

“Cuando el COVID-19 toca la puerta



y nuestros
ojos olvidan
la paz” ...

por Katie Van Cauwelaert

“Cuando el COVID toca la puerta y nuestro ojos olvidan la paz” ...

Objetivo:

Mirar y reconocer cómo el COVID-19 está siendo una amenaza y un ataque a nuestra vida personal y relacional, familiar, laboral y económica, comunitaria como Iglesia, para acoger el Espíritu de la Palabra de Dios que quiere “salvar” (Juan 3) y hacerse presente para dar “vida en abundancia” (Juan 10).

Con **algunas ideítas**, como decía don Enrique Alvear, deseamos ayudar a reflexionar, hablar y compartir lo que nos está pasando durante esta pandemia por COVID-19. Queremos orientar para recibir alguna luz de fe del Señor Resucitado.

En 5 pasos vamos a llevar un proceso de reflexión y profundización:

1. EL COVID-19 TOCÓ LA PUERTA Y ESTÁ CAMBIANDO NUESTRA VIDA Y CONVIVENCIA
2. RECONOZCAMOS “COMO ESTOY, QUÉ SENTIMOS – CADA UNO/A – AQUÍ Y AHORA
 - 2.1. ¿QUÉ ESTAMOS SINTIENDO EN EL DÍA A DÍA?
 - 2.2. LOS SENTIMIENTOS, AGRADABLES Y NO AGRADABLES, MARCAN LA CALIDAD DE NUESTRAS ACTITUDES Y RELACION CON OTROS:
 - 2.2.1. ES.PE.RE. Escuela de Perdón y Reconciliación, presta atención a los sentimientos cuando algo o alguien amenaza o agrede
 - 2.2.2. Rodolfo Núñez, un confirmado en la fe, Doctor en Psicología, trabaja en la Universidad Finis Terrae: Ayuda a comprender lo que puede pasar cuando alguien está invadido por el sentimiento del miedo y la angustia
 - 2.2.3. Víctor Frankl un siquiatra judío, quien pudo sobrevivir al confinamiento obligado en el campamento de concentración de Auschwitz, enseña de su aprendizaje del confinamiento brutalmente violento
3. JESÚS RESUCITADO IRRUMPE LA COMUNIDAD DE DISCIPULOS CONFINADA
 - 3.1. Introducción para escuchar el Evangelio de Pentecostés, en Juan 20, 19-23.
 - 3.2. Lectura y meditación, Juan 20, 19- 23
 - 3.3. Dos reflexiones del Evangelio que puede arrojar alguna luz y esperanza, hoy.
4. EN CONCRETO, HOY, EN LA VIDA DIARIA: ¿CÓMO PERDONAR? ¿QUÉ ES PERDONAR
 - 4.1. Leonel Narvaes, colombiano, sociólogo, sacerdote misionero de la Congregación Consolata, fundador de la Escuela de Perdón y Reconciliación (ESPERE): explica el origen y sentido de la palabra “perdonar”
 - 4.2. Conozcamos la convicción del Obispo Anglicano sudafricano Desmond Tutu. El encarna su misión de amar y perdonar desde la certeza de la fe cristiana.
 - 4.3. Algunas características de PERDONAR
5. OREMOS Y CELEBREMOS CREANDO SIGNOS Y SEÑAS DEL ESPIRITU DE PERDON QUE IRRADIA ALEGRIA Y PAZ

1° EL COVID-19 TOCÓ LA PUERTA Y ESTÁ CAMBIANDO NUESTRA VIDA Y CONVIVENCIA:

Miremos la realidad



Desde la mitad de marzo 2020, las reglas de convivencia nacional e internacional están cambiando permanentemente “para evitar una mayor catástrofe sanitaria”.

Todo comenzó con la obligación política de “quedarse en casa”. Todos deben distanciarse físicamente, sobre todo de personas mayores y niños o enfermos. Debemos lavar las manos con jabón regularmente, protegerse con la mascarilla antes de salir a la calle; a la vuelta desinfectar los zapatos y las cosas de uso material, volver lavar las manos y tomar mucha agua.

“Retirarse en **solitario**” para “cuidar lo **solidario**” y la convivencia.

No más besos, no más abrazos espontáneos, sino “codo a codo”.

Nadie sabe con certeza y claridad cuánto este virus minúsculo inundará nuestra sociedad y mundo. Solamente vemos que está atacando con Mayúscula. Sigue multiplicándose con velocidad alarmante y enfermando a una multitud.

No hay reglas claras de cómo afrontarlo y llegar a ser más fuerte que él.

Este minúsculo desconcierta, molesta e inseguriza con Mayúscula a la mayoría de la gente.

La desconfianza frente a los políticos y sus competencias, se agudiza.

Muchos médicos y especialistas confirman que este es un largo tiempo de incertidumbre y búsqueda. Ellos mismos van aprendiendo solamente sobre la marcha. No se la saben “toda”.

Creen que solamente “entre todos”, o “todos juntos” vamos a salir de esto.

Todos y todas seguimos siendo posibles contagiados y posibles víctimas.

Este distanciamiento físico, el encierro obligado en casa, no puede sino provocar muchos movimientos interiores, en el sentir y pensar, soñar y cuestionar...

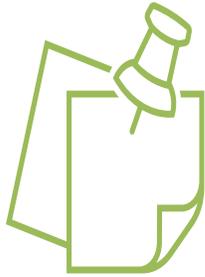
Posiblemente nadie de nosotros había vivido nunca un encierro indefinido en casa.

- ✓ El COVID 19 nos está provocando un cambio de hábito ¿Qué siente? ¿Qué piensa con esto?

2° RECONOZCAMOS “CÓMO ESTOY, QUÉ SENTIMOS – AQUÍ Y AHORA:

¿Cómo esta realidad nos afecta?

Nosotros – todos los que habitamos la tierra chilena – sobre todo en Santiago y las grandes ciudades, estamos confinados, en cuarentena obligatoria. Debemos quedarnos en casa.



Estamos casi con las manos atadas ante la permanente amenaza de este coronavirus. El penetra y daña por preferencia a los más frágiles y vulnerables, las personas mayores o quienes cargan la cruz de alguna enfermedad...

Nos toca colaborar entre todos y todas para impedir que el coronavirus arrasara como un tsunami a demasiado seres queridos y no tan queridos.

- ✓ ¿Qué siento en medio de esta pandemia? ¿Qué pensamientos suelen dar vuelta en mi cabeza? ¿Qué preocupaciones o necesidades me quitan la paz?

Es humanamente normal que nuestro sentir esté alterado por este COVID-19 que tocó y sigue tocando la puerta de nuestra vida. Nadie sabe cuándo pasará de largo.

No pudiendo salir podemos chocar o pelear con la puerta o movernos más para dentro de nosotros mismos.

¿QUÉ ESTAMOS SINTIENDO EN EL DÍA A DÍA?

Sentimientos agradables, como la paz y tranquilidad, acogida, armonía, amor, ternura, confianza, admiración, solidaridad, compasión... o



Todos y todas experimentamos a menudo estos sentimientos que alegran y animan, a uno mismo y a los demás. Estos llevan a alegrarnos y gustar el nuevo día y pasarlo bien. Nos ayudan a sentir paz y felicidad unos con otros. Estos sentimientos son, por ejemplo: la acogida, amor, ternura, empatía, confianza, admiración, el humor, alegría, la solidaridad, la compasión...

Es fácil irradiarlos y agradecer por ellos.

Sentimientos desagradables como miedo, incertidumbre, angustia o susto, desconfianza, enojo, rabia o ira, impotencia, frustración, resentimiento...



También nos invaden estos sentimientos que estresan, complican, tensionan, producen enojo y/o hieren a uno mismo y/o alteran o dañan la relación interpersonal. Estos sentimientos desagradables son, por ejemplo: el miedo, el susto, la angustia y ansiedad, la preocupación o desconfianza, la tristeza, el desconcierto, rabia o ira, impotencia, enojo, la lata, incertidumbre...

Estos pueden deteriorar, echar a perder, agredir o violentar, resentir, dañar la convivencia hasta congelar o romper relaciones interpersonales.

Invito a hacer una pequeña revisión personal, escudriñarse por dentro.
Luego dialogar respetuosamente con sus sentimientos (sin juicio ni culpa) ...

- ♥ ¿Qué sentimiento(s) me han invadido y/o me invaden más en este tiempo? Los anoto.
- ♥ ¿Qué hago con ellos?



En la familia, muchas veces sucede que cuando a una persona le embarga el miedo o el pánico, comienza a llorar o a gritar o insultar a otros a su alrededor. De este modo puede agredir, maltratar, violentar física- o psicológicamente. Los cercanos también se sienten mal y se afectan y sienten miedo o impotencia. Fácilmente se echa a perder la convivencia y las relaciones armónicas. Pueden seguir con tirantezas, ironías o peleas interminables y distanciamiento resentido.



Fuera de casa puede suceder que un(a) **jefe o un colega del trabajo, de la Organización o la Iglesia**, se asusta, grita sorprendentemente, habla sin respeto, agrede o maltrata física- o psicológicamente a otro/a(s).

Propongo enfocar un poco más la mirada de corazón a algunos sentimientos que puedan tensionar o herir, meterse dentro de la memoria del corazón y dialogar consigo:



Comienza con un reconocimiento de sus **sentimientos del miedo y la angustia**. Dialogar con ellos:

- ¿En qué momentos he sentido miedo o angustia? ¿Dónde estaba? ¿Cuándo? Mi expresión de miedo o angustia ¿Qué provocó en las otras personas en mi entorno? ¿Cómo se me pasó el miedo y la angustia?



Analiza y dialoga con los **sentimientos de rabia o enojo**. Dialogar con ellos:

- ¿En qué momentos he sentido enojo o rabia? ¿Dónde estaba? ¿Cuándo? Mi expresión de enojo o rabia ¿Qué provocó en las otras personas en mi entorno? ¿Cómo se me pasó el miedo y la angustia?



También los **sentimientos de incertidumbre**, preocupación vale la pena dialogar con ellos:

¿En qué momentos he sentido incertidumbre y preocupación? ¿Dónde estaba? ¿Cuándo? Mi expresión de incertidumbre y preocupación ¿Qué provocó en las otras personas en mi entorno? ¿Cómo se me pasó el miedo y la angustia?

El mal manejo de estos **sentimientos que dificultan las relaciones humanas** provoca – ahora o a largo plazo – distanciamiento, resentimiento, alteración, daño y/o ruptura en la convivencia.

La persona herida se aleja o distancia de quien le hizo daño. Puede distanciarse físicamente por un rato o para siempre. Así se rompen relaciones interpersonales en la familia, en el trabajo, o en la organización, o en la iglesia. Hay quienes esperan el momento preciso para poder vengarse. Y todo esto queda grabado en la memoria del corazón, en la memoria emocional.

- ✓ ¿Será posible recuperar relaciones armónicas con otros cuando nos hemos sentido herido, dañado? ¿Cómo?
- ✓ ¿Cómo reconstruir convivencia fraterna cuando hemos perdido u olvidado la paz?



LOS SENTIMIENTOS, AGRADABLES Y NO AGRADABLES, MARCAN LA CALIDAD DE NUESTRAS ACTITUDES Y RELACION CON OTROS:



ES.PE.RE.¹, presta atención a los sentimientos cuando algo o alguien amenaza o agrede:

La amenaza permanente del COVID-19 nos causa molestia, impotencia y enojo, desconcierta y a veces puede descomponer y dañar las relaciones interpersonales.

El confinamiento obligatorio nos ha provocado un desconcierto y desencanto. Bruscamente, violentamente, hemos tenido que comenzar a asumir un gran cambio en nuestro estilo de vida personal y el modo de convivencia. Estamos resintiendo una gran variedad de sentimientos tensionantes. El COVID-19 parece deteriorar la convivencia por el distanciamiento físico prolongado.

Es humanamente normal sentir una tremenda variedad de sentimientos, agradables y desagradables, en uno y otro momento. Todos los sentimientos son humanos, son dones de la vida.

Los sentimientos son una potencia interior, brotan, surgen sin pensar. Solamente se puede aprender a conocer y constatar. No son buenos o malos, simplemente "son" y aparecen desde dentro de uno/a y dicen cómo me afecta lo que está pasando. Son dones de Dios y la vida. Lo más humano es aprender a conocer, respetar, integrar y canalizar los sentimientos. Las emociones y los sentimientos nos hablan acerca de nuestra situación y de nuestra persona. Hacerse cargo y responsable de ellos es el desafío de cada día.

Lo que hace una persona a partir de sus sentimientos puede ser algo bueno o algo malo. Por el mal manejo o el no tratar con respeto a los sentimientos de miedo, susto, pánico, angustia, incertidumbre, es posible sentir deterioro en nuestras relaciones familiares o laborales...

¹ ES.PE.RE. Escuela de Perdón y Reconciliación

El miedo, el susto, la angustia, la rabia, la desconfianza etc., son sentimientos muy potentes que invaden - en menor o mayor intensidad - a las personas cuando se encuentran ante una amenaza real. Estos sentimientos estresan y descomponen la existencia personal y relacional.

Ustedes saben que hay personas que tragan todos sus sentimientos desagradables para “cuidar o salvar a convivencia”. Otras personas expresan todo lo que sienten con tal de quedar desahogado.



✓ **¿Cuál sería el modo más saludable pensando en la convivencia con otros?**

Vale la pena diferenciar los “**Sentimientos que facilitan las Relaciones Humanas**” y los “**Sentimientos que pueden dificultar las relaciones interpersonales**”.

Está claro que necesitamos encontrar un mejor modo de proceder cuando las relaciones interpersonales están tirantes, resentidos, estresados, dañados o heridos por mal manejo de sentimientos y actitudes o acciones...

Pero ¿Cómo lograr que los sentimientos que dificultan las relaciones interpersonales no tengan la última palabra en nuestro modo de hablar o actuar?



Rodolfo Núñez²: Ayuda a comprender lo que puede pasar cuando alguien está invadido por el sentimiento del miedo y la angustia.

Muchas personas, desde el inicio de la Pandemia por COVID-19 experimentan “miedo” o “angustia”. ¿Cómo asimilaron o manejaron la emoción del miedo?: “El miedo tiene 3 expresiones, características, que le son propio:

1° **Huir**, alejarse de la situación: Esta forma es la más fácil de reconocerlo.

Se notó en la salida de las grandes ciudades para ir hacia las segundas viviendas y en su versión más adecuada, tomó la forma de quedarnos en la casa y evitar el contacto social. Esto último sigue siendo algo muy valioso por lo demás.

2° **Paralizarse**: no actuar ni tomar acciones que correspondan a la gravedad de lo que estamos viviendo, no desarrollar comportamientos de autoprotección y de protección para con los suyos. No saben cómo actuar frente a dichos casos.

3° **Agredir**: todos sabemos que un animal asustado es muy peligroso porque puede atacar y dañar. , es lo que observamos en las prácticas de los vecinos de las comunas costeras, que levantaban fogatas y barricadas en los caminos de acceso a sus pueblos, para impedir que sus vecinos de verano vengan a sus casas, sobre poblando estos territorios.

² Confirmado en la fe, Doctor en Psicología, trabaja en la Universidad Finis Terrae

Pero nuestro comportamiento frente a eventos amenazantes no se agota en reacciones puramente emocionales, sino que también observamos que, en el natural intento de reducir el impacto irracional del miedo, las personas hacemos un esfuerzo por elaborar una lectura con componente racionales de lo que está ocurriendo, para ello nos esforzamos por conocer y controlar lo que ocurre en nosotros y en nuestro entorno.

Uno de los esfuerzos de regular el miedo que nos provoca la pandemia se aprecia en el **“Encerrarnos entre nosotros”**, lo que va más allá de quedarnos en la casa – por las restricciones de desplazamiento- sino que implica que sólo aceptamos como válidas interpretaciones y soluciones a los diversos acontecimientos referidos a la crisis, de aquellos que encontramos cercanos a nuestras posiciones, ya sean políticas o religiosas e incluso de nuestra clase sociocultural. Si es “gente como uno”, quien lo



dice, entonces se le concede visos de veracidad. De este modo se lidia con la incertidumbre que comporta asumir perspectivas disonantes a las que poseemos y nos reconforta sentirnos validados, nos asegura confirmar que “otros”, piensan como yo. Como es obvio, esta fórmula, aumenta la probabilidad de tomar decisiones equivocadas, pues no incorpora la corrección necesaria y deseable que la perspectiva del que disiente de mi percepción me provoca. Elija entre quienes sean distintos y distantes a usted, a aquellos cuya opinión le concederá valor complementario y/o correctivo de lo que usted piensa, eso le ayudará a cometer menos errores y le permitirá sortear con mayor probabilidad de éxito esta exigencia que la vida nos ha planteado.

Surge naturalmente como otra expresión de lo planteado, **“el esfuerzo constante de pensar en el largo plazo”**, y en este movimiento se pueden observar los elementos del carácter que le es propio a cada sujeto. Entonces, se producen proyecciones pesimistas u optimistas sobre tópicos claves para las comunidades y los individuos. Estas aluden a lo relacional – ¿quiénes seguirán vivos y sanos? – y a lo económico – ¿seguiré con trabajo y contaré con recursos para llevar la vida adelante? Preocuparse por como viene el futuro, es un movimiento de nuestro psiquismo, que ocurre habitualmente , de modo tal que procurar no realizarlo y centrarse sólo en el presente, en el día a día, es algo que requiere de un entrenamiento especial y de una filosofía existencial que lo sustente. Si usted no cuenta con esa posibilidad, es mejor que busque confrontar sus expectativas con aquellas personas que le brindan confianza y que suelen tener una perspectiva distinta a la suya, es decir, si usted es pesimista converse con alguien optimista y lo contrario también es necesario y válido. De ese modo su juicio tenderá a ser más realista y podrá alcanzar mejores opciones para prever lo que podría acontecer.

Con respecto a la **duración y modo de expresar** mi miedo es de gran ayuda observar mi respuesta de temor: si dura mucho más allá del momento en que pudo haber producido la situación real de amenaza y mis comportamientos son de una forma apanicada, que no permiten gestionar el manejo de lo que ocurre, entonces me estoy dejando superar por la situación. Efectivamente lo que acontece se puede escapar de mi control.

En diálogos familiares y comunitarios, en donde tengamos presentes estos aspectos que he citado, podremos calibrar adecuadamente nuestras reacciones y procuraremos los comportamientos apropiados, para superar con paz y éxito los tiempos difíciles que nos toca sortear.

Finalmente, esta experiencia deberá ser reflexionada en clave del sentido de lo que está siendo vivido:

- ¿Qué nos está aportando esta exigencia vital?
- ¿Qué estamos aprendiendo con lo que acontece?
- ¿Cómo nos puede aportar para un mejor vivir, con nosotros mismos, con nuestros familiares, con nuestros amigos, en nuestra sociedad e Iglesia?

Dialogar desde la experiencia nos permite completar e enriquecernos y puede reportarnos valiosos aprendizajes personales y comunitarios. Así podemos evitar el sufrimiento – como el que estamos viviendo - como algo estéril y carente de significado.”



Viktor Frankl³: Su experiencia como prisionero en campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial (1940 y 1945), quedó plasmada en su conocida obra: “El hombre en busca de sentido”: Haber podido sobrevivir al holocausto, pudo observar que aquellos prisioneros que tenían un porqué vivir, resistían y sobrevivían a las atroces condiciones de los campos nazis. Su conclusión: el motor central de la existencia humana es la búsqueda de sentido. Lo único intolerable es una vida sin sentido. Viktor Frankl es una luz que puede orientarnos hacia un renovado sentido de la existencia humana, en estos cruciales momentos

que estamos viviendo.

El ser humano no es un ser irremediamente determinado y condenado a las ataduras de su pasado, de sus instintos, de determinantes biológicos y sociales. Para Frankl el ser humano es libre para elegir con que actitud enfrentar sus circunstancias, especialmente aquellas que no puede cambiar y que él llama la triada trágica: la culpa, el sufrimiento y la muerte.

Esta llamada triada trágica, son situaciones inevitables de la existencia humana que todos tenemos que enfrentar en el transcurso de nuestras vidas y que sin duda ponen a prueba nuestra voluntad de sentido. Según Frankl podemos descubrir y dar un significado al sufrimiento, sea que llegue por una enfermedad o muerte, como ahora lo estamos viviendo con la pandemia.



³ Siquiatra judío, quien pudo sobrevivir al confinamiento obligado en el campamento de concentración de Auschwitz, enseña de su aprendizaje del confinamiento brutalmente violento.

Desde luego que no es tarea fácil, especialmente en un mundo donde se había privilegiado la búsqueda de placer, el individualismo y el consumismo; donde los valores se habían relativizado y el ser humano se había orientado más hacia el Tener que el Ser.

Sin duda estamos ante una crisis existencial, en cuanto que la emergencia sanitaria, es una crisis humanitaria que está tambaleando a la sociedad postmoderna y poniendo a prueba el valor y sentido de la existencia humana, la relación entre los seres humanos, así como las instituciones sociales, económicas y políticas.

Sin embargo, el poder del espíritu humano es indomable, así como su búsqueda de sentido, a pesar de las circunstancias más dramáticas y dolorosas. La vida nunca es insoportable debido a las circunstancias, sino a la falta de significado y propósito. Cuando no somos capaces de cambiar una situación, nos vemos desafiados a cambiar a nosotros mismos.

Nuestra mayor libertad es la libertad de elegir nuestra actitud. Cuestionar el sentido de la vida es la expresión más verdadera de lo que es el ser humano.

El dolor hace al hombre lúcido y al mundo transparente. El dolor abre perspectivas hasta el fondo. Las fuerzas que escapan a tu control pueden quitarte todo lo que posees, excepto una cosa, tu libertad de elegir como vas a responder a la situación. No hay nada en el mundo que capacite tanto a una persona para sobreponerse a las dificultades externas y a limitaciones internas, como la consciencia de tener una tarea en la vida.

Siempre le pedimos algo a la vida, pero nunca nos detenemos a preguntar a la vida que nos pide ella a nosotros. Después de esta pandemia, de los meses de dolor y sufrimiento, de soledad e incertidumbre, los seres humanos ya no seremos los mismos, habremos crecido y aprendido que el sufrimiento puede ser un camino de reconciliación y de apertura para descubrir el sentido trascendente de nuestra vida, que nos abre al diálogo permanente con los otros, con el entorno y con Dios.



Después de conocer estas enseñanzas ES.PE.RE., Rodolfo Núñez y Viktor Frankl, invito a hacer un alto y aclarar su propio aprendizaje:



¿Qué parte de las 3 enseñanzas me sirve hoy? ¿Por qué?

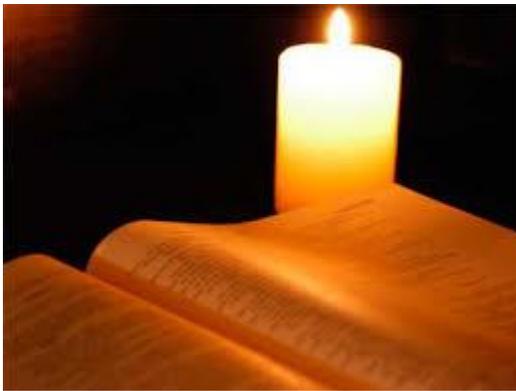
¿En qué actitud o característica me reconozco?

¿Qué efecto o consecuencia tiene cada una de las características en mí, en mi relación con otros, en la convivencia familia el trabajo o la Iglesia...?

¿Qué más me gustaría recibir de parte de Dios de Jesucristo?

3° JESÚS RESUCITADO IRRUMPE LA COMUNIDAD DE DISCÍPULOS CONFINADA...

Introducción para escuchar el Evangelio de Pentecostés, de Juan 20, 19-23.



Este texto habla de la Presencia sorprendente de Jesús resucitado a la comunidad de discípulos, juntos en un encierro voluntario, indefinido.

Después de la muerte brutal e injusta de Jesús, su Maestro y Señor de la Vida, estaban aterrados por miedo a los judíos. El contexto violento y agresivo podía atacar y condenarlos también. Tenían terror de llegar a ser víctimas del odio y de la violencia como lo fue Jesús.

Nuestros hermanos y hermanas de la primera hora, se confinaron en casa con las puertas cerradas, para cuidar y protegerse de un mal mayor. Fue un encierro indefinido.

- ✓ La experiencia de la comunidad de discípulos de la primera hora ¿Puede darnos esperanza aquí y ahora, estando confinados nosotros? ¿Cómo?

Lectura y meditación, Juan 20, 19- 23



Al atardecer de aquel día, el primero de la semana, estaban los discípulos con las puertas bien cerradas, por miedo a los judíos. Llegó Jesús, se colocó en medio y les dice:

—La paz esté con ustedes.

Después de decir esto, les mostró las manos y el costado. Los discípulos se alegraron al ver al Señor.

Jesús repitió:

—La paz esté con ustedes. Como el Padre me envió, así yo los envío a ustedes.

Al decirles esto, sopló sobre ellos y añadió:

—Reciban el Espíritu Santo. A quienes les perdonen los pecados les quedarán perdonados; a quienes se los retengan les quedarán retenidos.

Con algunas preguntas podemos meditar, comprender y analizar lo que dice el Evangelio:

- Jesús Resucitado ¿Cuándo, en qué momento, irrumpe y sorprende a la comunidad? ¿Cómo? ¿De quién es la iniciativa de hacerse presente?
- ¿Cuáles son las primeras palabras de Jesús Resucitado?
- ¿Qué muestra Jesús a sus discípulos?
- ¿Jesús repite sus primeras palabras y algo más? ¿Qué dice?
- ¿Qué entrega Jesús junto a su soplo?
- ¿Qué me dice a mí, aquí y ahora, acerca del Señor Resucitado en nuestra vida, confinada en casa?

Dos reflexiones del Evangelio que puede arrojar alguna luz y esperanza, hoy.

Aterrados por la ejecución de Jesús, los discípulos se refugian en una casa conocida. De nuevo están reunidos, pero ya no está con ellos Jesús. En la comunidad hay un vacío que nadie puede llenar. Les falta Jesús. ¿A quién seguirán ahora? ¿Qué podrán hacer sin él? «*Está anocheciendo*» en Jerusalén y también en el corazón de los discípulos.

Dentro de la casa están «*con las puertas bien cerradas*». Es una comunidad sin misión y sin horizonte, encerrada en sí misma, sin capacidad de acogida. Nadie piensa ya en salir por los caminos a anunciar el reino de Dios y curar la vida. Con las puertas cerradas no es posible acercarse al sufrimiento de las gentes.

Los discípulos están llenos de «*miedo a los judíos*». Es una comunidad paralizada por el miedo, en actitud defensiva. Solo ven hostilidad y rechazo por todas partes. Con miedo no es posible amar al mundo como lo amaba Jesús ni infundir en nadie aliento y esperanza.

De pronto, Jesús resucitado toma la iniciativa. Viene a rescatar a sus seguidores. «*Entra en la casa y se pone en medio de ellos*». La pequeña comunidad comienza a transformarse. Del miedo pasan a la paz que les infunde Jesús. De la oscuridad de la noche pasan a la alegría de volver a verlo lleno de vida. De las puertas cerradas van a pasar pronto a anunciar por todas partes la Buena Noticia de Jesús.

Jesús les habla poniendo en aquellos pobres hombres toda su confianza: «*Como el Padre me ha enviado, así también os envío yo a vosotros*». No les dice a quién se han de acercar, qué han de anunciar ni cómo han de actuar. Ya lo han podido aprender de él por los caminos de Galilea. Serán en el mundo lo que ha sido él.

Jesús conoce la fragilidad de sus discípulos. Muchas veces les ha criticado su fe pequeña y vacilante. Necesitan la fuerza de su Espíritu para realizar y cumplir su misión. Por eso hace un gesto especial con ellos. No les impone las manos ni los bendice, como a los enfermos. Exhala su aliento sobre ellos y les dice: «*Recibid el Espíritu Santo*».

Solo Jesús nos liberará de los miedos que nos paralizan. Solo Jesús romperá los esquemas aburridos en los que pretendemos encerrarlo, abrirá tantas puertas que hemos ido cerrando a lo largo de los siglos. Solo Jesús enderezará tantos caminos que nos han desviado de Él.

Lo que se nos pide es reavivar mucho más en toda Iglesia la confianza en Jesús resucitado, movilizarnos para ponerlo sin miedo en el centro de nuestras parroquias y comunidades, y concentrar todas nuestras fuerzas en escuchar bien lo que su Espíritu nos está diciendo hoy a sus seguidores.

José Antonio Pagola

“...estaban reunidos los discípulos en una casa, con las puertas cerradas por miedo a los judíos. Se presentó Jesús de pie en medio de ellos...” y les habló...

Los discípulos sentían miedo a los otros compatriotas, judíos. Estos otros no creían, como ellos, en Jesús. Estos otros habían colaborado para hacer matar a Jesús. Vieron, aunque de lejos, maltratar, torturar y crucificar a la persona en quien había puesto además “toda su esperanza”. Jesús era para ellos el sentido y proyecto de vida. El miedo los hizo encerrarse por propia decisión, para cuidarse y protegerse de un mayor mal que les podría costar la vida. Sin lugar a dudas en este encierro se escuchaban, se apoyaban y animaban, y recordaban las vivencias con Jesús.

«¡La paz esté con ustedes!» Dicho esto, les mostró las manos y el costado. Los discípulos se alegraron mucho al ver al Señor. Jesús les volvió a decirles: «¡La paz esté con ustedes! Como el Padre me envió a mí, así los envió yo a ustedes.»

La paz es un regalo del Resucitado, de Dios mismo. Dios quiere liberar del miedo y el encierro poniéndose en medio. La paz es antónimo del miedo. Su Paz no tiene intención de olvidar lo que ha pasado, sino certeza de que Dios pone de pie a la víctima. Jesús, la víctima restaurada en dignidad, muestra y confía a la comunidad de discípulos las cicatrices de un traumático proceso vivido. No esconde las huellas del sufrimiento padecido. El don de su paz y la muestra de sus cicatrices transforman el miedo de los discípulos en alegría de reconocimiento del Señor. Y sigue diciendo que entre ustedes y yo, Dios-Padre no hace distancia, sino comunión para la misión.

Sopló entonces sobre ellos y les dijo: «Reciban el Espíritu Santo: a quienes perdonen los pecados, les quedarán perdonados; a quienes no se los perdonen, les quedarán sin perdonar.»

Jesús da su aliento soplando sobre ellos. Jesús comunica lo que tiene: el Espíritu Santo. Regala el Espíritu con la intención de que la comunidad lo reciba. Que no rechace por miedo y encierro este Su Espíritu. El Espíritu que brota de Su Ser, los empodera con la misión de perdonar. Jesús, la víctima restaurada, irrumpe el encierro y el miedo de la comunidad. Jesús resucitado capacita a la comunidad de la tentación de buscar venganza. Empodera a la comunidad como discípulos-portadores-misioneros-testigos del Su perdón. Como el Dios-Padre perdona en Su Hijo, la comunidad recibe la misión de perdonar.

Perdonar, para nosotros los bautizados y bautizadas, es don y acción del Espíritu Santo.

Katie Van Cauwelaert

4° HOY, EN LA VIDA DIARIA: ¿CÓMO PERDONAR? ¿QUÉ ES PERDONAR?



Leonel Narváez⁴: explica el origen y sentido de la palabra “perdonar”:

Perdonar: Per-donar es dar en demasía, dar más allá.

Desde su experiencia en contexto de la violencia sociopolítica en su país, desarrolló un proyecto, escuela tipo Taller: ESPERE. Facilita en 50 horas un proceso de sanación interior y experimentar el perdón como un derecho humano.

En algunas entrevistas Leonel repite:

“Más que un regalo para el otro, el perdón es un regalo para mí mismo. Lo que yo realmente estoy haciendo con el perdón es negar la venganza. Si perdono elijo no aceptar la represalia en mi vida. Freno la venganza y también la rabia y el rencor que, si los aplicara, en realidad, no dañaría tanto al otro cuanto me haría daño a mí. Entonces el perdón es un remedio que le sirve al otro, pero sobre todo me sirve a mí mismo. ¿Por qué? Porque me da mi realización personal. Yo nací para ser un don. Si perdono, mi vida, aún en medio de una ofensa, gana sentido, gana paz, gana serenidad. Sobre todo yo hago lo que llamo un ascenso evolucionario, porque paso de mi cerebro cavernario, que cultiva la venganza, al cerebro evolucionado, que es el más evolucionado del ser humano y está caracterizado por la compasión y la bondad.

Normalmente los victimarios piden perdón si tienen un ambiente seguro para hacerlo.

Los victimarios deben prepararse para que hagan un verdadero ejercicio de arrepentimiento, que expresen la vergüenza y la pena por lo que hicieron, y que luego públicamente y sin palabras veladas, pidan perdón. La palabra perdón es una palabra poderosa, pronunciarla influye muchísimo tanto en las víctimas como en los victimarios. Se necesitan tiempo y proceso de preparación para poder dar el perdón, en pasar de las ganas de venganza en sentir la bondad y la compasión por el ofensor.

Si las víctimas no perdonan, se quedan eternamente en el pasado. Como dice el premio nobel de paz Desmond Tutu: “sin perdón no hay futuro”. Cuando las víctimas logran perdonar se quitan un peso de encima.



Desmond Tutu⁵: El encarna su misión de amar y perdonar desde la certeza de la fe cristiana: "SOMOS SERES HUMANOS Y NOS NECESITAMOS UNOS A OTROS, SIEMPRE".

Nos amamos y queremos amarnos mejor, pero nos herimos o nos dejamos herir; también nos lastimamos mutuamente...

Las creativas formas en que los seres humanos podemos lastimarnos unos a otros parecen no tener fin, como tampoco las razones con que justificamos esta práctica.

⁴ Colombiano, sociólogo, sacerdote misionero de la Congregación Consolata, fundador de la Escuela de Perdón y Reconciliación (ES.PE.RE.)

⁵ Obispo Anglicano sudafricano

Pero, la capacidad humana para sanar tampoco tiene fin... Cada uno de nosotros posee la posibilidad de aprender a extraer felicidad del sufrimiento, hallar esperanza en las situaciones más adversas, difíciles y complejas, y sanar toda relación necesitada de ello.

El PERDÓN es la forma en que corregimos estas interacciones agresivas y ofensivas; el PERDON ayuda a reparar el tejido comunitario y social; el PERDON impide que la comunidad humana se desmadeje..."

No hay nada que no se pueda perdonar, no hay nada que no merece el perdón.

Algunas características de PERDONAR:



- ♥ **Perdonar es dar más allá, es un don.**
- ♥ **Perdonar** es un **camino** distinto al culpar y sancionar.
- ♥ **Perdonar** es una forma de aprender a **manejar las emociones de rabia**, ira rencor, deseo de venganza.
- ♥ **Perdonar** es un proceso de sanación de sí mismo.
- ♥ Perdonar es una **manera diferente de percibir** a las personas y a los hechos; implica dar voz a los atropellos y referir las penas padecidas.
- ♥ **Perdonar** es una **decisión**, es una opción personal.
- ♥ **Perdonar es "no olvidar"**
- ♥ **Perdonar** es la restauración digna de la víctima, **Reconciliar** es el proceso interpersonal, sea de rehacer vínculo o distanciarse en paz.
- ♥ **Perdonar-nos** a nosotros mismos permite re-**PARAR**-nos con paz y dignidad.

Todos los testigos y portadores del perdón enseñan de que "Perdonar demanda un mínimo de 4 pasos":

- ✓ Contar lo que pasó
- ✓ Nombrar la rabia o pena
- ✓ Conceder perdón
- ✓ Renovar o terminar la relación

5° OREMOS Y CELEBREMOS CREANDO SIGNOS Y SEÑAS DEL ESPÍRITU DE PERDÓN QUE IRRADIA ALEGRÍA Y PAZ

Ambientación: para cada uno/a el dibujo de una casa, lápiz, varias llamas de una vela encendida, stickfix

San Pablo, sorprendido por el Resucitado en camino a Damasco, vivió un proceso de transformación. De perseguir de los primeros cristianos llegó a ser un testigo-misionero apasionado de Jesucristo, el Evangelio. A través de Pablo la novedad del Evangelio llegó a varias otras culturas, a otras casas.

Acojamos el saludo de San Pablo en la carta la comunidad cristiana de Éfeso 1, 3 -8.13. Con pasión nos anima en la alegría del Señor Resucitado:



“Bendito sea Dios, el Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos ha bendecido en Cristo con toda clase de bienes espirituales en el cielo, y nos ha elegido en él, antes de la creación del mundo, para que fuéramos santos e irreprochables en su presencia, por el amor. Él nos predestinó a ser sus hijos adoptivos por medio de Jesucristo, conforme al beneplácito de su voluntad, para alabanza de la gloria de su gracia, que nos dio en su Hijo muy querido. En Él hemos sido redimidos por su sangre y

hemos recibido el perdón de los pecados, según la riqueza de su gracia, que Dios derramó sobre nosotros, dándonos toda sabiduría y entendimiento... En él, ustedes, los que escucharon la Palabra de la verdad, la Buena Noticia de la salvación, y creyeron en ella, también han sido marcados con un sello por el Espíritu Santo prometido.”

Hemos conocido y reflexionado sobre la riqueza de la gracia de Pentecostés. Esta Fiesta pone de relieve la presencia sorprendente y la acción restauradora del Espíritu Santo. Jesús, con su vida muerte y Resurrección, ha entregado Su Espíritu que es don y misión del Perdón.

Miremos en silencio nuestra casa, nuestra vida y convivencias...

♥ ¿Frente a qué personas he cerrado mi puerta? ¿He distanciado la relación?

Puedo anotar ahora en el dibujo de mi casa, sus nombres ...

Con el confinamiento estamos distanciados más.

Por el Espíritu que me regala el Resucitado, puedo, si quiero, dar un primer paso...

♥ ¿Qué signo o qué seña deseo recibir del Espíritu del Perdón?

Lo anoto en la llamas que coloco en los nombres...

Termino mi encuentro de oración repitiendo estas palabras que brotaron alguna vez del corazón de San Francisco de Asís:

*¡Señor, haz de mí un instrumento de tu paz!
Que allí donde haya odio, ponga yo amor;
donde haya ofensa, ponga yo perdón;
donde haya discordia, ponga yo unión;
donde haya error, ponga yo verdad;
donde haya duda, ponga yo fe;
donde haya desesperación, ponga yo esperanza;
donde haya tinieblas, ponga yo luz;
donde haya tristeza, ponga yo alegría.*

*¡Oh, Maestro!, que no busque yo tanto
ser consolado como consolar;
ser comprendido, como comprender;
ser amado, como amar.
Porque dando es como se recibe;
olvidando, como se encuentra;
perdonando, como se es perdonado;
muriendo, como se resucita a la vida eterna.*



Sus observaciones, aportes, dudas, testimonios son bienvenidos al email espere.ampin@gmail.com o número WhatsApp Fundación AMPIN: +569 4079 5013
Katie Van Cauwelaert

