

INTRODUCCIÓN

Miré profundamente a los ojos de Diana. “Hace tres semanas me diagnosticaron cáncer de páncreas”, dijo. “Se ha extendido a mi hígado y bazo”. La tomé de la mano mientras hablábamos de su vida y de lo que más le importaba: su marido, sus hijos, sus nietos y su relación con Dios. Dijo: “Tengo que dejar espacio para la vida y dar una oportunidad al día de hoy”.

Sus palabras resuenan una y otra vez en mi mente. Muchos de nosotros tenemos vidas muy ocupadas y agitadas: mucho movimiento y repetición con muy poco sentido. Estamos constantemente de camino al siguiente lugar, y rara vez nos tomamos un momento para empaparnos de la vida.

Al igual que Diana, todos tendremos días en los que estaremos metidos hasta el cuello en momentos difíciles: amigos que nos olvidan, cónyuges que se quejan, presiones que afloran, acreedores que llaman, y luego, esos días horribles en los que el polvo del cementerio aún está fresco.

Para devolver el sentido, la felicidad y el propósito a nuestras vidas, debemos soltar nuestro apego a las opiniones de los demás, a nuestros comportamientos aprendidos, a nuestras dudas sobre nosotros mismos y a nuestra pobre imagen de nosotros mismos. Estos nos impiden vivir las vidas ricas, significativas y emocionantes que realmente merecemos.

La Cuaresma es un momento privilegiado para dejar espacio a la vida y dar una oportunidad a cada día. De nuevo, como Diana, cuando nos preparamos para dejar este mundo, queremos estar en paz y saber que hemos marcado la diferencia. Te ofrezco las siguientes reflexiones prácticas y motivadoras para ayudarte a reajustar tus prioridades y descubrir un enfoque real y comprensible de la vida diaria.

Te ofrezco sugerencias sobre “cómo” y “qué” buscar, para que puedas llevar los resultados a tu vida y liberar por fin a la persona que eres en tu interior. Mi esperanza es que tú también encuentres un nuevo brío en tu paso, reconozcas tu grandeza y encuentres un nuevo significado en tu relación con Dios.

TWENTY-THIRD PUBLICATIONS, una división de Bayard, Inc.
977 Hartford Turnpike Unit A, Waterford, CT 06385
(860) 437-3012 o (800) 321-0411; www.twentythirdpublications.com

Copyright © 2023 Estate of Rev. Joseph F. Sica; 1606 Summit Pointe, Scranton, PA 08508.
Derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida de modo alguno sin la autorización previa y por escrito de la casa editorial.

ISBN 978-1-62785-736-9 • Foto de la portada: ©stock.adobe.com / Kalwin • Impreso en los EE.UU.

Sé agradecido

“Cuando ustedes ayunen, no pongan cara triste”. MT 6,16

Los llorones y los detractores están por todas partes. Para ellos, el clima es demasiado cálido o demasiado frío, el jefe es un cretino y la comida es pésima. Por muy buenas que sean las cosas, solo ven lo malo en todo. Te invito a crear una Cuaresma sin quejas. Esta idea se inspira en el comentario de Maya Angelou: “Si no te gusta algo, cámbialo. Si no puedes cambiarlo, cambia tu actitud. No te quejes”.

Abrazar una Cuaresma sin quejas comienza cuando volvemos a centrar nuestra vida en la gratitud. La mayoría de nosotros tiende a concentrarse tanto en lo que falta en nuestra vida que apenas percibimos lo bueno que lo contrarresta. Cuando nos abrimos a la gratitud, vemos claramente cuánto bien hay en realidad. Las cosas que nos faltan siguen estando ahí, y seguimos teniendo carencias. Pero en lugar de centrarnos en ellas, encontramos algo que apreciar. Hace poco hablé con una mujer que solo podía moverse en silla de ruedas. Ella decía: “Mi mente es tan aguda como siempre. Tengo algo por lo cual estar agradecida”.

La gratitud convierte la negación en aceptación, el caos en orden y la confusión en claridad. Puede convertir una comida en un festín, una casa en un hogar y un desconocido en un amigo. La gratitud da sentido a nuestro pasado, aporta paz para el presente y crea una visión para el mañana.

Trabajo para el alma » El reto consiste en pasar cuarenta días sin quejarse. Para ayudarte, ponte una banda elástica alrededor de la muñeca. Si te encuentras participando en quejas, cotilleos o críticas, estira y suelta la banda elástica alrededor de tu muñeca. A medida que pasen los días de la Cuaresma, te encontrarás quejándote menos y apreciando más.

Palabras del corazón » *Querido Señor, si la única oración que digo es “gracias”, eso será suficiente. Amén.*

Nacidos para recuperarnos

“Que tome su cruz de cada día y me siga”. LC 9,23

La vida continúa. La primera vez que comprendí realmente esto fue la mañana siguiente a la muerte de mi padre. Abrí los ojos y vi que era otro hermoso día de primavera. Evidentemente, la tierra había seguido girando durante la noche. El sol brillaba. Los pájaros cantaban. La gente hablaba en la calle. No podía creerlo, pero era cierto. La vida continúa.

Ante la decepción, el desastre o el dolor, la vida continúa, con o sin nosotros. Los contratiempos vienen en todas las formas y tamaños y no siempre los manejamos con facilidad. Un divorcio, una bancarota, un cáncer o la muerte de un ser querido: estos acontecimientos tienen la capacidad de aplastarnos para siempre. También pueden redirigirnos hacia las personas y las cosas que más importan. Entonces, ¿cómo podemos encontrar ese don de vivir realmente después de experimentar tales reveses?

¡Aprovecha el poder sanador de Dios! Este poder nos da la capacidad de volver a levantarnos después de haber sido derribados. Cuando la vida nos da un golpe devastador, debemos expresar nuestros sentimientos, lidiar con nuestra ira o tristeza y enfrentarnos a nuestros miedos. Una vez que estamos en contacto con estos sentimientos, con la ayuda de Dios, podemos trabajar para liberarlos.

Los contratiempos nos aportan lecciones sobre la vida y las relaciones. Si aprendemos la lección, podemos recuperarnos y experimentar relaciones personales más fuertes, claridad sobre nuestras prioridades y mayor fortaleza personal. Entonces podemos encontrar una apreciación más profunda de la vida y salir de la experiencia sintiéndonos totalmente vivos.

Trabajo para el alma » Empieza el día con esta audaz afirmación: “Adelante, Vida, mándame un revés. Me hacen los mandados; ¡son mi combustible para el día!”

Palabras del corazón » *Dios mío, de vez en cuando la vida me da un golpe. Cuanto más me enfrente a estos golpes, más fácil me resultará recuperarme. Ayúdame a lidiar con ellos. Amén.*

Aprovecha todas las oportunidades

“Pero ya vendrán días en que les quitarán al esposo, y entonces sí ayunarán”. MT 9,15

Aquel día solo se presentó en la capilla una doliente: la hija de setenta y seis años del fallecido. “Háblame de tu padre”, dijo. “Debió de ser un hombre positivo para haber vivido tanto tiempo solo”. “En realidad no”, dijo ella. “No sabía amar. Ahora se ha ido y lloro por lo que podría haber sido”. Mientras caminábamos hacia la puerta de la capilla, se detuvo, puso la mano sobre el ataúd y dijo: “¡Demasiado tarde!”.

A menudo no apreciamos lo que tenemos hasta que es demasiado tarde. Dejamos un trabajo para aceptar otro y luego nos damos cuenta de lo bueno que era el anterior. Nuestros hijos se mudan y nos damos cuenta de lo mucho que los echamos de menos. Mueren amigos o familiares y reconocemos los valiosos que eran para nosotros.

Si vivimos con remordimientos, es hora de entrar en la zona de “No remordimientos”, donde podemos liberar, reenfocar y comprender:

1. Libera al pasado de las decisiones precipitadas, de las aventuras perdidas y de los caminos no tomados;
2. Vuelve a centrarte en la vida aquí y ahora. Recuerda que el mañana no es una promesa; solo tenemos el día de hoy;
3. Date cuenta de que nunca tendremos esos momentos que nos perdimos. Sin embargo, puede que nos quede tiempo para decir: “Lo siento”, “Te quiero”, “Gracias” o “No pasa nada”.

Trabajo para el alma » No pospongas tus sueños para el futuro. Es posible que tu lista de “cosas por hacer” no se haga nunca. Ahora mismo, sea cual sea tu edad, decide quién quieres ser cuando seas mayor. Tienes el resto de tu vida para hacerlo bien.

Palabras del corazón » *Querido Señor, ayúdame a aprovechar las oportunidades que se me presenten para que no haya lugar para los remordimientos en mi vida. Amén.*

Etiqueta los tarros, no a las personas

“¿Por qué comen ustedes con los recaudadores de impuestos y los pecadores?”. LC 5,30

Cuando etiquetamos a los demás, oscurecemos su contenido único. La gente que hace esto no tiene ni idea del impacto negativo que tiene en los demás. Las etiquetas despectivas, que a menudo se basan en la ignorancia y el miedo, pintan a los individuos con la misma brocha, ocultando así su singularidad. Tras años de terapia, he observado que los que etiquetan a los demás y que siguen hablando negativamente son los que más daño causan. Al llevar anteojeras, solo pueden ver desde una perspectiva estrecha.

Cuando recibimos una etiqueta poco halagadora, nuestras barreras se levantan inmediatamente. La próxima vez que otros intenten etiquetarte, defiéndete. Di: “Basta ya, tus etiquetas son destructivas y no son bienvenidas aquí”. Puede que les despierte y les haga tambalearse.

Conozco a alguien que se creía inferior porque solo tenía una educación de sexto grado. “No tengo nada que ofrecer”, decía, “porque no tengo educación”. Otros le habían puesto esta etiqueta. Afortunadamente, lo ha superado. Ahora, se siente libre para compartir su maravillosa sabiduría. Antes estaba impotente. Ahora tiene confianza.

Así que propongo una “Cuaresma sin etiquetas”. Dejemos de etiquetar a los demás. Jesús borró las etiquetas. Él miró más allá de la apariencia exterior para ayudar a los demás a ver su belleza, su riqueza y los dones que les hacían especiales. La Cuaresma nos ofrece la oportunidad de hacer lo mismo. Podemos superar las etiquetas cultivando el amor incondicional, la compasión y la comprensión, y luego aprender a aceptar a los demás como son realmente.

Trabajo para el alma » Pon una etiqueta grande en un tarro con las palabras “Etiqueta los tarros, no a las personas”. Durante la Cuaresma, cada vez que etiquetes a alguien, echa una moneda de 25 centavos en tu tarro. Al final de la Cuaresma, entrega el dinero a tu parroquia o a un comedor social.

Palabras del corazón » *Querido Señor, ayúdame a ver a los demás como tú los ves: únicos y especiales. Amén.*

Conquista tus frustraciones

“Después lo llevó el diablo a un monte elevado y en un instante le hizo ver todos los reinos de la tierra”. MT 4,8

Para mí, los manuales de instrucciones son la máxima fuente de frustración. Las palabras “Se requiere montaje” me causa opresión en el pecho y pavor en el corazón. La vida está llena de esos detonantes emocionales: Un conductor nos corta el paso en la autopista. Una mujer se lanza delante de nosotros en la fila de la caja. Estos detonantes nos ayudan a identificar exactamente qué es lo que nos frustra. Muchas veces, empezamos a culpar a otras cosas no relacionadas como fuente de nuestra frustración y esto drena nuestra energía. Cuando funcionamos con las reservas de energía agotadas, podemos consumirnos rápidamente, y nos cuesta mucho tiempo recuperarnos.

Decide gestionar tus frustraciones. Haz pausas para rezar. Haz algo de ejercicio. Da un paseo. Te sorprenderá lo mucho más hábil que serás después. Una vez que hayas tenido tiempo para relajarte y rezar, será más fácil hacerte algunas preguntas significativas: ¿Qué es realmente importante para mí? ¿Qué opciones tengo? ¿Cuál es mi siguiente paso? ¿Cuál es la lección de esta experiencia?

La frustración es una reacción emocional. No ocurre “ahí fuera”. Ocurre en el interior y podemos elegir entre aferrarnos a ella o no. El noventa por ciento de la superación del problema es nuestra conciencia de que el problema existe. Pregúntate: Dentro de tres años, ¿merecerá la pena la ansiedad por esta situación? Lo más probable es que no.

Ser capaz de gestionar la frustración nos permite seguir siendo felices y positivos, incluso en las circunstancias más difíciles.

Trabajo para el alma » Comparte tus frustraciones con un compañero de responsabilidad. Te sentirás mejor cuando digas lo que piensas y descubras que la otra persona puede haber tenido una experiencia similar. Podría tener una sugerencia útil en la que no hayas pensado.

Palabras del corazón » *Jesús, ayúdame a aceptar la frustración sin que pierda los estribos. Ayúdame a confiar en ti en cada situación. Amén.*

Siento tu dolor

“Estuve hambriento y me dieron de comer, sediento y me dieron de beber, era forastero y me hospedaron, estuve”. MT 25,35

“Ponte en mis zapatos”. Es algo que escuchamos a menudo. Lo decimos porque creemos que los demás no entienden lo que sentimos. Nos gustaría que se identificaran con nosotros. La empatía es la capacidad de comprender los sentimientos de otro. Es una cualidad humana especial que nos permite salir de nosotros mismos y ver a otra persona desde dentro. A menudo las palabras no son necesarias. Los sentimientos se expresan incluso cuando no tenemos la capacidad de describirlos.

La constatación de que “yo también puedo estar ahí algún día” es un espléndida maestra de empatía. Seguramente podemos prever un momento en el que nos enfrentaremos a obstáculos similares: un informe negativo de nuestro médico, una disminución inesperada de nuestros ingresos, una relación que se disuelve rápidamente... todo ello exige un cambio repentino de prioridades.

Hay personas —ahora mismo— que están pasando por momentos muy difíciles. Para algunos, es un verdadero esfuerzo poner un pie delante del otro. En esta Cuaresma podemos entrar en su mundo, ver su dolor y responder con cuidado y compasión. O bien, podemos no hacer nada y ser como esas personas que se sientan junto a la ventana de un restaurante de lujo, ignorando las caras de los indigentes que miran hacia dentro.

Llegará el día en que necesitaremos que alguien nos rodee con sus brazos, rece por nosotros, se duela con nosotros y nos diga: “Lo entiendo. He estado allí”.

Trabajo para el alma » A nadie le gustan las crisis. No sabemos cómo responderemos cuando ocurran, así que prepárate. Agrega en la lista de contactos favoritos de tu teléfono a ese amigo al que acudir. Cuando ocurra lo peor, saca fuerzas de Dios, que te guiará a través del caos y la incertidumbre.

Palabras del corazón » *Querido Señor, en los momentos difíciles, me aferro a ti. Mejor aún, confío en que te aferres a mí. Amén.*

El perdón sana

*“Si ustedes perdonan las faltas a los hombres, también a ustedes
Si perdonará el Padre celestial”.* MT 6,14

Pocos de nosotros conseguimos pasar por la vida sin que otros nos hagan daño. Cuando ocurre, nuestras emociones pueden ser abrumadoras. Al principio, podemos sentir ira y resentimiento. Lo que queremos es justicia. Y queremos que la otra persona también sufra.

¿Lo superamos o nos vengamos? ¿Sanaremos de la experiencia o seguiremos odiando? Dejar ir no es fácil. Pero si nos negamos a perdonar, solo nos hacemos daño a nosotros mismos. En realidad no estamos castigando a la otra persona. La otra persona ha seguido adelante.

Aunque consigamos decir: “Te perdono”, nuestro corazón puede permanecer encerrado en el resentimiento. Cuando seguimos manteniendo la hostilidad hacia otro, estamos encadenados a esa persona por un vínculo emocional más fuerte que el acero. El perdón es la única manera de liberarse.

Rara vez es un proceso único. Tenemos que perdonar conscientemente una y otra vez. En un momento podemos sentir que lo hemos dejado pasar. Al momento siguiente, algo desencadena un recuerdo doloroso al que hay que enfrentarse de nuevo. Cuanto más profundo sea el dolor, más tiempo necesitaremos para sanar. Tenemos que soltar la amargura, para que ya no nos consuma.

Trabajo para el alma » Prueba un sencillo experimento. Cierra el puño y mantenlo apretado. Al cabo de unos segundos, empezarás a sentir las molestias. Piensa en lo que pasaría si tu puño permaneciera en esta posición durante semanas, meses o incluso años. Eso es lo que ocurre con la amargura. La tensión siempre está ahí. Puede que quieras herir a la otra persona y vengarte, pero casi sin excepción, el daño que te hagas a ti mismo será aún mayor.

Palabras del corazón » *Querido Señor, ayúdame a hacer las pases para siempre, a perdonar de verdad y a ser libre. Amén.*

Elige una vida mejor

“Ellos se convirtieron con la predicación de Jonás”. LC 11,32

Echa un vistazo a tu vida. ¿Es una procesión interminable de días vacíos y noches inquietas? ¿Tomas repetidamente decisiones que prácticamente garantizan tu infelicidad? Si has respondido afirmativamente (o incluso “tal vez”) a estas preguntas, tengo noticias para ti. El poder de mejorar tu vida está en tus manos. Puedes saltar de la cama cada mañana con ganas de enfrentarte a otro día lleno de oportunidades de disfrute, contacto humano y crecimiento personal. Simplemente toma la decisión de cambiar.

La mayoría de nosotros hemos desempeñado algún papel en no vivir la vida que queremos. Cargamos con kilos de más, mostramos patrones destructivos y nos aferramos a hábitos poco saludables. No aprovechamos nuestros talentos, nos peleamos con los que nos importan y nos derrumbamos emocionalmente por los sucesos que nos perturban.

Es nuestra elección. Podemos elegir patrones que nos derroten o acciones que nos afirmen y honren. La mayoría de las personas deciden conquistar su comportamiento autodestructivo cuando tocan fondo. En medio de la desesperación, deciden: “¡No más!”

Practica la repetición. Los expertos dicen que se necesitan veintiún días para que un cambio de comportamiento se convierta en un hábito y un mínimo de seis meses para que la práctica se arraigue en tu vida diaria. Comienza ahora con tus hábitos positivos y de afirmación.

Trabajo para el alma » En una ficha, escribe tu comportamiento autodestructivo y el precio que pagas por realizarlo. Enumera las oportunidades que has perdido por haber elegido estas acciones. Ahora empieza a elegir alternativas más saludables. Mete la ficha en un sobre, pon tu dirección en el sobre y envíatela por correo en tres semanas. Luego, contempla y maravíllate de lo lejos que has llegado.

Palabras del corazón » *Querido Señor, necesito tu ayuda para cambiar mi comportamiento y reclamar mi poder. Prometo hacer mi parte. Amén.*

Tres palabras mágicas

“Pidan y se les dará; busquen y encontrarán; toquen y se les abrirá”.

MT 7,7

Un sacerdote se encargaba de una ceremonia fúnebre en un cementerio local. Cuando se marchaban, el marido de la fallecida se inclinó y abrazó el ataúd. Se volvió hacia el sacerdote y le dijo: “Padre, yo amaba a mi mujer”. El sacerdote respondió: “Lo sé, Pablo. Es hora de irse”. El hombre se detuvo un momento, miró con nostalgia el ataúd y dijo: “Padre, yo quería mucho a mi mujer, y un día casi se lo dije”.

Si pudiera conseguir que todas las personas del mundo incluyeran dos palabras en su vocabulario, serían: “Te quiero”. Ninguna otra palabra tiene tanto poder para sanar o hacer avanzar una relación. Estas tres palabras son tan críticas, y sin embargo muchos de nosotros las damos por sentadas. Una cosa es segura: nadie se cansa de oírlas. Sin recibirlas en una dosis constante, el alma empezará a marchitarse. Cuando expresamos estas palabras, estamos diciendo: “Tengo mucha suerte de tenerte” y “Eres la única persona de este planeta con la que quiero pasar mi vida”.

El poeta W.H. Auden comentó: “¡Debemos amarnos o morir!”. Tiene mucha razón. Nuestras relaciones no pueden sobrevivir sin expresiones verbales de amor. La frase “no hay tiempo como el presente” se aplica aquí sin duda. ¡Empieza ahora!

Trabajo para el alma » Intenta decir “te quiero” cuando menos lo esperes. Si tu cónyuge está acostumbrado a oírte expresar tu amor cuando te vas al trabajo por la mañana, vuelve a llamar cuando llegues a la oficina. Reza, durante la Cuaresma, para que el Señor aumente tu amor hasta desbordarlo. ¡Feliz Día de San Valentín!

Palabras del corazón » *Querido Señor, siempre estás ahí para atraparme cuando me caigo y escuchar cuando necesito hablar. Te amo. Amén.*

Decide reconciliarte

“Ve primero a reconciliarte con tu hermano, y vuelve luego a presentar tu ofrenda”. MT 5,23-24

Carolina vino a verme tres semanas después de que su padre muriera de un ataque al corazón. Estaba de viaje cuando ocurrió y quedó destrozada por la noticia. Tuvieron una fuerte discusión dos días antes de que muriera y se dijeron duras palabras. Se arrepintió de las cosas dichas y no dichas. “¿De qué cosa discutieron?”, pregunté. “Algo estúpido”, respondió ella.

Los asuntos inacabados pueden ser importantes, como una amarga rivalidad entre hermanos, secretos familiares que nunca se compartieron o asuntos importantes que siguen sin resolverse. Puede ser un hijo que no ha hablado con sus padres en años, un cónyuge que muere repentinamente durante una crisis o un testamento que nunca se completó.

Más a menudo, los acontecimientos menos dramáticos provocan malentendidos: Una madre puede seguir sintiéndose culpable por castigar a su hija, una esposa puede no haber perdonado a su marido o un hijo puede creer que sus padres querían más a su hermano. En el caso de Carolina, una hija se sintió decepcionada porque su padre murió antes de que pudieran reconciliarse. Estos recuerdos pueden ser abrumadores para la persona que queda en duelo.

Los asuntos pendientes nos privan de una sensación de paz. Parece algo definitivo. Hemos perdido la última oportunidad de resolver viejos problemas o de decirle a alguien lo que realmente sentimos.

Trabajo para el alma » Si todavía vives con recuerdos que te atormentan, resentimientos persistentes o incluso ira, considera la posibilidad de hablar con un amigo de confianza, un sacerdote o un consejero de duelo para poder procesar tus sentimientos. Busca la forma de cerrar el círculo. Háblalo. No dejes sin decir las cosas que hay que decir. Decide reconciliarte con tu pasado para poder seguir adelante con tu vida.

Palabras del corazón » *Querido Señor, tú comprendes el dolor de los asuntos inacabados. Ayúdame a trabajar en los míos para que pueda encontrar la paz de nuevo. Amén.*

Ama a tus enemigos

“Amen a sus enemigos y rueguen por los que los persiguen”.

MT 5,44

Está en la naturaleza humana querer tomar represalias cuando nos atacan u ofenden. Sin embargo, la forma en que respondemos es una cuestión de elección. Cuando un cónyuge traiciona, un amigo abandona o un empleador engaña, llevamos la cuenta.

Jesús nos ofreció un enfoque diferente: amar a nuestros enemigos. ¿Puede hablar en serio? ¿O bien sus palabras están destinadas solo a personas como Gandhi o la Madre Teresa? Ama a tus enemigos. ¡Eso es! Ámalos aunque no sea fácil. Jesús hablaba en serio cuando dio este mandamiento. Él sabía que nos resultaría difícil, pero es algo que debemos hacer.

¿Por qué? Porque nuestros enemigos son hijos de Dios, como nosotros. Amar a nuestros enemigos no significa que debamos dejar de respetarnos a nosotros mismos o que debamos permitir que la gente nos violente a nosotros o a los demás. Sólo significa no albergar odio en nuestros corazones. Jesús fue un ejemplo perfecto. Incluso cuando lo crucificaron, los amó.

Podemos elegir: odiar o amar. Con el amor, encontramos formas de aliviar y sanar lentamente nuestras heridas. Sólo el amor nos permite separar a una persona de sus actos. El amor es solidario y compasivo. Deja de lado lo que se hizo o se dijo, y nos ayuda a comprender lo que motivó el comportamiento poco amable en primer lugar. Con el amor, podemos ver el mundo a través de los ojos de la otra persona y liberarnos de la ira y la venganza que nos esclavizan.

Trabajo para el alma » Si has dicho o hecho algo ofensivo para alguien, pide disculpas. Pide perdón. Busca oportunidades para compartir una palabra amable, estrechar una mano u ofrecer amor.

Palabras del corazón » *Querido Señor, dame una gran paciencia y confianza mientras intento amar a los que no son muy amables. No es fácil, pero con tu ayuda, puedo hacerlo. Amén.*