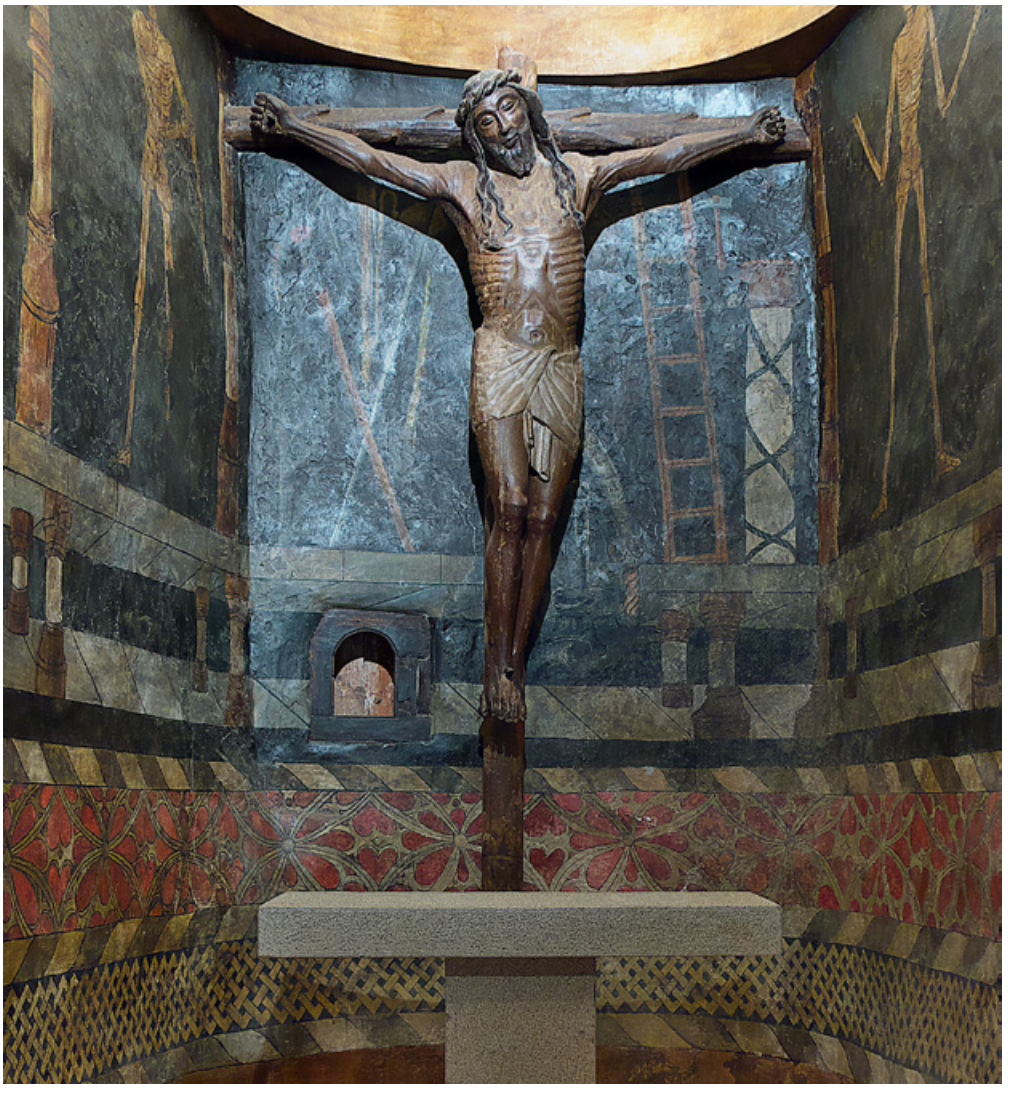
- Como Iglesia, sin duda, y especialmente en España, se nos está pasando factura de pecados pasados.
- En casas con frecuente tibieza religiosa, nuestra fe se ve modelada por la teología de nuestras abuelas, por profesores manifiestamente ateos o por catequistas sin formación. Y, como decía mi

querida Pilar Barbazán, ya no cabemos en nuestros preciosos zapatitos de *primera Comunión*, pero tampoco resulta fácil caminar descalzos (añado).

- La religiosidad tradicional, que según todos los mejores estudios sociológicos ayuda a mantener una raíz religiosa (que obviamente luego hay que articular), ha sido denostada incluso por la mayoría de teólogos y teólogas.
- Hay muchas realidades eclesiales con las que nuestra sociedad no comulga: moral sexual enormemente restrictiva, celibato obligatorio, incoherencia con pobreza, patriarcado eclesial, clericalismo y verticalidad, etc. Y es más que comprensible.
- El compromiso evangélico resulta a veces difícil de asumir.
- Con la propuesta «o Dios o el dinero» la elección está hecha. Sin duda han pesado más los valores sociales de materialismo, consumismo, competitividad. Ni hace falta analizar que no nos pueden llevar a la felicidad, pero han enraizado en nuestros corazones y en nuestra vida.
- La negación tradicional (que no evangélica) de la sexualidad y de todo lo referente al cuerpo chirría actualmente, especialmente entre la gente joven. Sentido proviene de sensación, sentimiento. Sensato es alguien que siente, no que no se inmuta.
- La imagen de una religión aburrida, donde la risa es estridencia y la alegría síntoma de posible pecado, hace huir a cualquiera. Iglesias llenas de gente mayor, ritos aburridos… un Dios pre-conciliar y, paradójicamente, nada parecido a Jesús. El miedo ata, pero no vincula, la sumisión no lleva a la felicidad. Teresa de Jesús afirmaba que un santo triste es un triste santo. Francisco de Asís evangelizaba cantando… y en calzones. El Cristo de Xabier sonríe. La Cruz no tendría sentido, como nuestra fe, si no es por la Resurrección.
- Por otro lado, las experiencias y espacios de alegría y conexión, un papa risueño, comunidades cálidas… acaban no siendo significativas en un tsunami anti-religioso o de religión no atractiva.

5. *Cristiana* no es adjetivo de felicidad. Sí un camino. Evangelio y tradición

La felicidad es. Sin más. Eres o no eres feliz. Aunque nunca en todo momento.



Cristo crucificado, capilla del Cristo, Castillo de Javier, Navarra.

Lo cristiano es el camino que puede llevar a la felicidad. Y ojo con qué camino elijes, porque la felicidad es el camino.

El camino cristiano a la felicidad sí se adjetiva. Es expansivo, compartido, exuberante, sin límites, con sentido... «Si es sano, es santo» afirma Radford Ruether. Nos hace libres y conlleva mayoría de edad. Es una felicidad para, con y absoluta

Frente a la intolerancia al fracaso, saber que en todo camino hay algo de cruz, pero el final de la historia es la resurrección

Felicidad y un sentido basado en el Amor de Dios y en el amor que nosotros estamos llamados a ser en el mundo.

Amor subversivo, valiente, que toma partido, que para afirmar y acompañar se enfrenta, abre espacios...

> «La alegría del Evangelio llena el corazón y la vida entera de los que se encuentran con Jesús. Quienes se dejan salvar por Él son liberados del pecado, de la tristeza, del vacío interior, del aislamiento. Con Jesucristo siempre nace y renace la alegría» (Papa Francisco, *Evangelii Gaudium* 1).
>
> La felicidad no puede ser solo individual
>
> «El Evangelio, donde deslumbra gloriosa la Cruz de Cristo, invita insistentemente a la alegría. Bastan algunos ejemplos: "Alégrate" es el saludo del Ángel a María (Lc 1,28). La visita de María a Isabel hace que Juan salte de alegría en el seno de su madre (cf. Lc 1,41). En su canto María proclama: "Mi espíritu se estremece de alegría en Dios, mi Salvador" (Lc 1,47). Cuando Jesús comienza su ministerio, Juan exclama: "Esta es mi alegría, que ha llegado a su plenitud" (Jn 3,29). Jesús mismo "se llenó de alegría en el Espíritu Santo" (Lc 10,21). Su mensaje es fuente de gozo: "Os he dicho estas cosas para que mi alegría esté en vosotros, y vuestra alegría sea plena" (Jn 15,11). Nuestra alegría cristiana bebe de la fuente de su corazón rebosante. Él promete a los discípulos: "Estaréis tristes, pero vuestra tristeza se convertirá en alegría" (Jn 16,20). E insiste: "Volveré a veros y se alegrará vuestro corazón, y nadie os podrá quitar vuestra alegría" (Jn 16,22). Después ellos, al verlo resucitado, "se alegraron" (Jn 20,20). El libro de los Hechos de los Apóstoles cuenta que en la primera comunidad "tomaban el alimento con alegría", había "una gran alegría" (8,8), y ellos, en medio de la persecución, "se llenaban de gozo" (13,52). Un eunuco, apenas bautizado, "siguió gozoso su camino" (8,39), y el carcelero "se alegró con toda su familia por haber creído en Dios" (16,34). ¿Por qué no entrar también nosotros en ese río de alegría?» (Papa Francisco, *Evangelii Gaudium*, 5).

En Juan 15, en el discurso eucarístico todo se llena de sentido… y felicidad:

> «Os he dicho esto para que mi gozo esté en vosotros y vuestro gozo sea colmado. Este es el mandamiento mío: que os améis los unos a los otros como yo os he amado. Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos. Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando. No os llamo ya siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su amo; a vosotros os he llamado amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer. No me habéis elegido vosotros a mí, sino que yo os he elegido a vosotros, y os he destinado para que vayáis y deis fruto, y que vuestro fruto permanezca; de modo que todo lo que pidáis al Padre en mi nombre os lo conceda. Lo que os mando es que os améis los unos a los otros» (Juan 15,11-17).

1 Tesalonicenses 5,6-18: «Estad siempre alegres, orad sin cesar, dad gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para vosotros en Cristo Jesús».

Filipenses 4,4: «Estad alegres, os lo repito, estad alegres».

Romanos 12,12: «Alegraos en la esperanza, mostrad paciencia en el sufrimiento y perseverancia en la oración».

Romanos 12,15: «Alegraos con los que se alegran, llorad con los que lloran».

Etcétera, etcétera, etcétera.

6. La receta: Amor como viaje de ida y vuelta. Amor recíproco y sin límites (más los que el amor sano implica)

- Dios Amor (1 Juan 4,8), que libera. Dios de Vida, de Alegría y de Paz.
- Un Jesús que no obliga ni condena, invita, persuade, a veces sin éxito, como con el joven rico (Marcos 10,17-30).

- Un Padre que nos ama incondicional y eternamente (Lucas 15,11).
- Una religión inclusiva (Gálatas 3,28) y universal, católica.
- Un amor subversivo. Bienaventurados, felices… (Mateo 5; Lucas 6).
- Un Reinado de Dios sin angelotes aburridos tocando la lira, sino como fiesta con el mejor vino, la mejor comida, música y danza.
- Encarnación, como fe que no aliena, sino que nos diviniza (Mateo 5,48. Lucas 6,36)

Existen fundamentalmente cuatro pilares para «cultivar una vida con sentido

- Un Evangelio que empodera y da misión (Juan 20,1s.11-18).
- Una comunidad que acompaña: «Estaré con vosotros hasta el final del mundo» (Mt 28,20).
- En horizontalidad, sin sumisión (Hechos 2 y 4).
- En mayoría de edad y libertad absoluta (Gálatas 5,1).
- Sin miedos (Marcos 6,50).
- Con la exuberancia de la felicidad, como el vino de la fiesta de Caná (Juan 2).
- Con la fuerza del Espíritu (Hechos 2).
- Con entusiasmo. *Enthousiasmós* significa lleno de Dios.
- Resurrección, Pascua, paso a la Vida absoluta y definitiva. La Cruz no es el final. «Si Cristo no hubiera resucitado, vana sería nuestra fe» (1 Corintios 15,17). Como las resurrecciones cotidianas y nuestro compromiso contra toda muerte y dolor.

7. Lo único importante…

¿TE ATREVES A DAR EL SALTO?

Sanando desde la fe

Juan Emanuel González Romero
juanglezrom11@gmail.com

> «Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá. Y todo aquel que vive y cree en mí, no morirá eternamente. ¿Crees esto?» (Juan 11,25-26)

En el entramado del contexto actual en el que nos encontramos ha resaltado, sin lugar a dudas, la importancia de nuestra salud mental y emocional, el cómo gestionamos en nuestra vida esta salud y qué podemos hacer para sentirnos más felices y estables se ha vuelto un tema relevante. Solo hace falta voltear a ver términos como estrés, ansiedad, depresión, trastornos afectivos, suicidio, trastornos mentales, baja tolerancia a la frustración; entre otros, pues comienzan a ocupar un lugar principal en la lista de complicaciones de salud de cualquier ciudad o país y han pasado de estar entre las sombras a volverse punto de referencia de una sanidad generalizada, no porque antes no existieran todos estos términos; sino porque, de un tiempo a la fecha los rangos de edad, los perfiles y las personas que eran vulnerables a experienciar estos términos en carne propia ahora se han masificado al grado de tener cifras preocupantes.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, en el 2019, 970 millones de personas en el mundo padecían algún trastorno mental, lo que es igual a 1 de cada 8 personas, dentro de los cuales destacaban el trastorno de ansiedad y depresión, lamentablemente con la llegada de la COVID- 19 esto solo fue al alza, haciendo que los números se dispararan un 28% más de casos en tan solo un año. Actualmente la cifra ha aumentado a casi un 46% en comparación con el 2019. Y no hace falta ir tan lejos: tú, ¿cómo te has sentido con el estrés y la ansiedad?

Pues justamente más de 58 millones de niños y adolescentes con un trastorno de ansiedad y más de 23 millones con depresión, fueron algunas de las cifras recabadas y contrastadas con el tiempo; en definitiva, nos hace cuestionarnos el caminar de nuestra realidad mundial y la importancia de todos estos términos, sobre todo, ¿qué tanto hemos volteado a ver nuestra sanidad emocional? ¿Cómo te sientes actualmente con tu afectividad? ¿Hay alguna situación que te hace sentir intranquilo(a), presionado(a)? ¿Será que enfrentas tus miedos, angustias y desconciertos o solo las evades?

¿Cómo te sientes actualmente con tu afectividad?

Sería muy egocéntrico de parte de cualquiera pensar que somos las únicas personas que tenemos conflictos o problemas a un nivel personal, emocional o en cualquier otro ámbito, y es aquí justamente donde pareciera que la salud que tanta falta nos hace y que últimamente estamos careciendo, nos será dada mágicamente por el exceso de información en el que estamos rodeados, la prontitud efímera de resolutivos placebo de consejos de nuestro *streamer* favorito, o la experiencia lúcida de nuestro *influencer* de confianza. Pareciera por un momento que, además de ello, nuestros medios de comunicación nos venden sin tanto esfuerzo la idea clara del éxito y la felicidad, una cultura donde se adoctrina al cuerpo y a la imagen perfecta, donde importa más lo que tienes en tu cartera o la casa en la que vives que otros aspectos de la persona que son realmente trascendentales.

Justo por todo lo que brevemente se ha mencionado es que tenemos adultos debatiendo sus prioridades, adolescentes y jóvenes con tantas dudas y nuestras infancias con un ejemplo no tan prometedor, ¡como si no fuera ya suficiente lo que conlleva su propia edad, no es así? Es aquí donde el tema encuentra una bifurcación que no es muy transitada…

¿Podrá nuestra fe ayudarnos a propiciar que estos términos tan complejos que se presentan en nuestra vida sean más ligeros, nos motiven a la resiliencia y nos aporten un aprendizaje? A primera vista la respuesta pareciera evidente; pero… ¿realmente la sociedad considera que creer nos ha de salvar de los pesares de la cotidianeidad? Y, ¿qué es lo que ocurre realmente dentro de nosotros cuando creemos?

Evidentemente para la sociedad que nos prefiere adormecidos y enajenados, dependientes del consumo, distantes de aquello que nos vuelve humanos, obsesionados por el tiempo libre y la procrastinación eterna; en donde nada es realmente urgente, donde estamos presos de la negatividad, el conformismo y el placer vacío… ahí, en esa realidad como la que contrasta el papa Francisco en su exhortación apostólica, ahí; en medio de todo, es difícil encontrarnos a nosotros mismos y, por consecuente, es igual de difícil encontrar algo de lo cual poder sujetarnos.

¿Qué es lo que ocurre realmente dentro de nosotros cuando creemos?

Hablar de fe de manera práctica y sintetizada se define como seguridad, certeza o confianza, palabras a la vista muy sencillas en su lectura, pero complejas cuando las enlazamos a una vivencia diaria. ¿Recuerdas cómo hemos definido nuestro contexto un poco más arriba en este texto? ¿Y cómo ello ha enfermado de a poco a nuestra sociedad? Pues en esa realidad hablar de aspectos que nos den seguridad, que nos propicien más certezas que dudas y además nos brinden confianza para mostrarnos tal cual somos son casi inexistentes… Para ello los seres humanos recurrimos de manera natural a creer, en otras palabras, recurrimos a la fe.

Una crítica un tanto ácida para el creyente de cualquier religión es que solemos conectar con nuestra fe cada vez que partimos del dolor, la soledad o cualquier ámbito «negativo» que podamos vivir, es por ello que ante una enfermedad creemos y esperamos que todo saldrá bien, ante una situación económica compleja confiamos que todo se solucionará y ante alguna pérdida buscamos seguridad y consuelo. Pero la fe es mucho más que solo los malos momentos, lo cual, por lo regular, son esas mismas dificultades que atravesamos a diario lo que nos hace acordarnos de ella.

Pero, a todo esto, ¿cómo puede sanarme mi fe? Se ha comprobado por diversas investigaciones que muchos de los trastornos y enfermedades que se experimentan a nivel físico con mayor frecuencia en el mundo son reforzadas por el hipotálamo y nuestra amígdala que se encuentran en nuestro cerebro, las cuales son las responsables de desencadenar diferentes conexiones sinápticas que refuerzan las emociones y liberan neurotransmisores como la oxitocina, dopamina, serotonina, entre otras, que regulan nuestro estado de ánimo, nuestras respuestas emocionales y nuestra felicidad o enojo. Por lo que si la persona en cuestión se encuentra viviendo alguna enfermedad particular y su mente no da espacio a creer o a tener fe, ello repercute directamente en la enfermedad limitando a los diferentes sistemas del cuerpo a cumplir con sus funciones, a hacerlo de manera más aletargada o incluso a no generar sus funciones de manera adecuada. Es como si el cerebro apagara ciertas zonas del cuerpo y ello arrastra consigo una serie de consecuencias que solo alimentarán más a la enfermedad que, al sentir el desajuste, se puede esparcir o prolongar.

Imagina

Tener fe o, principalmente, tener la certeza, esperanza y seguridad puesta en Dios, genera un proceso de sanación en nuestra persona. Se ha comprobado que aquellas personas que alimentan su fe regularmente, esta propicia un cambio de enfoque a ver todo desde lo positivo; fortalece la resiliencia ante cualquier adversidad; te ayuda a tener relaciones interpersonales e intrapersonales desde la humildad, el amor, la escucha activa y la felicidad; propicia calma en contexto altos de estrés o ansiedad y regula tus emociones desde el entender, aceptar y crecer. Todo ello hace que nuestro cerebro funcione completamente diferente a lo que ya te he explicado, las mismas zonas del hipotálamo y la amígdala, entre otras zonas, son estimuladas y fortalecidas, segregando cuatro veces más neurotransmisores que cuando vienen desde lo negativo. Estos neurotransmisores van acompañados a su vez de otras sustancias que hacen que nuestra plasticidad cerebral no se vuelva rígida dejando espacio al cambio y sumando en los procesos de sanación física. Si la química de tu cerebro se encuentra diferente, el cuerpo se configura a lo que recibe y físicamente se ve ayudado para disminuir muchos de los términos antes mencionados. Suena bien cuando lo leemos de esta manera y pareciera muy sencillo, pero ¿cómo puedo acrecentar mi fe? ¿Qué aspectos fortalecen mi fe? ¿Cómo puedo conectar con mi fe?

¿Qué aspectos fortalecen mi fe? ¿Cómo puedo conectar con mi fe?

Aceptar nuestra naturaleza humana implica aceptar y reconocer todas nuestras limitantes intrínsecas como es la muerte, por ejemplo, implica reconocer que somos finitos y que hay muchas cosas que desconocemos; sin embargo, intentamos responder. La religión católica, al igual que muchas otras, buscan fundamentar y dar solidez a nuestra esperanza. Ello implica tener claridad en lo que somos y por lo tanto en lo que creemos. Para los que somos seguidores de Jesús y de la santa Iglesia católica nos hemos comprometido a la esperanza de la Resurrección, a mirar con ojos de alegría el final de nuestras vidas y entregar en vida nuestras acciones, pues el regalo de la vida multiplica y transforma.

Cuando nosotros decidimos confirmar nuestra fe en Jesús y seguirle implica el compromiso de un apostolado como estilo de vida, anunciar el Evangelio en los contextos en los que me desenvuelvo y denunciar las injusticias y aspectos negativos que vayan contra la construcción de un amor en fraternidad, igualdad y paz. Con esto dicho vemos con claridad que la fe es un salto al vacío pero con la certeza de que la caída será el más bello de los paisajes, porque hay seguridad en el camino, porque hay calma entre la tormenta, porque incluso en medio de todo lo bueno siempre seguirán las persecuciones.

Algunas acciones que pueden acrecentar, fortalecer y conectar con tu fe son:

- Hacer oración, tener un dialogo constante con Jesús o con quién conforma tu creencia te dará vitalidad y entendimiento.

- Realizar algún proceso de acción desde un voluntariado o apostolado, servir es una de las maneras más hermosas de conectar con tu fe y fortalecerla.
- Iluminar todas tus acciones con la humildad; mantenernos sencillos de corazón nos integra como humanos y nos permite recordar lo finitos que somos.
- Leer el Evangelio o los fundamentos de tu fe para acrecentar el conocimiento de lo que crees y valoras.
- Alzar la voz como un recordatorio constante del compromiso que se ha realizado con tu religión como parte de una fe que hace y no solo dice.
- Propiciar espacios personales de calma y reflexión; los espacios de silencio y meditación nos ayudan a encontrarnos en profundidad.
- Redactar lo mejor y peor del día en un diario personal, ayudará a acrecentar nuestra reflexión, nuestros juicios y parámetros en virtud de lo humano.
- Encontrar a Dios en todo momento, aprender a verle en las desgracias, en los malos momentos y en todo cuanta duela; ello nos permite valorar, aceptar y crecer desde el amor.

Y tal cual como ha escrito el papa Francisco en *Christus Vivit* 119:

> «Ese Cristo que nos salvó en la Cruz de nuestros pecados, con ese mismo poder de su entrega total sigue salvándonos y rescatándonos hoy. Mira su Cruz, aférrate a Él, déjate salvar, porque "quienes se dejan salvar por Él son liberados del pecado, de la tristeza, del vacío interior, del aislamiento". Y si pecas y te alejas, Él vuelve a levantarte con el poder de su Cruz. Nunca olvides que "Él perdona setenta veces siete". Nos vuelve a cargar sobre sus hombros una y otra vez. Nadie podrá quitarnos la dignidad que nos otorga este amor infinito e inquebrantable. Él nos permite levantar la cabeza y volver a empezar, con una ternura que nunca nos desilusiona y que siempre puede devolvernos la alegría. Nosotros "somos salvados por Jesús, porque nos ama y no puede con su genio. Podemos hacerle las mil y una, pero nos ama, y nos salva. Porque solo lo que se ama puede ser salvado. Solamente lo que se abraza puede ser transformado. El amor del Señor es más grande que todas nuestras contradicciones, que todas nuestras fragilidades y que todas nuestras pequeñeces. Pero es precisamente a través de nuestras contradicciones, fragilidades y pequeñeces como Él quiere escribir esta historia de amor"».

«Vivo de la fe en el Hijo de Dios, que me amó y se entregó a sí mismo por mí» (Gálatas 2,20)

El milagro de sanar. ¿Te escandaliza?

Chema Pérez-Soba
chema.perez@cardenalcisneros.es

Cuando nos acercamos con nuestros ojos modernos a los evangelios, una de las cosas que más difícil nos resulta de explicar son las curaciones de Jesús. No pocas veces lo miramos con unos ojos maravillados que solo ven el poder extraño, divino, de Jesús. Y es normal. El problema es que, entonces, perdemos de vista el centro de nuestra fe. El concilio de Calcedonia nos recuerda que Jesús es «verdadero Dios y verdadero hombre». Y los seres humanos no vamos ejerciendo misteriosos poderes por el mundo. De hecho, con esos ojos que solo ven poder, perdemos de vista el sentido que los mismos evangelios nos señalan: el poder de Jesús es el poder de lo verdaderamente humano, el poder de acoger y, así, de curar.

Es interesante (e importante) releer estos textos con nuestra gente en una época en la que cargamos con tanto dolor.

Como ya sabemos, para entender un texto debemos colocarlo en su contexto. ¿Qué se entendía que era una curación en la Antigüedad? Para Israel, como para gran parte de la Antigüedad, la enfermedad no es solo una cuestión física, sino que es también una cuestión religiosa. Cuando estornudamos contestamos… ¡Jesús! En origen el estornudo se consideraba la efusión de un pequeño mal (demonio) contra el que te protegías con el nombre de Jesús… En ese tipo de sociedades antiguas, toda enfermedad es una pequeña «posesión», es una acción del Mal que aparta necesariamente al enfermo de Dios. Por ello, toda curación es, también, un acto religioso. Curar era exorcizar demonios, liberar del mal.

Ahora bien, no solo Jesús curaba. Tenemos constancia literaria de otras personas que también curaban en época de Jesús. En los Hechos de los apóstoles aparece Simón el mago (Hch 8), que también se dedicaba a curar (de hecho, quiere que los apóstoles le vendan el secreto de su éxito). Algunos de los apóstoles, tras la muerte de Jesús, también curan. Incluso algún judío fue convocado ante el emperador romano para mostrar sus habilidades… Aun siendo importante el efecto de las curaciones de Jesús sobre la gente, en su época no se entiende como una demostración evidente de divinidad. De hecho, muchos de sus contemporáneos no creen en Jesús. Entonces ¿por qué los relatos de curaciones? Un texto evangélico nos da la clave:

Si Jesús cura, es que está de parte de Dios, enfrentado al mal

«Los maestros de la Ley, que habían venido de Jerusalén, decían. "¡Tiene a Belcebú!", y también: "Echa a los demonios con el poder del príncipe de los demonios!". Jesús, entonces los llamó y les dijo en parábolas: "¿Cómo puede ser que Satanás eche a Satanás? Si un reino está dividido contra sí mismo, ese reino no puede subsistir. Y si una casa está dividida contra sí misma esta casa no puede subsistir. Si Satanás se alza contra sí mismo, está dividido y no puede subsistir, toca a su fin"» (Mc 3,22-26).

Fijaos cómo hasta los enemigos de Jesús dan por hecho que cura. El problema es el sentido que tienen esas curaciones. Esa es la idea que quieren transmitir los evangelistas. Si Jesús cura, es que está de parte de Dios, enfrentado al mal. Y a algunos de los maestros de la Ley, los más rígidos, no les cabe en la cabeza… ¿Por qué entonces se le oponen? Con otro texto quizá lo entendamos.

> «Se acercó a él un leproso, se puso de rodillas y le dijo. "Si quieres, puedes limpiarme". Él, compadecido, extendió la mano, lo tocó y le dijo: "Quiero, queda limpio". Y al instante quedó limpio de su lepra. Luego lo despidió, advirtiéndole severamente: "Mira, no se lo digas a nadie; pero anda, muéstrate al sacerdote y presenta la ofrenda que ordenó Moisés para que les conste tu curación". Mas él, en cuanto se retiró, comenzó a divulgar a voces lo ocurrido, de manera que ya no podía Jesús entrar públicamente en ciudad alguna, sino que andaba fuera de poblado, en lugares solitarios» (Mc1,40-45).

Para la mentalidad de la época hay algo muy grave en este relato. Jesús *le tocó*. En la época de Jesús (y muchas veces hoy), no se toca a un leproso, ni para curarle ni para nada (y si quitas leproso y pones enfermo de SIDA ni te cuento). Viven fuera de las poblaciones, tienen que ir con una campanita para que la gente se aparte de él… son impuros, «están fuera».

El problema no es que Jesús cure... el problema es cómo cura. Jesús toca, y al tocar dice «no eres un maldito, tú también eres mi hermano, hijo del mismo Padre Dios. Tú eres persona. Tú mereces la pena». No es cuestión de «poderes», porque lo que quiere Jesús no es que digamos «señor, señor», sino que hagamos la voluntad de Dios (Mt 7,21). ¿Y cuál es la voluntad de Dios? Integrar, acoger, acompañar la enfermedad, dejar claro que todos somos una única familia. En lugar de hablar del Reino, Jesús «hace» el Reino. Por eso el sábado (el día del Señor) no es obstáculo para cumplir la voluntad de Dios (Mc 3,1-5); por eso él sí se fija en el paralítico al que nadie acerca al agua sanadora (Jn 5,1-8).

Dichoso el que no se escandaliza, porque él sí ha comprendido el reino de Dios

Jesús cura como signo de esa familia que es la voluntad de Dios. Si vivimos el Reino, los enfermos también, y, especialmente, son hijos de Abba. Y por eso Jesús les toca, les incluye, hasta físicamente, en la sociedad, en la vida, en Dios. Vuelven a ser personas: bienaventurados los enfermos, porque (en el Reino), son hijos de Dios y hermanos de todos los demás seres humanos. Fijaos en este texto:

> «Juan, que oyó en la cárcel las obras de Cristo, envió a sus discípulos a preguntarle: "¿Eres tú el que ha de venir o tenemos que esperar a otro?". Jesús les respondió: "Id y contad a Juan lo que habéis visto y oído: los ciegos ven, los cojos andan, los leprosos quedan limpios, los sordos oyen, los muertos resucitan y se anuncia el evangelio a los pobres: ¡Dichoso el que no se escandalice de mí!"» (Mt 11,2-6).

¿Cómo sabemos si Jesús es el Mesías o no? Mira sus actos: los enfermos son incluidos: ciegos, cojos, leprosos... y, atención, «se anuncia una Buena Noticia a los pobres», que en el Reino de la fraternidad dejarán de ser pobres…. Si te escandaliza todo esto, si no te conmueven tus hermanos enfermos o pobres, no crees que Dios es Abba de todos y no sabes nada de Dios. Dichoso el que no se escandaliza, porque él sí ha comprendido el reino de Dios. Ser cristiano es curar acogiendo, como Jesús cura acogiendo a todos y todas, por rotos y diferentes que sean. ¿Esto te escandaliza? ¿O te sabe a Dios?

Sobre la fe que cura y hace crecer

Óscar Alonso
oscar.alonso@colegiosfec.com

Recuerdo hace años que un amigo, sacerdote franciscano, que se reservó un año para él, viajando a Jerusalén, a Asís y a una misión en Colombia, también me contó que hizo el Camino de Santiago. Fue un año de reencuentro con la propia vocación y de agradecimiento por tanto bien recibido. La fe tiene estas cosas. En aquel Camino de Santiago, cargado con la mochila exterior y con la interior, descubrió varias cosas, o mejor, recordó (volvió a pasar por el corazón), varias cosas: en primer lugar, que las señales del Camino están para seguirlas y cuando no las sigues descubres la importancia que tienen. En segundo lugar, que cuando aparecen las rozaduras, las heridas y ampollas en los pies es mejor no parar a contemplarlas, hay que intentar continuar. Hay que sanearlas, sanarlas y seguir caminando. En tercer lugar, recuerdo que me dijo que, además, se había dado cuenta de que se puede caminar por la vida sin más y se puede caminar por la vida consciente de que la fe es un cayado que acompaña, cura y hace crecer.

Algo así es y debería ser la pastoral con los jóvenes. Una propuesta capaz de hacerles experimentar que la fe es un don, un don que una vez recibido necesita ser descubierto, explicado, trabajado, celebrado, vivido con hondura, confesado, testimoniado y gustado internamente. Porque la fe cura y hace crecer cuando se vive personalmente y se acompaña comunitariamente de manera continuada.

Estamos asistiendo en este momento en no pocos centros educativos a un repunte nunca antes visto de casos de autolisis, de depresiones en los más jóvenes, de intentos de suicidio, de adolescentes y jóvenes que dicen no querer continuar, que afirman no querer seguir adelante con la vida (adolescentes y jóvenes que, aparentemente, tienen absolutamente de todo y cuentan con todos los elementos que la sociedad del bienestar propone como los *top ten* de la felicidad y el éxito). Además, asusta ver las noticias que cada dos por tres nos informan con sumo detalle de casos de violencia de género y de delitos de índole sexual, además de los últimos datos publicados sobre consumo casi de todo.

Necesitamos realizar propuestas de sentido que les inviten a vivir lo que son

Es evidente que como sociedad necesitamos, no solo analizar lo que está sucediendo con nuestra juventud o, mejor dicho, con parte de nuestra juventud, sino realizar propuestas de sentido que les inviten a vivir lo que son, también desde la fe. Una fe recibida de niños y que, en no pocos casos, no ha contado con un acompañamiento y maduración acorde a la edad. Una fe llena de episodios preciosos y de lagunas inmensas. Una fe que se ha quedado, en muchas ocasiones, chiquita y nada operativa a la etapa adolescente y juvenil. Necesitamos poder trabajar con la juventud desde el convencimiento de que la fe, como decía el obispo Vadell, es un regalo inmenso.

Y, ¿qué quiero decir cuando digo que la fe cura y hace crecer? Está comprobado empíricamente que la fe es un punto importante en el proceso de cura de las enfermedades, de las dolencias, de las malas épocas y de las crisis que todos atravesamos en algún momento de nuestra vida. Sus efectos van más allá del desarrollo del optimismo y la esperanza frente al desafío. La fe influye, de hecho, en los modos de proceder y de afrontar las circunstancias adversas y hasta en la cantidad de medicamentos utilizados en un tratamiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió «salud», como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Es decir, la definición va mucho más allá de la ausencia de enfermedades, si bien en esta definición la fe no ha sido incluida. Pero es un hecho: cuando de por medio está la fe el modo de mirar la realidad cambia radicalmente. Cuando la fe entra en juego nos sentimos escuchados, sostenidos, acompañados y tenemos la sensación de que, sabedores de que no todo depende de nosotros, estamos en buenas manos.

Y, desde luego, cuando hablamos de fe, hablamos de algo que va mucho más allá de lo meramente religioso, celebrativo o ritual. Hablamos de un modo de vivir la vida, de unas convicciones profundas, de unos modos de proceder que nos identifican como cristianos, de una vida de oración mantenida en el tiempo, de un acompañamiento espiritual adaptado a edades y procesos, de una pertenencia y experiencia comunitaria enriquecedora y vertebradora, de un compromiso por la justicia que nos va construyendo y de una formación que va cimentando las bases para que podamos dar razones de nuestra propia esperanza.

Esa fe, regalada y viva gracias a la acción del Espíritu, va mucho más allá de nuestros deseos y maneras de pensar las cosas. Esa fe no se posee como poseemos tantas y tantas cosas, sino que se experimenta y se convierte en parte de nuestro ADN. Esa fe que intentamos acompañar en nuestros jóvenes se hace presente en todo cuanto ellos viven y proyectan. Esa fe es un alimento para el crecimiento.

Hablamos de un modo de vivir la vida

Por eso decimos que la fe, además de curar, hace crecer. Crecer en cada uno de los dones del Espíritu Santo, crecer en estatura interior y en hondura espiritual, crecer en el conocimiento de la Palabra y crecer en la celebración de los sacramentos, crecer en la vida comunitaria y crecer en el conocimiento y acercamiento a las periferias existenciales, propias y ajenas. Crecer en el sabernos Iglesia, crecer en la dimensión fraterna de nuestra vida y crecer en nuestro compromiso por ser evangelizadores allí donde estemos. La pastoral juvenil debe propiciar itinerarios de crecimiento en la fe que inviten y posibiliten crecer integralmente.

En este mundo nuestro, tan sofisticado y tecnológico, tan sorprendido y seducido por la inteligencia artificial y la robótica, tan doblegado a la esclavitud del teléfono móvil y a las redes sociales, nuestra pastoral juvenil puede ser un referente para que nuestros adolescentes y jóvenes se pregunten por su fe, trabajen su fe y crezcan junto con ella, sin esconder las dudas ni ocultar las mil y una preguntas que esta suscita a lo largo de los años. Una

Una fe que puede transformar la vida entera

fe que puede transformar la vida entera y que puede llegar a ser, en cualquier momento, una verdadera revolución.

Termino citando a una religiosa portuguesa que hace años en un Congreso dijo algo así: «No dejéis lo esencial: ¡Poned a los jóvenes en contacto con Jesús! Dadles la oportunidad de aprender y de disfrutar de esta relación y de poder volver a ella cuando lo deseen y/o lo necesiten en el camino de su vida».

Creo que esa frase resume a la perfección qué significa presentar a la juventud la figura y el proyecto de vida de Jesús para que la fe en él, cuando se desee o se necesite, se convierta en motor vital por excelencia. De ese modo, las señales, las heridas, las personas, las relaciones, el ser Iglesia y todo cuanto llevemos entre manos será también parte de esa historia de fe que cada uno tenemos y quisiéramos ver aflorar con brillo en nuestros adolescentes y jóvenes ¡Ojalá sigamos apostando por ello!

Siente

Salvados

DESCÁLZATE

Fernando Donaire, OCD
@fdonaire72

Todo el mundo habla del documental del papa, *Amén*. Francisco responde, que ha hecho el equipo de Jordi Évole y que ha estrenado una plataforma de *streaming* en plena Semana Santa. Tengo que confesar que vi el día del estreno y me hizo caer en la cuenta de algunas cosas que son fundamentales para el camino de cualquier cristiano.

En primer lugar, admiro la valentía y la capacidad de escucha de alguien como el papa con un grupo tan heterogéneo de jóvenes —muy pocos afines, en principio—. En medio de una sociedad tan polarizada, donde el pensamiento único y las mentiras campan sin control, que un líder mundial se abra a esta conversación me parece un hallazgo y una rareza. Y más si contamos con que la productora elige a los jóvenes con las problemáticas más candentes y sangrantes para la Iglesia. El propio productor cuenta en una entrevista que el papa le pidió que pusiera al menos a un católico. Y Évole le hizo caso y puso alguno más.

En segundo lugar, lo que más me gusta son los interrogantes que los jóvenes plantean al papa sin ningún tipo de pudor, sin ninguna vergüenza, a veces con ira, otras con humildad, los problemas que encuentran en su día a día y que no tienen una respuesta de la Iglesia. Es difícil encontrarnos hoy en día, ante las cámaras, personas que planteen cuestiones reales e incómodas a determinadas personas sin que quien los escucha no los cancele ni los tome en serio. Vemos en el rostro de Francisco la comprensión, la misericordia y la comprensión. Sabemos que puede llegar hasta un lugar, pero no se olvida que el sendero del amor es el único que nos salva.

Y ahí encontramos el tacto de quien atiende y está dispuesto a sanar las heridas de todos los que sufren, de los que viven, de los que tienen toda la vida por delante. De los jóvenes. Chapó Francisco. Amén, Santo Padre.

Vivir como criatura

Comunidad Monasterio de la Santísima Trinidad Suesa
monjasdesuesa@gmail.com

Muchas veces la vida se entiende mirándola hacia atrás. Deseamos encontrar el sentido a lo que vivimos en el instante presente… y nos topamos con un muro, una y otra vez. Pero es en la vida real y no en la mental ni en la ideal donde experimentamos, donde experimento y me relaciono con el Dios de la Vida. Es en la vida cotidiana donde vivimos las grandes transformaciones. Después de un tiempo de camino comunitario, a veces se descubre que no vives en tu centro, que te dejas llevar por las tormentas y las olas de la vida. Es con ayuda, acompañada, cuando puedes ser quien realmente eres, encontrarte habitada por Dios y reconocerlo como el motor de tu vida.

Vivimos insertas en la sociedad de las prisas, de la competitividad, del subir peldaños en la escalera del éxito y, sin darnos cuenta, nos vemos envueltas en relaciones conflictivas, llevadas por la violencia, por las sospechas, por el rencor. Entramos a vivir en el individualismo, la competitividad, la angustia…

¿Conoces ese sentimiento cuando tienes que pelear por todo, porque nadie va a mirar por tu bien, porque eres tú solo, sola, quien se las tiene que arreglar? Tanta lucha produce una sensación de desasosiego, de cansancio, de intranquilidad constante. Como si estuvieras perdiendo la vida en cada respirar, al igual que le sucedía a la mujer con hemorragias en tiempo de Jesús (cf. Mc 5,25-34). Una experiencia de agua estancada, de viento sin sonido, de ceguera, y de culpabilidad por no saber cómo remontar.

Hay realidades en nuestra vida que necesitamos colocar con ayuda

Eso que se vive en el día a día, con la gente que te rodea, lo vives también en la relación con Dios: oras a través de enfados, con exigencias, con reproches… De repente descubres que no puedes o no sabes cómo confiar en ese Dios Amor del que te hablan y que nos anuncia la Escritura.

Hay realidades en nuestra vida que necesitamos colocar con ayuda. A veces la mente puede dificultar nuestro vivir, nuestro relacionarnos, incluso nuestra fe.

Poco a poco vas descubriendo que el miedo exige que agarremos y acaparemos aquello que necesitamos dejar fluir. Que la apertura a la diferencia en lo que vi-

vimos nos hace un corazón más limpio. Que el reconocerse como criatura, como hija amada de Dios, porque sí, sin merecerlo, sin requisitos previos, te quita pesos y te hace más ligera, al igual que Bartimeo se quitó el manto cuando Jesús le llamó (cf Mc 10,46-52).

Cuando empiezas a comprender que la persona que tienes al lado, o enfrente, es también hija, hijo de Dios, dejas de verla como alguien con quien competir, a quien juzgar, con quien compararte, porque las dos sois ya amadas. Ese saberte amada te impulsa a amar, sin grandes pretensiones, solo dejando florecer la semilla buena que Dios ha puesto en ti y que te llama a compartir, sabiéndote canal de Dios, reconociéndote como instrumento, buscando cómo ser tú misma, tú mismo, en tu ser genuino, sin maquillaje ni filtros.

Cuando te reconoces como bien hecha, cuando has dejado de verte como defectuosa o continuamente carente, puedes abrirte al agradecimiento en lo sencillo, en lo minúsculo.

En ese vivir agradecida descubres maravillas en la vida que te rodea: en la naturaleza, en la novedad que supone descubrir de verdad a alguien a quien conoces desde hace años, en descubrirte a ti misma… También en destapar la acción de Dios en lo que no brilla, en lo que catalogas como malo o erróneo: comer sobras durante días porque has hecho demasiada comida, la lluvia continua que dura jornadas y jornadas, el olvido que hace quejarse a tu ego abultado, el canto (no siempre afinado) que sale desde lo más profundo…

Ser una misma y ya. Sin juzgar ni dividir la realidad en buena o mala, en luz u oscuridad. ¡Hay tantos matices, tantos colores en los que vivir y de los que disfrutar! Y, cuando estemos en tiempo «feo», que no nos guste, abandonarnos confiadas en el regazo de Dios, como un bebé se calma en brazos de su madre, en el estar «piel con piel». Dejar de querer saberlo todo. Dejar a Dios ser Dios: Amor, Encarnado, Comunión, Trinidad.

Esa fe que nos moviliza desde esa profundidad a la que no podemos nombrar, que nos llama a traspasar oscuridades sin pelear por eliminarlas, esa profundidad que nos invita a ser. Reconocerte habitada por Dios Amor te ayuda a vivir como criatura, inmersa en la globalidad de la Creación.

Un amigo de la comunidad, al que le gusta mucho la huerta, nos dice que no existen las malas hierbas, sino que hay hierbas que no nos son útiles para un determinado cultivo. ¡Qué bien nos iría vivir sin categorizar en bueno o malo, sino discerniendo, a solas o acompañadas, la bondad, la utilidad, el color, para cada situación de nuestra vida!

Dios Trinidad, que podamos cantar, como el canto de Ixcis: «¡Muéveme, mi Dios, hacia ti! ¡Muéveme, atráeme hacia ti, desde lo profundo!».

Escucha aquí la canción *Muéveme*: https://www.youtube.com/watch?v=xnxCDAly0wE

Siente

DESCÁLZATE

La fe en el resucitado, no solo en el crucificado

Fernando Arriero
f.arriero.fms@gmail.com

Paso 0. Ambientación

El lugar en el que vamos a tener el tiempo de oración podría ir presidido por el cirio pascual y por una sábana blanca en torno a él.

Paso 1. Hacemos silencio exterior y, sobre todo, interior durante unos segundos para tomar conciencia del encuentro orante que se va a vivir. Encendemos el cirio.

Paso 2. Monición inicial

La persona que guía la oración puede ir leyendo esta monición. Entre párrafo y párrafo intercalamos unos segundos de la canción de la Hermana Glenda *Yo creo en tu resurrección* (https://youtu.be/JwG_CY1BUGU)

> «Después de haber celebrado la Semana Santa, y en ella la pasión, muerte y resurrección de Jesús, la Iglesia nos ofrecemos cincuenta días pascuales para celebrar la victoria de la verdad sobre la mentira, la justicia sobre el engaño, la autenticidad sobre el postureo, la esperanza sobre el desconsuelo.
>
> Es cierto que estos cincuenta días nos vienen estupendamente, sobre todo, para experimentar primeramente que esto de que Jesús ha resucitado va en serio. Pocas personas ponen en duda que Jesús existió e incluso que murió crucificado por las autoridades civiles y religiosas de la época, pero… lo de la resurrección… ahí estamos ante el gran escollo.

En definitiva, que es más fácil compadecernos del "pobre" Jesús al que le arrebataron la vida, que alegrarnos con su resurrección. El dolorismo, el masoquismo, el victimismo son tendencias psicoespirituales de muchos creyentes, pero… ¿por qué nos cuesta tanto dejar de llorar, dejar de mirar dentro de las tumbas y ver el rostro del Resucitado en nuestra cotidianidad?

¡Cuánto peso se descargaría de nuestros hombros y cuántas heridas quedarían sanadas con solo abrir un poco la puerta al acontecimiento de la resurrección! Y es que decir "Cristo ha resucitado" es incompatible con ir por ahí perdonando la vida a la gente, criticando a diestro y siniestro, mirando por encima del hombro a tal o cual grupo…

Estar al pie de la cruz, es fastidiado y comprometido. Pero encontrarse con el Resucitado supone un sano desbarajuste de nuestra jerarquía de valores y prioridades».

Paso 3. Se proclama la siguiente lectura del evangelio de Juan (Jn 20,1.11-16)

«El primer día de la semana, María la Magdalena fue al sepulcro al amanecer, cuando aún estaba oscuro, y vio la losa quitada del sepulcro (…). Estaba María fuera, junto al sepulcro, llorando. Mientras lloraba, se asomó al sepulcro y vio dos ángeles vestidos de blanco, sentados, uno a la cabecera y otro a los pies, donde había estado el cuerpo de Jesús. Ellos le preguntan: "Mujer, ¿por qué lloras?". Ella les contesta: "Porque se han llevado a mi Señor y no sé dónde lo han puesto". Dicho esto, se vuelve y ve a Jesús, de pie, pero no sabía que era Jesús. Jesús le dice: "Mujer, ¿por qué lloras?, ¿a quién buscas?". Ella, tomándolo por el hortelano, le contesta: "Señor, si tú te lo has llevado, dime dónde lo has puesto y yo lo recogeré". Jesús le dice: "¡María!". Ella se vuelve y le dice: "¡Rabbuní!", que significa: "¡Maestro!"».

Palabra de Dios

Paso 4. Tiempo de reflexión y oración personal (lo lee cada uno personalmente o entre varias personas en voz alta).

¿Cómo es posible que María, fiel seguidora de Jesús, no se diera cuenta de que era el Señor a quien tenía delante? Muy sencillo. Si miramos cuáles son las palabras que más se repiten en el texto, veremos que el verbo «llorar» y el sustantivo «sepulcro» aparecen con bastante frecuencia. En definitiva, María no podía creer en la resurrección porque dio

bastante más peso a la muerte y su tristeza desesperada que a la promesa de Jesús de que él permanecería para siempre con ella y sus discípulos.

¿Y tú? ¿Cómo andas de confianza en que el Señor ha resucitado y de que desea vivir para siempre a tu lado? ¿Cuánto peso estás dando a tus lágrimas y tus sepulcros? ¿Estás dispuesto a dejar entrar algo de luz y calor resucitados en tus tumbas heridas?

Dejamos ahora un tiempo de silencio para afrontar algunas de estas cuestiones o para releer el texto del evangelio o para contemplarlo interiormente.

Paso 5. Compartimos y gesto

Escuchamos nuevamente la canción *Yo creo en tu resurrección* y, a continuación, cada uno comparte con los demás por qué él cree en la resurrección. Se puede seguir la estructura de los versos de la canción:

Yo creo en tu resurrección porque…

En este momento y si contamos con velas pequeñas, cada uno del grupo, una vez que ha compartido su «fe en la resurrección», puede acercarse al cirio y prender su vela.

Paso 6. Plegaria final

Señor Resucitado,
creemos en tu resurrección
a pesar de las noticias tristes
que nos llegan por todos los medios;
a pesar de que vivimos traiciones
que no es fácil comprender;
a pesar de que existe división e incoherencia
entre los que te seguimos;
a pesar de que vivimos en una sociedad
a la que le da igual si has resucitado o no.
Pero nosotros nos mantenemos firmes ante Ti, Señor de la Vida,
porque te hemos conocido,
se nos ha regalado comprender que tu vida es la verdadera vida,
tu palabra es la verdadera palabra
y el reino que proclamas, el verdadero proyecto
por el que merece la pena luchar.
Cristo ha resucitado ¡Aleluya!

La fe nos retorna a nuestro núcleo auténtico y a la armonía de ser

Miriam Subirana
fmiriam@miriamsubirana.com
Twitter @MiriamSubirana
Instagram @miriamsubirana

La fe tiene su anclaje y su punto de mira en lo invisible y eterno. San Pablo nos infunde fe y confianza al decirnos: «No nos acobardamos: si nuestro exterior se va deshaciendo, nuestro interior se va renovando día a día. A nosotros, que tenemos la mira puesta en lo invisible, no en lo visible, la tribulación presente, liviana, nos produce una carga incalculable de gloria perpetua. Pues lo visible es transitorio, lo invisible es eterno» (2 Corintios 4,16-18).

La fe es la vivencia de la conciencia despierta que se abre a lo divino

La fe es la vivencia de la conciencia despierta que se abre a lo divino, al fuego del amor trascendente y total. Es una vivencia que puede ser tan viva que influye positivamente en nuestra salud física, mental y emocional. Vivir plenamente la fe permite un efecto como el de los alquimistas. Con fe podemos convertir nuestra vida en un laboratorio para transformar aquello que nos pesa, el plomo de nuestra vida, en oro: flexible, brillante, valioso. En este sentido, la fe sería como el fuego que utiliza el alquimista.

Pero ¿cómo se da esa vivencia sanadora de la fe? Puedes vivir la fe en una suma de momentos en los que entra y actúa en ti una energía de otra calidad, una presencia divina. Esos momentos pueden darse en la contemplación de la naturaleza, en oración, en contacto con

alguien, en el silencio y la quietud provocados por una enfermedad, y en otros momentos esporádicos y aparentemente casuales. Sin embargo, se dan a menudo cuando llega el despertar de la conciencia.

Cuando tu conciencia despierta, te das cuenta de que la energía que mueve al mundo ya no te mueve. La energía del consumismo, de las prisas, del egoísmo, del forzar, del reprimir o del oprimir, ya no te mueve. Empieza a actuar en ti otra energía: la divina, podríamos llamarla como la luz que no es física sino espiritual, lo sutil, la energía del amor, del alma, del núcleo sano, de los sentimientos puros y de los pensamientos conectados con lo esencial.

Lo que hay aquí es aquí dentro y aquí fuera

La fe la vives como real, pero a menudo no puedes explicarla con palabras. Está más allá de lo explicable, más allá del por qué, del qué, del quién, incluso del cómo. Lo que ocurre es que nuestros conceptos limitan la realidad. Cuando paramos y silenciamos todo nuestro decir sobre la realidad y la dejamos hablar a ella, atendemos la experiencia de grandeza, la miramos y la vemos. Nos damos cuenta de que empieza a mostrarse ante nosotros y en nosotros el latido del universo. La realidad viva por sí misma. Cuando callamos nuestro mapa mental hecho de palabras y símbolos, cuando lo trascendemos, permitimos que se produzca esa experiencia de asombro y apertura. La fe nos abre a ella.

Para acceder a esta experiencia, para invitarla, tienes que dar un paso más allá de ti. Es dar un paso para silenciar tu necesidad de etiquetar, gestionar y juzgar, y salir de ti mismo para atender plenamente lo que aquí hay. Lo que hay aquí es aquí dentro y aquí fuera. Soy yo visto no desde mi canon de necesidades sino viendo la maravilla que está aquí en este momento en cualquiera de nosotros. La plenitud y el misterio de lo que cada uno de nosotros es.

La experiencia de curación puede sentirse a veces como un milagro que de hecho llega a ti a través de la fe y del esfuerzo. Cuando no cubres el mundo con palabras y etiquetas, retorna a tu vida el sentido de lo milagroso, una percepción que, posiblemente, perdiste en el caminar en tu vida. Regresa a tu vida la profundidad. Las cosas recuperan su novedad, su frescura. Y entonces sucede el mayor milagro, experimentas tu yo esencial antes de las palabras, de las ideas, de las etiquetas mentales y de las imágenes. La creatividad que fluya desde esta experiencia generará espacios de transformación y curación.

La fe puede tener un efecto positivo en la salud mental y emocional, ya que puede proporcionar una sensación de propósito y significado en la vida, así como una fuente de consuelo en tiempos de estrés y dificultad. En términos de salud física, algunos estudios han encontrado que la fe puede tener efectos beneficiosos en el cuerpo, como la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora del sistema inmunológico y la reducción de la presión arterial. Sin embargo, estos efectos no son universales y pueden variar de persona a persona.

Algunos efectos positivos de la fe en nuestra vida son:

- Nos proporciona tranquilidad en momentos de estrés y dificultad. La creencia en un poder superior o en una fuerza espiritual puede ayudar a las personas a sentirse apoyadas y sostenidas.
- Fomenta la esperanza, en especial en tiempos difíciles, lo que puede ayudar a las personas a superar la adversidad. La creencia en un futuro mejor puede proporcionar un sentido de perspectiva y alentar a las personas a seguir adelante.
- Promueve la autoestima y la autoaceptación. La creencia en que uno es amado y aceptado por un poder superior o por una comunidad religiosa puede mejorar la autoimagen y la autoconfianza.
- Ofrece una guía moral para la toma de decisiones y el comportamiento ético. La creencia en valores y principios religiosos puede ayudar a las personas a encontrar significado y propósito en la vida y a tomar decisiones que reflejen sus creencias.
- Fomenta el sentido de comunidad y conexión social. La participación en actividades religiosas y la pertenencia a una comunidad religiosa y/o espiritual pueden proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo social.
- Junto a la fe es necesario mantener una actitud positiva y tomar responsabilidad por tu propia salud y bienestar, incorporar la práctica de hábitos saludables, como la dieta adecuada, el ejercicio y la higiene, y buscar atención médica cuando sea necesario.

La fe debe combinarse con una actitud positiva que afirme la vida. Al afirmar la vida, crecen el amor y la pasión por ella y por el mundo. Meditar desde la afirmación de la vida y del amor nos lleva a espacios de alteridad y trascendencia muy diferentes a aquellos que alcanzamos si meditamos desde un espacio interior de rechazo e indiferencia. «La contemplación acontece cuando la persona deja de estar a la defensiva o a la ofensiva frente a un objeto o a otro sujeto y se abre plenamente en actitud admirativa y de ofrenda. Ya no hay otredad, sino mismidad». La persona se siente una con el otro. La fe nos une y nos sana relacionalmente.

La fe debe combinarse con una actitud positiva que afirme la vida

En nuestro espacio interno palpita un núcleo sano que está lleno de vida y de virtudes. En él está entero y está sano, tiene conciencia de que Dios lo ama y lo contiene. Ser y estar en el corazón de tu ser es estar en tu centro, en tu eje y vivir y sentir tu núcleo vital, denominado en la indagación apreciativa como el positive core o núcleo positivo. Para John Main es el núcleo creativo. «La tarea que tenemos por delante consiste en regresar a nuestro núcleo creativo, allí donde se llega a la plenitud y la armonía, en morar en nuestro interior, abandonando todas las imágenes equivocadas de nosotros mismos como puede

ser aquello que creemos ser o haber sido, porque tales cosas poseen una existencia irreal. Si permanecemos en nosotros con esa honestidad y sencillez que acaba con las ilusiones, llegaremos a estar siempre en presencia de nuestro Creador».

Este núcleo creativo sano es el centro vital de nuestra persona, el que nos hace vibrar con entusiasmo y alegría de vivir y nos abre a nuestro pleno potencial. El núcleo positivo está formado por nuestros valores como son, entre otros, el amor, la paz, la libertad y la autenticidad.

Metafóricamente, podríamos decir que el núcleo positivo es la semilla que se convierte en la savia que da vida a todo sistema vivo, es la sangre que circula por el cuerpo del sistema de nuestras relaciones e interacciones. Con la indagación apreciativa detectamos lo que forma parte de la savia, de la sangre, que alimenta nuestros órganos, dándonos vida y nutriéndonos, fortaleciéndonos y sanándonos. Tenemos una gran riqueza interior, un manantial pleno de valores, de potencial, de talento y de virtudes. Al conectar con nuestro núcleo sano, permitimos y acompañamos a otros a conectar con el suyo. Desde ahí brillamos y emerge todo nuestro ser amoroso, compasivo y cuidador, y al relacionarnos florecemos juntos. Nuestro núcleo sano es nuestra naturaleza básica, que es abierta, clara y compasiva. En nuestro ser están las semillas de estas cualidades y podemos compartirlas. Al ofrecérnoslas unos a otros, nos ayudamos mutuamente a conectar con nuestra riqueza interior, con el núcleo vital.

Disponte a estar en el presente percibiendo

Con las diferentes vivencias que tienes desde la infancia se van grabando una serie de impresiones en tu memoria y en tu registro interno que te llevan a ser más violento, a tener miedos o a deprimirte; también a sentir seguridad y a confiar en tu capacidad de vivir y lidiar con situaciones imprevistas, a tener una buena o una escasa habilidad comunicativa. Todo eso se va grabando con los años, con la educación que recibes y con las diferentes relaciones, conversaciones y experiencias que vas viviendo. Todo lo que esconde el núcleo sano forma un estrato oscuro. Es el estrato oscuro que nos aleja de Dios y del Reino de Dios que está en nosotros.

Para regresar al núcleo sano y vivir desde ahí, practica la meditación contemplativa. Puedes participar en retiros y meditaciones semanales. «Contemplar significa dirigir la atención en dirección al núcleo sano y en la percepción del presente. Del núcleo sano nos vendrá al encuentro tanta luz y tanta fuerza, que hallaremos coraje para seguir adelante». Cuando te asientas en tu núcleo sano fluye un río de vida que eres tú. En la práctica, no sientas la presión por rendir. Sé más independiente de los acontecimientos y de los resultados. Disponte a orar en un espacio contemplativo en el que estés plenamente disponible, sin agendas. Disponible para ser y estar en Presencia. Confía. Ama desde un amor puro que no espera nada, como el sol que brilla sin cesar. Disponte a estar en el presente percibiendo. Persiste en con-templar en la dirección del núcleo sano. Tu energía fluye hacia donde pones tu atención. Aquello a lo que le prestas atención crece.

Cada semana puedes sumarte a las meditaciones en línea y/o presenciales con Miriam Subirana. Información sobre retiros en la web www.miriamsubirana.com

Siente

CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

¿Cómo conseguir que un joven me atienda?

Pablo Romero
p.romero@uptoyoueducacion.com

La Fundación UpToYou—presente en España, México, Brasil y Camerún—promueve la renovación de la educación partiendo de las emociones para el autoconocimiento y la mejora de las relaciones interpersonales. El punto de partida de esta renovación es el curso para educadores.

Imaginemos una escena colegial. En una tutoría, hablando sobre su hijo adolescente, unos padres comentan al profesor: «Estamos preocupados. En general nuestro hijo no nos hace ni caso. La mayoría de las veces va a su aire, no nos atiende».

El profesor aprovecha para decirles que le está pasando lo mismo en clase: «El chico está como en una burbuja. Intento motivarle para que atienda, pero con el paso del tiempo vuelve a cerrarse en sí mismo».

Los educadores salen de la tutoría con una pregunta abierta: ¿Cómo lograr que el joven preste atención?

Ante esta cuestión, lo primero que habría que preguntarse es si lo que ocurre es una falta de atención o es otra cosa. Puede ser que el niño haya estado atento pero que le haya parecido poco valioso lo que se le presentaba. O bien que no quiera seguir atento porque ya lo hizo otras veces y los resultados fueron infructuosos.

Se parte de la premisa de que el niño está desmotivado y de que el educador está motivado. Y con este prisma, la educación se convierte en una propuesta de estrategias para secuestrar la atención del niño (Cf. *Conoce lo que sientes*, p. 59).

Proponemos revisar el significado de lo que se le ofrece al joven

En UpToYou no proponemos despertar la atención del educando, sino revisar el valor de lo que le proponemos. Y por eso en vez de plantear estrategias para secuestrar la atención del joven, proponemos revisar el significado de lo que se le ofrece.

Por este motivo, la pregunta con la que hemos abierto este artículo cambiaría y en vez de cuestionarnos «¿Cómo conseguir que un joven me atienda?», nos queremos preguntar: «¿Qué propuesta de valor tengo para ofrecerle?».

«La propuesta de valor no es una conceptualización que ofrezco al joven, sino el motor que mueve mi propia vida. Al preguntarme por la motivación de mis alumnos, va a salir colateralmente otra pregunta sobre el valor y el significado que le estoy dando a las cosas» (Cf. *Conoce lo que sientes*, p.60). Por eso, en esta «otra forma de educar» que se propone desde UpToYou, se ponen en juego las interioridades del educador y del educando.

Y el primer paso es siempre ayudar a las personas a interiorizar. Sin interioridad la persona no es capaz de abrirse a significados de valor. Y sin abrirse a estos significados no habrá nunca una atención profunda.

En un segundo momento, se propondrá una toma decisiones para la mejora de las relaciones interpersonales. Esta toma de decisiones está centrada no tanto en la pregunta «¿Qué tengo que hacer?», sino en otra con fuerte carga identitaria: «¿Quién quiero ser en relación con los demás?».

La realidad no es plana, sino que tiene muchas dimensiones

Volviendo a la escena inicial del alumno aparentemente desmotivado, comenzaríamos con preguntas para ayudar en el proceso de interiorización. Preguntas que pueden ir dirigidas a los educadores: ¿Por qué quieres que tu hijo atienda? ¿Qué sentimientos te surgen cuando no te atiende? ¿Qué puedes aprender de esa falta de atención? ¿Por qué te frustra que el niño no siga tu camino?

Y preguntas que se le pueden plantear al joven, que también tiene que hacer su camino: ¿Por qué no atiendo a lo que me dicen mis padres y mis profesores? ¿Por qué quieren que les atienda en esos temas concretos? ¿En qué temas me están atendiendo? ¿Cómo me gustaría atender y ser atendido?

Las preguntas abren un camino para que cada uno pueda adentrarse en su complejidad personal. La realidad no es plana, sino que tiene muchas dimensiones. Cuando educadores y educandos se abren a esta complejidad y se atreven a adentrarse en ella, comienzan a descubrir aspectos que brillan en cualquier realidad por complicada que parezca.

¿Cómo crear espacios en los que nos atendamos mutuamente?

En el caso que abre el artículo, los educadores pueden descubrir a qué cosas está atento el joven, qué cosas tienen valor y significado para él. También el adolescente puede descubrir que detrás de esa insistencia de sus educadores hay un interés por él. Su vida es importante para ellos. Unos y otros, en esa complejidad, pueden desentrañar rastros de bondad.

Desde aquí, buscamos dar relieve a estos rastros de bondad que cada uno descubre, y que sean plataforma para una toma de decisiones centrada en la pregunta: «¿Quién quiero ser en relación con los demás?».

Tanto a los padres y al profesor como al niño, se les pueden ir abriendo nuevas preguntas: ¿Cómo usar esta realidad para encontrarnos? ¿Qué puedo hacer para «usar» la falta de atención para crecer en el encuentro con el profesor, con mis padres, con mis compañeros?

Entonces, la toma de decisiones para crecer (y ayudar a crecer) en atención, se va a centrar en crear espacios nuevos de encuentro. La atención adquiere toda su potencia cuando es relacional, cuando cada uno descubre que su vida es significativa para el otro, cuando crece la calidad de las relaciones interpersonales entre educador y educando.

La atención, educativamente hablando, no es una actividad unidireccional. No es solo el alumno quien atiende. También el educador está atento al alumno. Este «coloquio de atenciones» es el espacio para crear espacios de verdadero aprendizaje.

En este sentido, el alumno puede aprender a estar profundamente atento al otro cuando se encuentra con educadores atentos a su crecimiento.

Como hemos ido viendo, la pregunta con la que abrimos el artículo se queda muy corta. Por eso me gustaría cerrar este artículo dejándote una pregunta para que se quede contigo: ¿Cómo crear espacios en los que nos atendamos mutuamente con una atención profunda que promueva encuentros de intimidad a intimidad?

Para más información puedes visitar nuestra web: www.uptoyoueducacion.com o contactar con Pablo Romero: p.romero@uptoyoueducacion.com

Vértigo

Juan Saunier
saunierortiz@gmail.com

Narciso I, Alfonso Albacete [1].

1 Para la imagen de Alfonso Albacete: ©Alfonso Albacete, VEGAP, Madrid, 2023; ©Colección BBVA y ©David Mecha Rodríguez.

Se atribuye al intelectual y político **André Malraux** (1901-1976) una frase apócrifa y equívoca: «El siglo XXI será espiritual o no será». Ciertamente, estos años contemplan un resurgir de las búsquedas religiosas y las espiritualidades; pero dudo yo que pueda atribuirse al fenómeno tal difusión que lo convierta en una impronta de nuestros tiempos.

¿Por qué hay que dar tantas vueltas a lo mismo para llegar a lo que está ahí y siempre nos espera?

Volviendo a **Malraux**, el autor de *La condición humana* respondía así en 1955 a una pregunta que le hicieron desde un diario danés sobre la base religiosa de la moralidad: «Durante cincuenta años, la psicología ha reintegrado a los demonios en el hombre. Tal es la valoración seria del psicoanálisis. Creo que la tarea del próximo siglo, ante la amenaza más terrible que ha conocido la humanidad, será reintroducir allí a los dioses». Estas palabras proféticas se pronunciaron cuando **C.G. Jung** culminaba su carrera durante el arranque de la psicología humanista, a la que seguiría de inmediato la transpersonal, ambas coincidentes en el tiempo con la alborada de una mentalidad que osó en Occidente asomarse y aprender del tesoro cultural y religioso de las tradiciones hinduista y budista. Desde entonces, el pensamiento crítico más abierto se ha asomado a la dimensión espiritual de las personas para conocerlo como es: una dimensión constituyente del fenómeno humano.

Pasado medio siglo y continuada mientras la tarea de desmitologización de las dogmáticas que ha discurrido en paralelo con la creciente desafección de los ciudadanos occidentales respecto a los cultos (cristianos) instituidos y/o representantes y estructuras, el panorama dista de ser idílico. Siempre ha sido más sencillo abjurar de lo que es malo, dudoso o insuficiente, que encontrarle un principio sustitutorio adecuado. Añádase que la búsqueda personal fuera de una denominación es más incierta, lenta y ardua que la que realizan quienes se asientan en verdades establecidas y se apoyan en un grupo de fieles compañeros. Por ende, la sombra de nuestro tiempo hace que el individualismo ingenuo y la desconfianza de los maestros convierta el itinerario experiencial en arriesgado: el intento de sumergirse hasta el centro acaba en no pocas ocasiones en el ahogamiento del buscador egoico, justa némesis al engreimiento de la que ya hablara el mito de Narciso.

Recorriendo el Pabellón de Villanueva del Real Jardín Botánico de Madrid hace unas fechas entre las obras de la exposición «Arte y Espiritualidad: Imaginar lo Extraordinario (Colección BBVA)», recordaba yo estos datos y me hacía algunas reflexiones sin respuesta contemplando la obra de **Alfonso Albacete**. Sin apurarlas: ¿Qué se gana fuera del templo? ¿Qué hace de la búsqueda incesante y circular a pie de tierra una puerta a lo eterno? ¿Por qué hay que dar tantas vueltas a lo mismo para llegar a lo que está ahí y siempre nos espera? ¿No me estaré engañando en todo esto de ir hacia mi centro? Lo dicho, preguntas sin más sentido que regodearse con el vértigo, que me espetaría cualquier maestro zen.

Al salir, tuve la sensación de que **C.G. Jung** rozaba con su pipa mi cogote mientras me susurraba aquello de «prefiero ser un individuo completo quwe una persona buena». En el fondo, todas las ansias de certeza son eso: persecuciones neuróticas de la bondad abstracta que huyen de la realidad verdadera y completa a la que solo se llega, si acaso, tras una humilde e incesante práctica.

En casa, una vez comprendido solo por esta vez que la única respuesta al enigma está en seguir caminando hacia adentro sin darle más vueltas que las revueltas del mismísimo camino, me fui a meditar sentado en mi zafu. Acudir a la exposición parece que ha valido la pena.

Unleash the gospel, la riqueza del trabajo en equipo

Pepe Montalva
@pepemontalva

Hoy os descubrimos la cuenta @utgdetroit, una iniciativa *Unleash the gospel* (*desata el Evangelio*), que pretende «renovar nuestro mundo, región e Iglesia». Se trata de un movimiento que es parte del Departamento de Comunicaciones de la Arquidiócesis de Detroit. A través de una potente identidad gráfica, la cuenta de UTG hace un alarde extraordinario de recursos y piruetas gráficas, explorando un abanico amplísimo de formas de comunicar y poner en valor el mensaje de la Iglesia en el contexto arzobispal.

Hablamos con Emily Mentock, director de estrategia y administrador de los canales de redes sociales, que explica «tenemos un increíble y talentoso equipo de discípulos trabajando en las redes sociales, actualmente tres diseñadores, algunos videógrafos, dos coordinadores y varios escritores independientes que ayudan a crear contenido para @UTGdetroit».

La cuenta combina consejos, testimonios y reflexiones donde la gráfica constituye un puntal importante, alternando ilustraciones, tratamiento de imágenes y composiciones de una fuerza visual portentosa, equilibradas y realmente cautivadoras.

«Nuestra principal fuente de inspiración —explica Mentock— proviene de una Carta Pastoral *Unleash The Gospel* del arzobispo Vigneron, que nos da un mapa para nuestra transformación misionera». La inspiración, no obstante, viene de diferentes fuentes «de todo aquello que sucede en la vida de un discípulo, ya seas un padre o una persona soltera». «Seguimos lo que el papa Francisco, como nuestro pastor principal, está enseñando. También nos inspiramos en diferentes creadores católicos y el contenido que producen». Mentock enfatiza el reto que supone conjugar la moderna identidad visual de Detroit y la tradición de la Iglesia «que nos encanta aprovechar para nuestra inspiración». Y destaca que la inspiración está en continuo movimiento, «está cambiando todo el tiempo».

Mentock destaca muchos desafíos en la evangelización digital hoy. Por ejemplo, la cantidad de contenido, «y no todo es bueno». «No es bueno tomar algún contenido de la Iglesia y hacer una versión digital», explica. Para los «nativos digitales», las redes sociales y estar en línea se sienten como si fuera la vida real, por lo que «necesitamos evangelizar el mundo digital con tanta intencionalidad como el mundo fuera de línea». Para @UTGdetroit, el reto es superar este desafío «creando con una mentalidad de prioridad digital, aspirando a que sea lo más hermoso y cautivador posible».

Sigue su cuenta aquí: https://www.instagram.com/utgdetroit/

"...LET YOUR 'YES' MEAN 'YES,' AND YOUR
'NO' MEAN 'NO.'" (MT 5:37)

CONVERSATIONS WITH GOD
CARLO
ACUTIS
ACUTIS
ACUTIS

Grateful Hearts
A PLAYLIST for THANKSGIVING

YOUR WITNESS IS THE
GREATEST MESSAGE YOU CAN
SHARE REGARDING THE
EUCHARIST

Vence con el bien al mal.

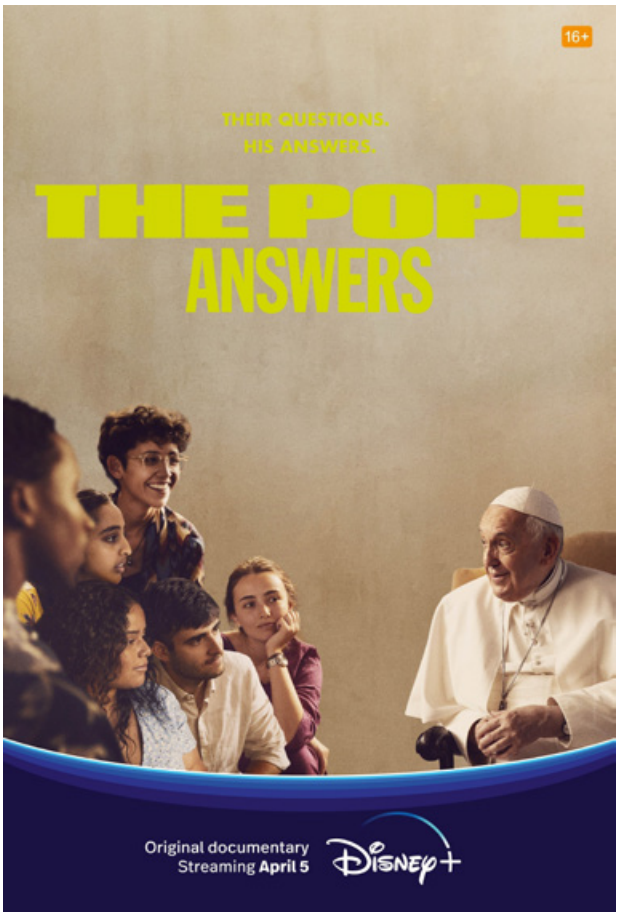
> Rom 12. 21 <

@soy
alexdelgado

Los documentales del papa Francisco. Diez años dan para mucho

Peio Sánchez
peiosanchez@gmail.com

Diez años del regalo del papa Francisco para la Iglesia han sido la ocasión de una cascada de estrenos documentales realmente interesantes.



Comenzamos con el realizado por Màrius Sánchez y el mediático Jordi Évole, ***Amén. Francisco responde***. Con gran repercusión publicitaria en su estreno mundial, este primer documental de la Disney, que hasta ahora solo producía ficciones, ha sido visto ya por millones de espectadores. Nuestro comentario, entre tantos escritos estos días, se centra en lo que puede ser un modelo de diálogo entre el anciano obispo de Roma y diez jóvenes escogidos por el testimonio que podían aportar junto con sus preguntas. Como ha confesado el propio Évole, al que le une una extraña amistad con el papa, han sido plenamente libres para proponer los problemas a tratar y sobre la edición del montaje final. Así, aunque se le dio al papa argentino la oportunidad de hacer recortes o novedades, ante el asombro del equipo, ya que era la primera vez que les pasaba algo así con un líder social o político, este no quiso introducir ningún cambio y dejó el documental como lo vemos.

La conversación a la que asistimos se trata de un modelo de escucha mutua, pero, sobre todo, de acogida del papa Francisco de las búsquedas y dudas de los jóvenes. El silencio con que escucha, incluso su disposición a retirarse cuando dialogan entre sí los propios jóvenes muestra que su preocupación, más que por los interrogantes que plantean o lo que ha de decirles, se centra en acompañar sus propias vidas y su futuro, y desde ahí ofrecer confianza y dar ánimos desde su fe y recorrido vital. Esta sintonía se hace sentir en sus interlocutores, a pesar de tener posiciones vitales u opiniones diferentes. Las propuestas del papa Francisco, lejos de ser un modelo didáctico de explicación de las posiciones de la Iglesia y del sucesor de Pedro, son más una oferta desde la fe vivida por la Iglesia que se trata de adaptar a las preocupaciones actuales. Se dan cita entre los participantes cuestiones complejas como la emigración, el aborto, los abusos sexuales o de poder, la homosexualidad o el ateísmo. Cierto es que el foco se pone sobre las cuestiones morales o de poder, olvidando temas más sociales como el acceso al trabajo y la vivienda, la pobreza o la formación, y casi dejando de lado la experiencia de Dios, el chico musulmán queda de florero en el montaje y el joven ateo tampoco tiene protagonismo. Solo a una joven exmonja que ha perdido la fe el papa le habla de una presencia de Dios escondida que sigue acompañando más allá de la propia conciencia de su cercanía. Recapitulando, un papa que se siente a gusto mostrando a los jóve-

nes la propuesta de sentido del Evangelio y un documental que resulta atractivo no solo para el público creyente sino para todo aquel dispuesto a escuchar

La carta convierte en documental la encíclica *Laudato Si'*. Producida por el equipo ganador del Oscar Off *the Fence* (*Lo que el pulpo me enseñó*) en colaboración con el Movimiento Laudato Si', ha sido dirigida por Nicolas Brown, ganador de un Emmy. Más emotiva que la anterior y con tono didáctico quiere trasladar al espectador la crisis climática y la respuesta de una ecología integral del papa Francisco. Cuenta la historia del viaje a Roma, para un encuentro con el papa, de diversos líderes comprometidos con la ecología. Así, Ridhina, una adolescente activista de la India que es voz de las generaciones futuras; el cacique Dada, líder indígena de la selva amazónica como palabra de los pueblos originarios y los movimientos sociales; Arouna, un joven senegalés desplazado climático y portavoz del sufrimiento de tantos empobrecidos por las nuevas sequías y un matrimonio de científicos de Hawai, Robin y Greg aportan la razón de la alarma por el calentamiento global. Desde la presentación de los protagonistas que nos muestran su experiencia e inquietudes accedemos a las propuestas de la encíclica sobre el cuidado de la casa común. Accesible gratuitamente está disponible en versión doblada en castellano, italiano, portugués y francés.

In Viaggio. Viajando con el Papa Francisco de Gianfranco Rossi documentalista de importantes títulos sociales como *Fuego en el mar* o *Notturno* acaba de estrenarse entre nosotros. Recoge los viajes del papa, seleccionados de 500 horas de metraje cedidas por el Vaticano, y se convierte en un viaje por el mundo de los olvidados, de los invisibles y silenciados. Y lejos de cualquier turismo al uso, estos 50 viajes por el mundo muestran a quien se mueve hacia los pobres a pesar de sus propias dificultades de movilidad y alza un mensaje de esperanza dando voz a los que ya no la tienen. Recuperar en el primer plano, los rostros sufrientes y los gestos compasivos del papa hecho abrazos, bendiciones y silencios que son denuncias conmovidas.

Siente

CONTAR Y CANTAR

La maravillosa historia de la Virgen del Abrazo

David Santafé
santafeproducciones.com

Al hilo de la temática de este número de la revista *La fe que cura*, hoy os traigo un rayito de esperanza, una bocanada de aire puro. algo que es casi una anécdota pero que, sin duda, nos viene que ni al pelo a los seres humanos para «curarnos» y echar el freno, respirar profundamente, y empezar a mirarnos entre nosotros con respeto poniendo el corazón en una causa común. Hoy os presento la historia del himno de la Virgen del Abrazo.

Nos tenemos que remontar al año 2017. Un grupo de vecinos del barrio de Valdebebas, concretamente fieles de la parroquia de San Antonio de Las Cárcavas, solicita ante el ayuntamiento de Madrid la instalación de una imagen de la Virgen en un pinar conocido como Los Cenagales, que se encuentra dentro del Parque Forestal de Valdebebas, el parque forestal de mayor extensión de Madrid después de la Casa de Campo. ¿Y a santo de qué surge esta petición? Pues, al parecer, algunos fieles de la parroquia querían resucitar una vieja tradición de la zona, una romería que se llevaba a cabo antiguamente con una talla de la virgen desde el barrio de Hortaleza hasta esos parajes. Y, oye, quién lo iba a decir, contra todo pronóstico el ayuntamiento acepta la petición popular y encarga al escultor Jesús Arévalo llevar a cabo la talla, para lo cual se utilizará el tocón de un pino de 140 años que fue talado, pues por su estado podía resultar peligroso. Y en menos de lo que canta un gallo, teníamos una preciosa imagen de la virgen con Jesús fundidos en un abrazo.

Y entonces empiezan los problemas. Algunos políticos con ideologías de corte laicista pidieron la retirada de la talla y su traslado a un recinto que fuera propiedad de la Iglesia. Pero los vecinos se movilizaron y en menos de 24 horas habían reunido 25000 firmas apoyando que la talla se mantuviera en su lugar. Incluso consiguieron el apoyo de la alcaldesa de Madrid en ese momento, Manuela Carmena, a la que su ideología de izquierdas no le suponía ningún conflicto con la existencia de esta talla de la Virgen. Que dejen a la Virgen tranquila, decía. Finalmente consiguen que el pleno del ayuntamiento vote a favor de que la talla permanezca en su sitio.

Pero ¿qué tiene de especial esta Virgen? ¿Y por qué ese apelativo de Virgen del Abrazo? Aquí viene lo bonito de la historia. Durante el proceso de esculpido de la talla el escultor encontró varias balas incrustadas en el tronco, colocadas unas enfrentadas a las otras. La posición de las balas respecto a los anillos del árbol permitió identificar que eran balas de la época de la Guerra Civil, y los historiadores identificaron que procedían de los asentamientos de ambos bandos durante la guerra. Así, la Virgen del Abrazo simboliza el perdón y la reconciliación del pueblo español, llamando a la concordia, la convivencia y el respeto entre todos. Diluyendo los bandos y reunificando a los hermanos.

Con motivo de esta iniciativa de la escultura de la Virgen, surge la asociación AMAVAC Asociación Madrileña de Amigos de la Virgen del

Abrazo, que nos expresan con sus propias palabras que surgen «con la vocación de llevar esos abrazos de la Virgen a los más vulnerables y necesitados, buscando lo que nos une y descartando lo que nos separa, para lograr hacer una sociedad madura en respeto, acogida y aceptación de los que no piensan como nosotros, no tienen fe o, simplemente, no nos quieren, y quererles simplemente porque sí, son tan necesarios como nosotros. La Virgen es un grito de libertad».

Imagino que os estaréis preguntando. ¿Y aquello del himno sobre la Virgen del Abrazo? Pues bien. En el año 2020 trasladaron al artista católico Antonio Mata, al cual ya os presentamos en un número anterior de esta revista, el deseo de la composición de un himno que ponga banda sonora a toda esta historia. Antonio se puso en contacto conmigo y sacamos adelante el arreglo musical de la canción, muy en la línea de sus influencias musicales, a caballo entre Mike and The Mechanics y los mismísimos Mecano. Tenéis más abajo los enlaces de la canción en plataformas digitales y las redes sociales de Antonio Mata. No me seáis siesos y haceros seguidores, que todo lo que hagamos por apoyar el trabajo de estos «juglares del Evangelio» siempre será poco…

Que la Virgen os abrace y que vosotros repartáis abrazos a diestro y siniestro, que son gratis y, sin duda, «curan».

Himno de la Virgen del Abrazo Escucha Virgen del Abrazo de Antonio Mata en Spotify: https://spoti.fi/3mjh7RN

Escucha Virgen del Abrazo de Antonio Mata en Apple Music: https://apple.co/3zNMW8h

Testimonio de la historia de la Virgen del Abrazo. Asociación Madrileña de Amigos de la Virgen del Abrazo (AMAVA): https://youtu.be/85kYHzkb_AI

Página web de Antonio Mata: https://www.antoniomatamusic.es/

Página de Facebook de Antonio Mata: http://bit.ly/3mwdSpX

Perfil de Instagram de Antonio Mata: https://www.instagram.com/antoniomatamesa/

Canal de YouTube de Antonio Mata: https://bit.ly/3dUseqq

Escucha a Antonio Mata en Spotify: https://spoti.fi/37fYKkk

Escucha a Antonio Mata en iTunes: https://apple.co/37efGrf

Comparte

TU MURO

CAMINOS DE JUVENTUD MATERIALES PARA PREPARAR LA JMJ 2023

La Subcomisión Episcopal para la Juventud y la Infancia ha elaborado unos materiales formativos para acompañar a los jóvenes en su camino hacia la Jornada Mundial de la Juventud (JMJ) que va a tener lugar en Lisboa del 1 al 6 de agosto. «Caminos de juventud. Partamos sin demora» es el título de este trabajo, que también se ofrece a los jóvenes que no pueden acudir a la Jornada.

Más información en: https://www.conferenciaepiscopal.es/materiales-juventud-preparacion-jmj-lisboa-2023/

DEJA TU HUELLA, SÉ TESTIGO JORNADA MUNDIAL DE ORACIÓN POR LAS VOCACIONES

El **8 de mayo** se celebra la Jornada Mundial de oración por las vocaciones y la Jornada de vocaciones nativas, este año bajo el lema «**Deja tu huella, sé testigo**». Una campaña que difunden de manera conjunta la Comisión Episcopal para el Clero y Seminarios, la Conferencia Española de Religiosos (CONFER), Obras Misionales Pontificias Pontificias (OMP) y la Conferencia Española de Institutos Seculares (CEDIS) para dar voz a personas que, con su "sí" al Señor en diversos caminos vocacionales, han dejado huella en otros.

Más información en: https://www.conferenciaepiscopal.es/jornada-oracion-vocaciones-y-vocaciones-nativas-2022/

REINVERTARNOS COMO SERES HUMANOS VII ENCUENTRO INTERAMERICANO DE PASTORAL EDUCATIVA

La Confederación Interamericana De Educación Católica – CIEC convoca al VII Encuentro Interamericano de Pastoral Educativa, que se realizará en la Ciudad de Panamá, los días 2 y 3 de junio de 2023.

Más información en: https://ciec.edu.co/es/vii-encuentro-interamericano-de-pastoral-educativa/

Creando espacios de cuidado en la pastoral con jóvenes

Jorge A. Sierra (La Salle)
@jorgesierrafsc

Algunas veces me han preguntado, quizás con cierto desánimo, para qué sirve tanto esfuerzo en pastoral con jóvenes cuando los resultados son tan pequeños… Además de intentar ver de qué va esto de los «resultados» (término que encaja mal con «lo pastoral») y, también, de cómo medimos lo que hacemos… hay al menos un resultado que hace que todo merezca la pena, aunque solo consigamos este. Es fácil de entender, porque parte de una necesidad que tenemos todos, especialmente los más jóvenes: necesitamos espacios seguros y de cuidado.

Os recomiendo ver una charla TED que merece la pena, aunque quizás no estemos de acuerdo con todo lo que dice. Se titula «Una adolescente solo tratando de entender», de Tavi Gevinson, una quinceañera que abrió un blog de moda… y se encontró con la necesidad de muchos de sus iguales en edad de tener un espacio

Necesitamos espacios seguros y de cuidado

donde hablar de «cosas importantes». Aunque solo fuera por eso, nuestros proyectos de pastoral con jóvenes deberían ser espacios donde se pueda hablar de cosas importantes, ¡aunque se necesite mucho tiempo de juegos, convivencia y sencilla acogida antes de llegar a esto!

Veamos algunos datos. Existen muchos estudios que enumeran los factores de riesgo y de protección en nuestra cultura en muchos niveles. Podemos destacar cuatro ámbitos, de más adentro a más hacia fuera, empezando por la familia (núcleo interior), para pasar a los amigos (entorno social de iguales), la escuela y todo lo que supone y, por último, la sociedad —incluida la administración pública—. Todos estos ámbitos actúan al mismo tiempo, aunque con diferente profundidad.

Todos estos ámbitos deben configurarse como espacios seguros y factores de protección. Por ejemplo, la familia como núcleo fundamental de la sociedad, en cualquiera de sus configuraciones actualmente, como primer lugar donde se tratan las cosas importantes. Los amigos, imprescindibles, porque todos los jóvenes —y cualquiera—, al estar entre iguales, se consultan, protegen y deciden temas importantes, donde no se tiene en cuenta el grado de experiencia en el caso (o que realmente sepan algo de lo que están hablando) como la confianza y la posibilidad —simplemente— de hablar. La escuela, con gran esfuerzo, también debe ser un espacio seguro, con todos sus métodos de acompañamiento y protección, como los departamentos de orientación, las tutorías, los grupos de mediación…

¿Hasta qué punto están realmente centrados nuestros espacios en las personas y sus necesidades?

Pero, del mismo modo, estos mismos ámbitos se pueden convertir en espacios de riesgo. En la familia, estadísticamente, ocurren la mayor parte de abusos y, sobre todo, desde donde se enraízan los fundamentos de la persona, para bien o para mal. Las situaciones de familias desestructuradas son la causa fundamental de riesgo para la violencia y abusos hacia menores. Con los amigos, como sabemos, la amistad verdadera es un tesoro, pero la falsa puede conllevar problemas graves. Por ejemplo, los «ritos de iniciación» posibles para formar parte de un grupo, que pueden incluir violencia de muy diversos tipos. La escuela está creada para educar y socializar, pero también puede ser lugar para el acoso escolar, muy grave, aunque solo sea por la cantidad de tiempo que pasan en el entorno escolar.

¿Y nuestra pastoral con jóvenes? Creo que hay muchos huecos que rellenar en todos los ámbitos anteriores (y eso que no hemos dicho nada de la sociedad en su conjunto). Cuando vi por primera vez la charla TED de Tavi Gevinson pensé inmediatamente en dónde había encontrado esta chica un espacio para hablar de las cosas importantes de la vida. Es una de las preguntas que se hace en el informe *Jóvenes españoles* de la Fundación SM, que es siempre sugerente. En la última edición señalan cómo más de un 60% pueden hablar en casa, con la familia, de estas cosas (¡menos mal!), pero aumenta ámbitos de menor confianza, como internet (cerca del 25%) o, peor aún, «no sabe, en ningún sitio», cerca del 8%.

Hay, por lo tanto, un porcentaje alto de jóvenes (y aunque fuera un porcentaje bajo ya sería importante) que no tiene un lugar seguro donde hablar temas importantes… y eso es un factor de riesgo muy importante. Termino con unas palabras de Tavi Gevinson, para meditar: «lo que quiero que recuerden de mi charla, la lección de todo esto, es simplemente encontrar un espacio donde una chica pueda ser ella misma sin remordimientos, y no se disculpe por sus defectos y se haya reconciliado sus sensaciones contradictorias y, al mismo tiempo, te haga escucharlas y pensar sobre ellas». ¿Cómo andamos de estos «espacios», que implicarán tiempos, personas, recursos… en nuestra pastoral con jóvenes? ¿Hasta qué punto están realmente centrados en las personas y sus necesidades?

Comparte

SOMOS +

Un nuevo integrante en tu equipo de pastoral: Chat GPT

Adrián Pisabarro García
@adriantxupisi

En la actualidad, el uso de la tecnología es cada vez más común en diferentes áreas de nuestra vida cotidiana, y la pastoral juvenil no es la excepción. En este sentido, la inteligencia artificial se presenta como una herramienta útil para los animadores de grupos de fe, ya que pueden utilizarlo para preparar contenido y llevar a cabo diversas actividades con los jóvenes.

Lo primero… Chat GPT: ¿qué es y cómo funciona?

Chat GPT es un modelo de lenguaje natural basado en inteligencia artificial (a partir de ahora, IA) y entrenado con grandes cantidades de datos. Es capaz de comprender el lenguaje humano y responder de manera lógica y coherente.

Últimamente, se habla bastante de las IA como algo malo; yo programador, hoy en día puedo decir que no veo a las IA como algo que me van a quitar mi puesto de trabajo, en mi caso el hecho de picar código es un medio para resolver un problema, pero si yo no aplico mi creatividad, mi solución a los problemas, de momento la IA no es capaz de realizar mi trabajo. Programar es una herramienta que con el tiempo en vez de programar puede que sea decirle a la IA: «haz esto». De momento, dejémoslo como una herramienta que nos puede ayudar en nuestro día a día y focalicémonos en los beneficios a la pastoral juvenil.

Aplicaciones en la pastoral juvenil

Puede ser de gran ayuda para los animadores de grupos de fe en la preparación de contenido, sí. Hace unas semanas, estaba muy liado con un montón de quehaceres en el trabajo, en casa y aun así tenía que preparar actividades para la Pascua juvenil. La IA fue capaz de hacer preguntas sobre la película La Pasión de Cristo de Mel Gibson, podría llegar a decir que incluso mejor de lo que yo habría preparado. También describí cómo era cada participante de la Pascua y me dio un versículo de la Biblia para cada persona que se ajustaba muy bien al momento que estaban viviendo esos jóvenes, increíble.

Desde hacer preguntas a chat GPT sobre temas específicos de la fe y obtener respuestas detalladas y precisas que les permitan profundizar en su conocimiento y transmitirlo a los jóvenes de manera más clara y efectiva.

Conclusión

En conclusión, chat GPT puede ser una herramienta valiosa para los animadores de grupos de fe en la pastoral juvenil. Su capacidad para comprender el lenguaje humano y generar respuestas coherentes y relevantes puede facilitar la preparación de contenido y enriquecer las actividades con los jóvenes. Es importante tener en cuenta que esta herramienta no debe ser utilizada como un sustituto del pensamiento humano. Además, es bueno contrastar información, por aquello que no da la fuente de donde se obtiene, míralo como un pequeño complemento para que te ayude cuando verdaderamente lo necesites.

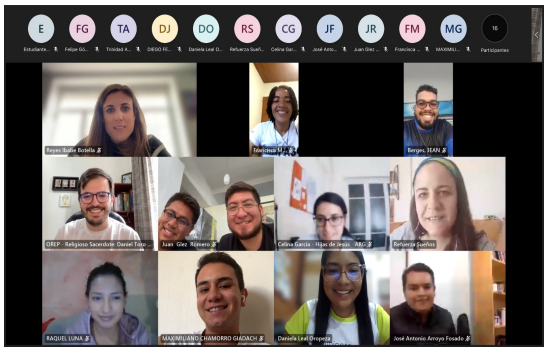
Anímate a probarlo mientras que sea gratuito y ojalá nos compartas tu experiencia. (https://chat.openai.com/)

Nos tomamos en serio la evangelización digital de joven a joven

Equipo Joven de Comunicación RPJ
rpjrevista@gmail.com

Porque Jesús y su propuesta cabe en tu bolsillo. Porque su mensaje está a un clic. Porque tu amigo/a puede necesitar una Buena Noticia. Porque tu institución necesita aires nuevos que convoquen. Porque las redes son un lugar de encuentro y de vida. Porque internet es el contine te más poblado del mundo. Porque la fe sana, soluciona, cuida, estimula, envía… Porque tu móvil es la Biblia que los y las jóvenes sí pueden leer.

Por todo eso, en RPJ nos tomamos en serio la evangelización digital, y te invitamos a este equipo joven de comunicación de RPJ, para que desarrolles esa vocación misionera digital y la pongas a disposición de tu movimiento, grupo, institución… y además hagas red con otros jóvenes enamo-rados de Jesús y dispuestos a contagiarlo en redes. Eso es el Equipo que te proponemos. Si te interesa, síguenos en Instagram como redpastoraljuvenil y, si quieres participar, envíanos tu men-saje, nos encantará recibirte. También puedes escribirnos a rpjrevista@gmail.com. ¡Aquí tienes nuestra propuesta! **EQUIPO JOVEN DE COMUNICACIÓN**



HAZ CLIC AQUÍ

Carora, ciudad educadora a la luz del pacto educativo global

Carmen Crespo
Directora de la U.E. Colegio Cristo Rey Escuelas Pías – Carora
colegiocristoreycarora.com

A principios del año escolar 2021–2022, un grupo de directores de colegios afiliados a la Asociación Venezolana de Escuelas Católicas (AVEC) y escuelas privadas de la ciudad de Carora (Venezuela), convocados por el obispo de la diócesis, monseñor Carlos Curielm, nos reunimos para reflexionar sobre la viabilidad del Pacto Educativo Global en el municipio y la diócesis.

Acogíamos con entusiasmo la llamada del papa Francisco a reconstruir los vínculos rotos entre la familia, la escuela, la sociedad y la cultura para trabajar por «una alianza educativa amplia» donde sea posible «una nueva solidaridad universal y una sociedad más acogedora» que permita «promover e impulsar las dinámicas que dan sentido a la historia y la transforman de modo positivo». Asimismo, el santo padre nos recuerda que es posible «cultivar juntos el sueño de un humanismo solidario que responda a las esperanzas del hombre y al diseño de Dios».

El obispo nos animó a iniciar una pastoral educativa en la diócesis que tuviera como columna vertebral la propuesta del Pacto Educativo Global. Así que programamos un primer encuentro masivo para presentar los objetivos del Pacto Educativo Global (PEG). En la reunión convocamos a mucha gente: educadores, familias, clero, instituciones oficiales, a docentes que hacen trabajo pastoral (como catequistas) en las diversas parroquias de la diócesis, a personalidades representativas de la ciudad (artesanos, músicos, pintores, deportistas, cronista, entre otros), representantes de diversos sectores de la sociedad (cultural, laboral, municipal, medios de comunicación).

La primera fase se desarrolló de enero a julio de 2022 con un encuentro mensual cuyo eje central fue la escuela en diálogo con la familia, la Iglesia, los medios de comunicación, las agencias culturales, el mundo laboral/el municipio y el medio ambiente. En cada uno de los foros se profundizó en cómo estaban las relaciones entre el sistema educativo escolar y cada uno de los siete temas propuestos. Se realizó un diagnóstico y se hicieron propuestas concretas para impulsar el pacto. Estos foros de reflexión tenían un carácter abierto para que tomemos conciencia de la importancia que tiene la relación de la escuela con la sociedad e identifiquemos las líneas de acción para construir un proyecto educativo de la diócesis en clave del Pacto Educativo.

Se profundizó en cómo estaban las relaciones entre el sistema educativo escolar y los temas propuestos

Finalmente, una comisión redactó un documento resumen de todo el trabajo que fue presentado el día del foro conclusivo, el 2 de julio de 2022 y terminó con la firma de dicho documento por parte de las escuelas que incorporarían estas acciones a su proyecto educativo y por los representantes de cada una de las áreas que se vincularon al Pacto.

Estamos dispuestos a superar obstáculos y a seguir buscando alianzas

En la segunda fase organizamos unas jornadas formativas (talleres de sensibilización, talleres didácticos y un retiro para educadores dirigido por Mons. Carlos Curiel) con el título de Carora, ciudad educadora, cuyo objetivo sería sensibilizar a los docentes como actores directos para el impulso del proyecto educativo en el marco del PEG.

Ahora estamos en la tercera fase donde estamos aplicando las líneas de acción del Pacto Educativo, que comenzó a inicios del este nuevo año escolar 2022–2023 con la formación de nuestros educadores y la puesta en marcha de algunas de las líneas del proyecto.

En todo el proceso, los educadores del colegio Cristo Rey de los escolapios junto con el obispo escolapio han participado activamente en la construcción del Pacto en nuestra ciudad. Nuestro colegio no puede ser una isla, sino que está inserto en una comunidad más amplia con la que está llamado a colaborar.

Se nos han ido presentando muchos desafíos. Sin embargo, seguimos dando pasos firmes con la profunda convicción de que la educación, «acaso es el medio para transformar la sociedad», para construir un mundo diferente, lleno de vida, esperanza y plenitud para nuestra niñez y juventud. Por todo ello estamos dispuestos a superar obstáculos, a seguir buscando alianzas para hacer de *Carora, ciudad educadora*. Nos encomendamos al Señor que hace nuevas todas las cosas y a la Madre de Dios para que nos acompañe en este camino.

Actúa

EDUCANDO

Red de centros Educa

Itaka-Escolapios
https://www.educa.itakaescolapios.org/

Si quieres educar para que el mundo sea mejor, aquí te presentamos una web con infinidad de recursos. Los puedes descargar gratuitamente y son el fruto del trabajo en red de muchos centros transformadores: https://www.educa.itakaescolapios.org/recursos

Educa es una red de centros educativos por la transformación social. Centros que quieren convertirse en lugares comprometidos con la construcción de un mundo más justo y solidario. Quieren hacerlo compartiendo recursos educativos, campañas temáticas y actividades de Aprendizaje y Servicio.

Para que un centro educativo pase a formar parte de Educa la decisión ha de ser compartida por toda la comunidad educativa y manifestada explícitamente a través de los equipos directivos.

En el documento de adhesión Adhesión y compromiso. Educa.itakaescolapios) puedes conocer un poco más lo que implica sumarse a esta red.

Ser miembro del proyecto Educa te permite formar para de una red de comunidades educativas para la transformación. Podrás compartir los recursos educativos y experiencias de transformación social que generes. Te animamos a que participes y compartas tus propuestas educativas transformadoras en la web (https://www.educa.itakaescolapios.org/participa)

La red de comunidades educativas para la transformación social educa.itakaescolapios es una red viva que creamos entre todos y todas.

Para más información o resolver dudas, escribe a educa@itakaescolapios.org

Seguir a Jesús en la escuela

Duilio Bompadre
duiliobompadre@yahoo.com.ar

«Se dijeron uno a otro: "¿No estaba ardiendo nuestro corazón dentro de nosotros cuando nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras?"» (Lc 24,32)

En el episodio de Emaús dos apóstoles caminaron junto al Señor durante un tiempo haciéndoles preguntas y manifestando sus emociones y al compartir la mesa del pan descubrieron a Jesús habitando un espacio de luz, paz y alegría.

Seguir a Jesús en un proyecto llamado escuela… La escuela puede convertirse en un lugar donde podamos experimentarlo, donde podamos vivenciar la vida de seguimiento…

Vivir la experiencia de seguir a Jesús en la escuela requiere que tanto docentes como directivos caminemos a la par juntos a los alumnos y habitemos un espacio y tiempo que nos lleve al encuentro educativo.

¿Qué significa habitar un espacio y tiempo en la escuela?

Habitar es dejar huella. Ocupar un espacio no es lo mismo que habitarlo: habitar un lugar es apropiarse de él, dejar huellas, dejar los rastros que identifican a las personas que lo habitan, es decir, que lo viven. Pueden surgir la sorpresa y el asombro cuando descubrimos que el presente que vivimos es un tiempo y un espacio no solo para ocupar sino, sobre todo, para habitar.

Participar significa vivir y relacionarse de un modo diferente

El espacio refiere a la manera de organizar los lugares de enseñanza y aprendizaje, a los sitios para el encuentro, las características de un salón de clase, el mobiliario; los espacios habilitados para el descanso, la estética del entorno, y el espacio virtual en el que también acontecen encuentros educativos.

Hay una dimensión material a explorar e investigar, que nos transmite mensajes… ¿Captamos el mensaje de los objetos y lugares? La luz, la oscuridad, los silencios, el edificio, sus instalaciones, las paredes, los rincones, si el despacho del directivo está abierto o no, las ventanas, las aulas, los pasillos, el patio, la sala de docentes, la secretaría, el comedor, entre otros…; todos son testigos de la vida que circula y se manifiesta en la escuela.

En la escuela, directivos, docentes, alumnos… encontramos espacios en los que pasamos juntos mucho tiempo, construimos relaciones, intercambiamos miradas…

Podemos convertir el espacio y el tiempo de un lugar material y funcional en un lugar de experiencia con la vida y el conocimiento. Ojalá nuestra escuela pueda convertirse en un lugar de experiencia con la Verdad que es Jesús.

Vivimos en la escuela en un entramado de vínculos donde percibimos la necesidad del otro, una experiencia de lazos, donde se entrelazan valores, como el respeto, la paciencia y la singularidad, entre otros. Es necesario cultivar entre todos los actores lazos que nos hagan habitable la escuela. Podemos trascender la materialidad, lo meramente funcional, para dar lugar a la experiencia de «habitar», más que ocupar, los lugares, para encontrarse y para encontrarnos…

En este sentido, participar significa vivir y relacionarse de un modo diferente. Es tomar parte activa, es aprender a escuchar y compartir. Implica una relación comprometida, consciente y activa. Una relación que viaja en dos direcciones: habitamos y somos habitados.

¿Habitamos u ocupamos?

Ocupar hace referencia a la idea de llenar un espacio o lugar, lo que implica en definitiva un simple transitar. Esto no requiere un mayor compromiso. Un docente que da sus horas de clase y se va sin ningún tipo de involucramiento, no habita. Un directivo que se limita a dar órdenes y solo se involucra en la gestión institucional, no habita. Así, la vida en el aula es un simple tiempo de pasaje. El espacio es ajeno. Por otro lado, el concepto de habitar está vinculado a un vivir o morar. Lo que, transponiéndolo a la vida en la escuela, se refiere a un modo diferente de encarar la relación con el espacio circundante.

Practicando la reflexión

- ¿Cómo habitamos nuestra escuela los actores (directivos, docentes, alumnos/as/padres) que circulamos por ella?
- ¿Nuestras aulas constituyen un lugar comunitario de experiencia de seguimiento con la Verdad que es Jesús?
- Dónde trabajamos, ¿nos sentimos como en un lugar propio o ajeno? ¿Qué hacemos para que las personas a nuestro cargo sientan que habitan?

Bálsamo que cura

Mª Ángeles López Romero
@Papasblandiblup

Estas semanas extraña escuchar en horario de máxima audiencia en la televisión pública bendiciones y gracias a Dios. Las pronuncia un fraile dominico que participa en la enésima edición del popular concurso de cocina MasterChef. Y lo hace junto a un malcriado *tiktoker* de 18 años y otros personajes seleccionados cuidadosamente por el equipo de *casting* para crear un buen caldo de cultivo para el *show*, que siempre debe continuar.

Cuando fray Marcos bendice el capítulo o la prueba que van a realizar, otros concursantes cierran los ojos y elevan la barbilla como hemos visto hacer a los místicos y místicas en sus representaciones artísticas más conocidas. Otros se santiguan todo el rato como si se tratara de un nuevo reto de baile aprendido en la red social china. Los hay incluso que aplauden y dan vivas.

Yo me pregunto desde hace mucho tiempo qué significa para las personas tener o no tener fe. Entre fray Marcos y el *tiktoker* hay una variadísima gama de personas y personajes que se acercan de distinta manera a la fe o la rechazan. Pero, pese a los infinitos matices que pueda haber y hay de hecho entre unos y otros, prevalece por mayoría la imagen de la rogativa. Esa suerte del creyente que tiene a quién pedirle que cure a su hijo enfermo o cuide en la otra vida de la madre fallecida. Recuerdo siempre la frase clavada en el pecho de aquella mujer que, en las urgencias del hospital a las que había llevado a su bebé que yacía sin pulso en la cuna, le gritó a su suegra: «¡Reza tú por ella! ¡Pídele a tu Dios que la salve, que yo no puedo!».

No, Dios no la salvó, al menos en el sentido literal de la palabra que demandaba su madre rota de dolor. Pero la suegra, años más tarde, piensa que su fe la ha sostenido en este tiempo de duelo e incomprensión. «¿Por qué?», le pregunté. Y contestó: «Por la esperanza».

A veces pensamos que tener fe es creer que Dios resolverá nuestros problemas si se lo pedimos con devoción. Pero Dios no es una aspirina que quita el dolor a demanda ni un personaje caprichoso que señala arbitrariamente con su dedo todopoderoso quiénes se salvarán y quiénes sucumbirán ante una catástrofe, un accidente o una operación a vida o muerte.

Por eso resulta tan iluminador el pensamiento de Etty Hillesum, la escritora y filántropa judía que murió en Auschwitz, pero que no culpó a Dios por las penalidades y torturas que sufrió. Que no abominó de él ni le dio la espalda ante tanta crueldad y vileza. Etty se puso a disposición de Dios para ser sus manos misericordiosas. *Si Dios no me ayuda*, pensó, *seré yo quien le ayude a Él*. Y nunca jamás dejó de confiar en Dios, la humanidad y el mundo.

Dios no reparte papeletas de buena o mala suerte, no. No se puede comprar su voluntad ni conquistarlo con chucherías. Pero ahí está: a nuestro lado, de nuestra mano, sosteniéndonos en las duras y en las maduras. Y diciéndonos al oído que no hay mejor medicina para la crudeza de la vida que irradiar el amor que recibimos. O como Etty expresó a modo de deseo al final de su diario: «ser bálsamo derramado sobre tantas heridas». Esa es la esperanza que encierra nuestra fe: la posibilidad de ser nosotros mismos, en cualquier circunstancia, divino bálsamo que cura.

Acompañarnos mientras vamos de camino, un regalo de la vida

Cova Orejas
Equipo RUAJ
ruajsevi@gmail.com

Una persona llega al lugar donde comenzamos el acompañamiento y por primera vez nos saludamos. En ese pequeño instante se abre una ventana para ambos, ahí se da, se nos regala, la oportunidad del encuentro. De lo que imaginamos que va a ocurrir a partir de ese momento, a lo que se nos da como regalo después, hay un abismo enorme, un espacio infinito, que es por donde se cuela el misterio de la vida y de la Presencia que la atraviesa, al menos así lo voy descubriendo. Nada que ver con la experiencia de que te echen las cartas para adivinar el futuro o que en una búsqueda de alguien que resuelva tus enigmas, pasivamente te dejes conducir por otra persona.

Partiendo de que en el acompañamiento somos tres, sin la presencia del Espíritu no podría darse lo que buscamos. En el marco de lo que acontece, del lugar y del tiempo en que se da, se cruzan dos personas que van a dejar que Dios se revele y les hable, haciéndose presente en medio de la cotidianeidad de la vida que se va dejando ver a través de un relato.

En el acompañamiento somos tres

Como en *El principito*, ya antes de que ocurra, hay dos personas que esperan lo que va a darse. Las dos han elegido embarcarse en la aventura de compartir camino, una búsqueda, un episodio de quién son. Así ya están escribiendo una página nueva en el libro de la Vida, al haber acordado cuándo, cómo, dónde y para qué se van a «visitar», a ver qué posible episodio de la historia de salvación van a hacer posible a partir de ahí, pues lo hacen con la confianza de que nada es imposible para Dios.

Desde el momento en que suena el timbre, se abre la puerta y nos sentamos, ya estamos todos a la mesa, invitados a compartir esos retazos de la vida en los que esperamos encontrar las huellas de quien nos ha invitado a caminar de su mano.

¿Es esta una experiencia sanadora? Desde luego sí que puede serlo, tanto para la persona acompañada como para quien acompaña. Aunque para ello hay unas reglas de juego que nos ayudarán a conseguirlo, y que nos ayudarán a evitar tropiezos, escollos y atropellos de los que dejan huella y que, en lugar de darnos vida, nos la quitan.

En el acompañamiento compartimos quiénes somos, con toda nuestra persona presente en el encuentro. No sesgamos una supuesta parte espiritual de nuestra vida dejando de lado lo cotidiano. Al contrario, hablamos de un acompañamiento espiritual en el que deseamos acoger la Vida acompañando la vida, con todo aquello que va pasando en ella y, sobre todo, prestando atención a cómo nos va afectando, cómo lo vamos viviendo, qué mensaje nos trae. Valoramos el descubrir todos sus matices, con toda la diversidad que nos presenta la realidad más cotidiana y llegar a vernos y reconocernos en ella para que nada se pierda y que, en medio de todo, podamos acercarnos a sentir por dónde puede ir el camino que se nos invita a recorrer.

Mientras vamos de camino, tomamos aire para agudizar los sentidos, identificar nuestras percepciones, aquello que vamos sintiendo, las creencias y pensamientos que se van formulando en nuestra cabeza, las capacidades y recursos que tenemos, las dificultades que se nos van presentando… Todo eso, mirado, hablado, revisitado junto a otra persona y sabiéndose en manos de quien no nos abandona, nos va haciendo sentirnos capaces de comprendernos y de ir desplegando lo mejor de cada uno/a.

Alguien nos está llamando a vivir plenamente nuestra humanidad

Es un espacio similar al del alfarero, en el que poco a poco nos vamos reconociendo a nosotros mismos, según nos vamos haciendo en medio y con el barro de la vida y según nos vamos dejando alumbrar por el soplo del espíritu que nos da a luz y nos hace partícipes de su Vida.

Hay momentos en el camino que van quedando marcados, señalados por la Palabra que surge, ofreciéndonos sus preguntas y palabras firmes, testigos, apuntes de horizonte para andar el camino. Ella misma, la Palabra, nos recrea, nos fortalece, alimenta nuestras raíces y nos da el pan con el que sentir que podemos seguir recorriendo nuevas rutas por donde volver a afrontar cada situación en la que nos vamos encontrando.

Sanador, muy sanador es darse cuenta de que en el camino no vamos solos y de que Alguien nos está llamando a vivir plenamente nuestra humanidad, lo mejor de ella, para entregar la vida y hacer posible que otros, más pequeños, más jóvenes, más novatos en estas caminatas, puedan descubrir que vivir es, o puede llegar a ser, un regalo pleno de sentido.

Sanador también para quien acompaña, pues se le va haciendo testigo de cómo, quienes llegaron buscando la solución a un problema, un atraganto, una pérdida, una confusión o simplemente la necesidad de compartir un tramo del camino, se convierten en grandes personajes de nuestra historia sagrada. En su búsqueda sincera de las huellas de Jesús hoy, en medio de nuestra realidad, en lo más cotidiano y sencillo de ella y sin aspirar a ocupar los primeros puestos de ningún ranking de santidad, vamos viendo que viven, como nos invitaba Miqueas, caminando humildemente con su Dios. Estas personas nos regalan Vida al mostrarnos cómo El sigue actuando en la historia personal de cada uno, al desvelar con su luz, dónde están las situaciones más difíciles en las casas, trabajos, comunidades, desencuentros de amor y, también, por dónde soplan los vientos del Espíritu y cuánto podemos crecer con Él y en Él, cuando llegamos a lo más profundo de nuestro ser y nos abrimos a acogerle y hacer posible el encuentro al que todas estamos llamadas, todos invitados.

Mirando a Jesús se nos revelan las claves

Si miramos el contexto de lo que hoy nos hace ocupar titulares de prensa, ser objeto de comisiones y noticia en los parlamentos, y vernos casi desahuciados en las encuestas que se hacen a pie de calle, entre las generaciones más jóvenes, muchas personas pueden dudar de si esto que acabamos de compartir es posible en una Iglesia señalada por los casos de menores y personas adultas que han sufrido y sufren abuso sexual, de poder, de conciencia y espiritual en nuestras mismas casas, parroquias, instituciones, lugares que suponían seguros para ellos, y causados por personas a quienes acudieron confiadamente, buscando a Dios. Todo esto se da, lo padecemos y nos dolemos por cada situación y persona violentada fuera y dentro de la Iglesia. Y esto mismo, nos hace reafirmarnos en la necesidad de velar para que no dejemos de reconocer, cuidar y reparar cuanto daño lleguemos a identificar.

De ahí que al preguntarnos al comienzo de este texto si es posible caminar en fe de una manera sana y sanadora, la respuesta fuera un sí, sí que lo es, siempre y cuando esa fe marque nuestro camino en la vida de una manera integral y llena de respeto mutuo en las relaciones. Mirando a Jesús se nos revelan las claves para ello. Lo contrario no puede llamarse acompañamiento ni considerarse espiritual.

Escribir estas líneas me permite agradecer tantos momentos vividos en RUAJ, en el mismo acompañamiento y en las formaciones, junto a otras personas con las que vamos haciendo camino, creciendo en todo y queriendo vivir con autenticidad en el amor que ya nos ha alcanzado y del que nada nos puede separar.

Actúa

MÓJATE

Consumo de sofá

Ministerio de Transformación Social de Itaka-Escolapios
https://www.itakaescolapios.org/

Las compras *online* han venido a quedarse, y cada día son más las personas que se suman a este estilo de consumo, datos de *Ecommerce* cifran en 40% los consumidores que realizan compras *online*, y el 28% lo hacen semanalmente en un *marketplace*.

Este dato aumenta cuando hablamos de comida a domicilio, donde, según en el segundo semestre de 2022, el 61% de los españoles pidió comida a domicilio, un dato que se incrementa hasta el 73% en el caso de los jóvenes de entre 18 y 24 años.

Como reflejan los datos, el consumo *online* está muy extendido en la vida diaria de muchas personas ya que ofrece comodidad, e incluso mayor diversidad a la hora de elegir un producto, donde las tiendas físicas no pueden competir.

«Millonaria denuncia a Glovo en Madrid por tener trabajando a 7.022 trabajadores como falsos autónomos y 813 trabajadores migrantes sin contrato»

Este nuevo modelo de consumo también tiene grandes repercusiones sociales y ecológicas que deberíamos de tener en cuenta antes de presionar el botón *comprar*. Está generando problemas en la economía local de las ciudades al disminuir fuertemente el consumo en pequeños comercios, llegando a obligar a **cerrar a comercios locales** al no poder competir, siendo en su mayoría pequeñas empresas, en muchos casos familiares, dejando personas y familias en el paro.

Condiciones laborales

Otro de los grandes problemas sociales son las *condiciones laborales* que ofrecen estas grandes empresas. Muchas de ellas han recibido denuncias por parte de los trabajadores por estar sometidos a pésimas condiciones laborales, falta de medios de seguridad, largas horas de trabajo, incumplimiento de convenios laborales y un largo etcétera muy presentes en los medios de comunicación.

Este mismo mes de febrero veíamos en prensa que Amazon ha sido condenada a pagar la seguridad social de 2.166 trabajadores, ya que se ha demostrado que trabajaban para la multinacional como falsos autónomos. Del mismo modo, Glovo, la gran empresa de reparto a domicilio acumula más de 200 millones de multas, y a finales de enero veíamos publicada una sentencia donde le obligaban a pagar 32,9 millones de euros a Glovo Madrid por las faltas de alta en la Seguridad Social, al emplear a 7.022 falsos autónomos y tener a 813 trabajadores migrantes sin contrato. Estas sanciones son por expedientes abiertos antes de la entrada en vigor de la «ley *riders*» en mayo del año pasado, la cual también ha regulado las jornadas infinitas que hacían los trabajadores de la empresa antes de la entrada en vigor de la misma.

Huella ecológica

Otra de las consecuencias más llamativas de comprar desde el sofá es la contaminación producida por el transporte de los pedidos hasta el lugar de entrega, así como por los embalajes generados. Compramos cosas que se encuentran en otro lugar del mundo y en pocas horas las tenemos, bien envueltas en la puerta de nuestras casas.

La huella ecológica por las emisiones de CO2 de estas acciones es muy elevada. Fijándonos en las emisiones de Amazon, podemos intuir la capacidad de contaminación que tienen las empresas de *delivery* a nivel mundial. Solo en 2018 Amazon emitió 44 mil toneladas de CO2, emisiones que ya entonces superaban la emisión de nueve países de la UE. Pero, lejos de mejorar esta situación, durante estos años desde la pandemia, estas emisiones han ido aumentando hasta alcanzar los 71,54 millones de toneladas de dióxido de carbono en 2021.

Otro de los efectos hacia el medio ambiente, es la producción de residuos, ya que en las compras *on line* los productos vienen dentro de un envoltorio plástico, normalmente no reciclable, dentro de un embalaje de cartón precintado, que al recibir el pedido van directos al contenedor. Al igual que ocurre con la comida a domicilio, donde los envases son de un solo uso, teniendo una vida útil de muy poco tiempo. Solo en Madrid, Amazon, reparte 350-400 paquetes por día, alcanzando el millón y medio de paquetes por el Black *friday*.

En las grandes ciudades este volumen de consumo está generando **problemas de circulación** que dificultan la movilidad; debido al reparto, coches y furgonetas mal aparcados aumentan los atascos. Esto en muchos casos desencadena problemas en la seguridad vial, provocando un **elevado riesgo de accidentes de tráfico** a los que son expuestos las personas repartidoras, sumado a que muchas de ellas están obligadas a realizan el trabajo con sus propios vehículos, sin pasar ningún control técnico, y en la mayoría de los casos sin supervisión de un equipo de seguridad individual, situación agravada en el caso de los *riders,* que puede generar graves problemas de seguridad para ellas y graves consecuencias en el caso de sufrir un accidente.

¿Sigues pensando en consumir desde tu sofá?

Identidad

Maria José Rosillo
rosillotorralba@gmail.com

¿Quién soy entonces? Debía conseguir sanar la herida de la devastación producida por mi identidad homosexual revelada y mi vocación religiosa. Una herida sangrante y profunda, al mismo tiempo reconfortada por su Presencia, que nunca deje de sentir. Y se hacía necesario de nuevo acudir a mis fuentes, a los documentos conciliares, a la Biblia. Deseaba con todas mis fuerzas ser aceptada en mi Iglesia. Salir de ella no era una opción.

La constitución pastoral *Gaudium* et Spes del Concilio Vaticano II, y luego el papa Francisco, ratifica que «la dignidad humana es inalienable, porque ha sido creada a imagen de Dios», fundamento de toda la vida social y determina los principios operativos.

Por otra parte, desde el sacramento del Bautismo la persona se hace cristiana, y esto significa que se conforma con Cristo y se hace miembro del Pueblo de Dios. Además, afirma esto del sacramento de la Confirmación: «La Confirmación, es una señal visible del don invisible».

«De este modo —precisa el Pontífice— el sacramento se confiere con la unción del santo crisma en la frente y pronunciando estas palabras: "Recibe por esta señal el don del Espíritu Santo". Es una señal visible del don invisible. La Confirmación es un momento de la iniciación cristiana. Bautismo y Confirmación son sacramentos de la iniciación cristiana que están íntimamente unidos entre sí, de tal modo que conducen a los fieles a aquella plena madurez cristiana **por la que pueden cumplir, en la Iglesia y en el mundo, la misión propia del Pueblo de Dios»**. Y a ello se le une la Eucaristía. Podemos decir que en realidad **somos bautizados y confirmados para poder celebrar la Eucaristía.**

> La Iglesia se dice en diálogo y comparte lo mejor de sí misma

La Confirmación aparece como el **sacramento del don del Espíritu**. Pero este Espíritu que hay que recuperar es el que se encuentra en conexión íntima con el acontecimiento de Cristo.

La Confirmación es el sacramento de la misión pentecostal de la Iglesia. Se trata de la iniciación en una comunidad que tiene que desarrollar una misión a la luz del misterio de Cristo y del Espíritu culminado en Pentecostés.

La representación universal solo es posible por el Espíritu Santo, estando la universalidad ligada esencialmente a su persona. Es un universalismo que rompe los moldes del Antiguo Testamento (cf. Hch 1,8), universalismo del que **nada queda excluido en el espacio, en el tiempo, en las cosas, en las personas**. Hay que hacer por ello que todos los cristianos ofrezcan la pluralidad de sus carismas de cara a esa misión de la Iglesia.

La apertura acogedora de la Iglesia trata de mostrar cuán importante es cada nuevo miembro a los ojos del Señor. Para que el otro se revele a sí mismo, la Iglesia se revela a sí misma, se dice en diálogo y comparte lo mejor de sí misma.

Estos eran algunos de los documentos que yo iba estudiando e interiorizando. Era una persona bautizada y confirmada en mi fe católica. Por tanto, **me sentía legitimada** como miembro acti-

Los referentes bíblicos aparecieron como luz en medio de las tinieblas

vo de mi Iglesia y con una misión clara: la extensión del Reino en el mundo desde donde me permitiera mi vida diaria. No había más duda al respecto. No tenía ningún problema más de identidad. En estos textos de sentido de pertenencia a la Iglesia, no se decía nada de «cuáles eran mis sentimientos de afecto hacia las personas», por tanto, debía ser que no era relevante o excluyente.

Así comenzó mi fase de identificación que fue reforzándose con los años. Jamás me planteé salir de mi Iglesia o marcharme a otra confesión religiosa más permisiva.

El siguiente paso: encontrar referentes bíblicos que no identificaran homosexualidad con pecado. Realmente me costó encontrarlos. Pero aparecieron como luz en medio de las tinieblas y los interpreté como respuesta a mis oraciones.

La Biblia ofrece textos que conducen hacia esa Iglesia inclusiva que necesariamente va configurándose.

- David y Jonathan: 1 Samuel 18,1-4 y 2 Samuel 1,26
- Rut y Noemí: (Libro de Rut): Rut 1,16-17
- El milagro de Jesús al criado del centurión (Mateo 8,6-13) y paralelo (Lucas 7,1-10)

Estos textos son una oportunidad para replantearnos el concepto de homosexualidad y el vínculo entre las personas en cuyas vidas Dios, lo divino, está permanentemente presente.

Tu fe te ha curado: beneficios psicológicos de la fe

Pío Brando Huaycho
@PsPioBrando

Recuerdo haber pasado recientemente por un momento complejo de mi vida. En psicología se denomina «duelo migratorio». Creía haber perdido mi identidad como cristiano, como parte de la comunidad LGBTI, el quién era, de dónde venía, a dónde iba… No encontraba motivos para levantarme; mi salud, mi economía, la percepción sobre mí mismo, mi profesión… ¿qué más podía perder? Era como si perdiera los colores de mi día a día, mi arcoíris, como si la luz que llevo dentro se apagara.

Pero aún en ese desánimo, en mi mente existía una pequeña luz de valentía, que a cada momento se hacía más y más grande. En estos años he aprendido que poner nuestra confianza en alguien superior al ser humano podría definirse como «fe». La fe es una dimensión humana que trasciende los sentimientos. No hablo de religión o de espiritualidad, sino de esa fuerza interior que nos aporta esperanza, valía, confianza y coraje. Recuerdo que, con tan solo cerrar los ojos, respirar y conectarme con esa fuerza interna, comencé a recuperar lo que llamamos identidad.

Cuando me sentía derrotado, algo dentro de mí me susurraba más y más fuerte: «Esfuérzate y sé valiente» (Josué 1,6). En mi mente y en mi corazón hacía lo más simple y poderoso que he aprendido: orar a Dios, hablar con Él, poner mi confianza en que las cosas mejorarán. Esto notoriamente cambiaba mi actitud ante las dificultades, dándome seguridad y herramientas para resolverlas.

Hablar de fe es concentrarse en lo bueno y positivo

William James, uno de los padres de la psicología, luterano para más señas, menciona que hablar de fe es concentrarse en lo bueno y positivo, de ahí parte el aceptarse y amarse, independientemente de las orientaciones afectivas y sexuales o de las identidades de género. Vivimos aún en una sociedad heteronormativa, donde se presupone a la persona su heterosexualidad inicial. El no resultar así, el formar parte de la diversidad LGBTI+ escapa de esa «norma social» y, hasta no hace mucho, se consideraba malo o erróneo. James tiende a ignorar la maldad en el mundo y nos dice que es parte de una práctica personal.

Ahora bien, «la fe es garantía de lo que se espera; la prueba de las realidades que no se ven» (Hebreos 11,1), por lo tanto el comprender y aceptar la existencia de las diversas orientaciones sexuales e identidades de género nos brinda enormes posibilidades de ser felices con nosotros mismos. También esto forma parte de la hoy célebre «autoestima».

Desde la experiencia significativa, hemos vivido una violencia que se ha normalizado. Situaciones personales e interpersonales, tanto visibles como invisibles, en contextos cercanos como familia, escuela y sociedad. Allí donde creeríamos encontrar espacios seguros, amigables y saludables,

es donde se ha visto más afectada nuestra comunidad LGBTI+, derivando incluso en autoagresiones que dañan nuestras emociones y sentimientos. Nos vamos llenando de conflictos internos innecesarios, que cuando se acumulan pueden llegar a desarrollar trastornos como ansiedad, depresión e incluso dependencia social y labilidad emocional. Además de la ayuda profesional para resolver estos conflictos, creemos que la fe es un eficaz aliado en el proceso del perdón y la sanación psicológica.

Jesús, el totalmente inclusivo, expresa en varias ocasiones que la fe es la que ha sanado a la persona. Él nos enseña a hacer crecer la confianza de tal manera que se sana de una manera milagrosa. Nos dice también que si nuestra fe fuera como la de un grano de mostaza (lo que es una llamada a confiar en el poder divino más que en el humano) sería tan poderosa como para producir cambios maravillosos dentro de nosotros y en nuestros entornos.

La fe juega un papel fundamental en el desarrollo de cualquier persona

Asimismo, existen circunstancias de salud física que pueden dañar la salud emocional: entre otras, condiciones crónicas de salud como diabetes, hipertensión e incluso COVID o VIH. Algunas de ellas tienen cura, otras solo tratamiento de control. Desde la entrega del diagnóstico hasta el seguimiento del tratamiento, en estos casos también juega un papel de suma importancia la fe, que se traduce en confianza o seguridad de que estaremos bien. Se ha propuesto la cura social (también se puede traducir como bienestar general, el hecho de sentirse saludable con uno mismo) para algunas condiciones crónicas de salud, y este podría ser un gran beneficio psicológico para nuestra comunidad LGBTI+, que se enferma y se lastima a causa del estigma y la discriminación.

Así pues, la fe, esa capacidad de confiar en lo que se cree (y no se ve) sin la necesidad de ser demostrado, puede llevarnos al bienestar, a sentirse sano o saludable con uno mismo. En la comunidad LGBTI+ esto equivale a amar nuestra diversidad.

Finalizo con mi experiencia personal de cristiano y psicólogo, afirmando que la confianza es igual a la fe, y rescatando ese hermoso versículo donde Jesús dijo «Dichosos los que no han visto y han creído» (Juan 20,29). Confiando en que lo más valioso sobre toda situación es el bienestar de la persona, y llegando a la conclusión de que el ser humano es un ser coherente en su sentir, pensar y actuar. Por ello la fe juega un papel fundamental en el desarrollo de cualquier persona. Paz, fuerza y alegría.

La fe es curativa.

No hablo solo del encuentro con Jesús que nos renueva la vida y la carga de sentido. Bueno, o sí…

Hablo de que todas las acciones que rodean a la fe son beneficiosas para nuestra salud. Especialmente la salud psicológica.

Desde pequeños hasta mayores, los procesos pastorales nos invitan a reflexionar sobre nosotros mismos (hacer proyectos de vida, preguntarnos qué quiere Dios de nosotros, profundizar en nuestra vocación, ejercicios espirituales…), a expresarnos y mejorar la salud de nuestras relaciones sociales (comunicaciones de vida, momentos de compartir en oraciones y Eucaristías, corrección fraterna…), a desarrollar la empatía y el respeto hacia los demás (encuentros, encuentros y más encuentros… ¡todo es compartido!), a ampliar horizontes y conocer realidades muy diversas (Pascuas, voluntariados, JMJ…) y un infinito etcétera.

Todo son acciones que nos ayudan a generar unos cimientos fuertes sobre los que ir construyendo nuestra vida y sobre los que ir tomando decisiones que, sean más o menos acertadas, nos ayudarán a crecer. Y que, acompañado todo ello del Evangelio y de las personas que nos acompañan, nos van llevando a ser cada vez un poquito más santos.

Son cosas que no harías si no estuvieras en un proceso de fe. ¿A que no?

Porque, al final, la fe está totalmente ligada a nuestros procesos vitales, a nuestras debilidades y fortalezas, a nuestro crecimiento diario… Y eso es maravilloso.

Así que sigue encontrándote contigo mism@, con los demás y con Dios. Es la mejor manera de crecer.

RJP RED PASTORAL JUVENIL

GRACIAS POR SER PARTE DE REDPJ

Nos llena de alegría saber que quieres participar en nuestro proyecto como colaborador/a.

Con tu aportación económica vas a contribuir a que RPJ pueda enviarse gratuitamente más jóvenes y acompañantes.

También te recordamos que puedes participar de otras maneras: compartiendo contenido, experiencias, reflexiones, materiales en nuestro portal y en nuestras redes sociales, a nivel particular o institucional. No dudes en ponerte en contacto con nosotros/as a través de este correo: rpjrevista@gmail.com

COMO SUSCRIPTORA RECIBIRÁS:

✅ **Las revistas maquetadas.** 📕 Porque además de lo publicado en la revista, muchos colaboradores y expertos en pastoral juvenil aportan sus reflexiones, materiales y propuestas que publicamos solo en el portal digital. Recibirás un correo electrónico al mes con las novedades, y tendrás acceso a todos nuestros *Newsletter.*

✅ **Acceso gratuito a un módulo formativo *online* de tu elección** y muchas más **invitaciones a eventos y otras propuestas** de pastoral juvenil. Pronto nuestra red tendrá una oferta formativa propia, *online,* especializada en pastoral juvenil, y serás el primero en tener toda la información sobre la misma. Te invitaremos a eventos virtuales, micro-formaciones o propuestas formativas de más duración.

¡Selecciona el plan que más te interesa y comienza a colaborar en RedPJ!

Colaboración completa 32.00€ al año **Colaboración de apoyo 16.00€ al año**

Danos tu apoyo en **www.rpj.es/redpj**

FUNDACIÓN EDELVIVES

icce

No tengas miedo
de dejarte amar y liberar por Dios,
no tengas miedo
de dejarte guiar por el Espíritu.

La santidad no te hace menos humano,
porque es el encuentro de tu debilidad
con la fuerza de la gracia.

> *Papa Francisco* <