

Aprendiendo a acompañar y dejarse acompañar por otros.



Aprendiendo a acompañar y a dejarse acompañar por otros. Siéntate con tu imaginación frente al icono de la Trinidad, déjate mirar por el Padre a tu izquierda, siente la cercanía de Jesús frente a ti y la presencia del Espíritu Santo a tu derecha. Siéntate a la mesa con ellos. Ellos te envían y acompañan para que te pongas a caminar al lado de alguien que lo necesite. No quieras cambiar su camino para que vaya a donde tú quieras, sino guíale para que encuentre el suyo propio. Siente también la presencia de la Virgen María. Ella te acompaña como hizo con los discípulos en Pentecostés.

Canto: Pues nadie te ama como yo.

¡Cuánto he esperado este momento! ¡Cuánto he esperado que estuvieras así! ¡Cuánto he esperado que me hablaras! ¡Cuánto he esperado que vinieras a mí! Yo sé bien lo que has vivido, yo sé bien por qué has llorado yo sé bien lo que has sufrido, pues de tu lado no me he ido.

Pues nadie te ama como yo, pues nadie te ama como yo. Mira la cruz, esa es mi más grande prueba, nadie te ama como yo. Pues nadie te ama como yo, pues nadie te ama como yo. Mira la cruz, fue por ti. Fue porque te amo. Nadie te ama como yo.

Yo sé bien lo que tú dices, aunque a veces no me hables. Yo sé bien lo que tu sientes, aunque nunca lo compartas. Yo a tu lado he caminado, junto a ti yo siempre he ido. Y aunque a veces te he cargado yo he sido tu mejor amigo.

Sobre la compasión: Compasión es sentir que se nos estremecen las entrañas al entrar en contacto con la realidad de sufrimiento de quien tenemos cerca, porque nos hemos hecho próximos (prójimos). Ese contacto genera un impulso que nos estremece, conmueve nuestras entrañas y nos mueve a actuar. La compasión es un acto de la voluntad que nos llama a acompañar a los demás.

Aprendiendo a no confundir amor con compasión. Siendo consciente de quien recibe nuestro cariño, lo distingue muy bien de nuestra compasión. Que se compadezcan de uno no es igual a que te quieran. Aprendiendo a transmitir cariño más que compasión. Aprendiendo a estar y buscar a la otra persona no sólo porque esté en mal momento, sino porque queremos estar con ella. No sólo haciendo un favor, sino con deseo pleno de entrar en contacto, sabiendo que la otra persona también me aporta, me ayuda y me enseña. Amor y compasión, sin embargo, dos caras de una misma moneda.

Sobre la escucha: escuchar es de sabios, de personas que han madurado en la humildad, de los que identifican que tienen algo que aprender de los demás. Escuchar es

adentrarse en realidades que no son gratas de contemplar y para las que no tenemos necesariamente solución. Nos da miedo escuchar porque nos tocamos de frente con nuestra limitación y vulnerabilidad. Escuchar es simplemente estar en silencio sin pensar en lo que vamos a decir, activar el radar emocional para detectar los sentimientos y el significado de las palabras y la conducta no verbal de quien se relaciona con nosotros. Escuchar es el primer deber del que quiere amar.

Canto: En mi debilidad, me haces fuerte, en mi debilidad, me haces fuerte. Sólo en tu amor, me haces fuerte, sólo en tu vida, me haces fuerte, en mi debilidad, te haces fuerte en mí.

Aprendiendo a escuchar: aprender a escuchar supone regular nuestro grado de implicación emocional con la situación ajena, porque la escucha tiene un precio personal, supone la fatiga por compasión, entrar en el mundo de la vulnerabilidad, desaprender las tendencias espontáneas de anestesia o de deseo rápido de aliviar el malestar. El arte de la escucha lo encarnamos cada uno, tenemos nuestro color personal para acoger sin palabras a la persona, mostrando verdadero interés.

Escuchar el silencio: el mensaje más importante en una conversación se transmite a través del silencio. Palabras acompañadas de tonos, gestos, miradas y lenguaje no verbal. Se trata de escuchar lo que no se oye: el bullir de la vida que irradia el sol, el quejido de las hojas al ser pisadas, el latido de la savia que asciende por un tallo, el temblor de los pétalos al abrirse acariciados por la luz. Cuando hablemos, procuremos que nuestro silencio sea mejor que nuestras palabras. Cuando baste una palabra, evitemos un discurso. Cuando baste un gesto, evitemos las palabras. Cuando baste una mirada, evitemos el gesto. Cuando baste un silencio, evitemos incluso la mirada.

Canto: Busca el silencio, ten alerta el corazón, calla y contempla.

Descubriendo nuestra propia vulnerabilidad: cuando entramos en la realidad de la persona que acompañamos, recibimos el eco de nuestra propia vulnerabilidad, porque entrar en el mundo ajeno nos abre las puertas de nuestro propio mundo. Cuando unimos la experiencia del otro a la nuestra, interpretamos y comprendemos nuestra propia realidad, nos descubrimos sanadores heridos. Involucrar nuestro ser en el acto de acompañar, empatizando con la herida ajena activa nuestras propias heridas. Integramos nuestra propia sombra y eso nos sana. Aceptar y reconocer nuestra propia fragilidad se convierte en la herramienta para ayudar a sanar a otros.

Inteligencia o competencia espiritual: si nos ponemos al lado de otra persona para acompañar y apoyar su camino, consideremos la importancia de su dimensión espiritual más allá de su estricta experiencia religiosa. La inteligencia o competencia espiritual tiene que ver con hacerse preguntas profundas de compromiso con la propia realidad, con la búsqueda de sentido en la vida y de respuestas que se traducen en acciones concretas. Personas que trabajan por conocerse a sí mismas, que identifican lo que hondamente tiene valor en sus vidas porque tienen necesidad de encontrar sentido. Personas que intentan escribir y contemplar su vida como un relato unificado y unificador, que necesitan sentirse parte de algo más allá de sí mismas. Gente que acude a la filosofía o las religiones para hacerse preguntas e intentar encontrar respuestas, que se admiran y comprometen ante la naturaleza, que contemplan en silencio lo que les rodea con los ojos del corazón.

Canto: Escucha hermano la canción de la alegría, el canto alegre del que espera un nuevo día. Ven, canta, sueña cantando, vive soñan – do el nuevo Sol, en que los hombres volverán a ser hermanos.

Infundiendo esperanza en la debilidad: el ancla es el símbolo universal de la esperanza. En medio de la tormenta, la inseguridad y la indecisión, infundir esperanza consiste en ofrecer a la persona un lugar donde clavar el ancla. Un ancla fundamentado en la realidad, aunque sólo pueda ser un deseo de realidad, siempre que sea alcanzable. El reconstituyente saludable en medio de la vulnerabilidad para anclar nuestra esperanza es sentirse esperado por otra persona. Incluso nuestro cuerpo funciona de otra manera. Se genera seguridad y confianza. Surgen deseos de mejora y nos cura de la soledad.

Hoy, aquí y ahora: ¿estamos donde queremos estar? Dios se comunica en el aquí y ahora para darnos el pan de cada día. No el de mañana, sino el de hoy. Todas las tareas tienen su tiempo y su sazón. Hay tiempos para esperar y otros para avanzar y darlo todo. Dios nos invita a encontrar nuestro momento para introducir cambios y entretanto saber esperar y tener paciencia. La vida es como un libro con capítulos. Hay que saber cerrar un capítulo y dar la bienvenida a otro nuevo. Hay que hacer espacio. Muchas veces, cuando no acertamos a gestionar nuestro tiempo, no sabemos estar, porque no paramos de pensar en otras cosas que podríamos estar haciendo. Dios no se rige por un protocolo de tiempos. Por eso hay que estar preparado, porque no sabemos en qué momento vendrá a nuestro encuentro.

Sea hecha tu voluntad: “Sea hecha tu voluntad; y como es hecha en el cielo, así se haga en la tierra” (Mateo 6, 10). Cuando yo pienso en esto, gusto de los que dicen no es bien pedir trabajos al Señor, que es poca humildad. Y he topado con algunos tan pusilánimes (sin ánimo de hacer cosas importantes), que aún sin este amparo de humildad no tienen corazón para pedirselos, que piensan luego se los ha de dar. No hablo en los que lo dejan por humildad, pareciéndoles no serán para sufrirlos; aunque tengo para mí que quien da amor para pedir este medio tan áspero para mostrarle, le dará para sufrirlos. Querría preguntar a los que por temor no los piden de que luego se los han de dar, lo que dicen cuando suplican al Señor cumpla su voluntad en ellos, o es que lo dicen por decir lo que todos, más no para hacerlo (Santa Teresa de Jesús, Camino de Perfección 32, 3).

Destellos de felicidad: para ser más felices no podemos quedarnos parados; hay que salir, tomar iniciativa. Potenciar semillas, capacidades que tenemos y que no utilizamos habitualmente porque podrían ayudarnos a ser más felices. La felicidad es una suma de destellos de felicidad que nos hacen caer en la cuenta de que el balance es positivo, que nuestra vida vale la pena. La felicidad depende más de nuestra respuesta a las sencillas y pequeñas oportunidades, que de esperar grandes oportunidades. Ponerse metas un poco más allá de la pequeñez de nuestro entorno nos ayuda a ser más felices.

Canto: Canta aleluya al Señor, canta aleluya al Señor. Canta aleluya, canta aleluya, canta aleluya al Señor.

Camino de Emaús (Lucas 24, 13-35): "Y he aquí, dos de ellos iban el mismo día a una aldea llamada Emaús, que estaba a sesenta estadios de Jerusalén. E iban hablando entre sí de todas aquellas cosas que habían acontecido. Sucedió que mientras hablaban y discutían entre sí, Jesús mismo se acercó, y caminaba con ellos. Mas los ojos de ellos estaban velados, para que no le conociesen. Y les dijo: ¿Qué pláticas son estas que tenéis entre vosotros mientras camináis, y por qué estáis tristes? Respondiendo uno de ellos, que se llamaba Cleofas, le dijo: ¿Eres tú el único forastero en Jerusalén que no has

sabido las cosas que en ella han acontecido en estos días? Entonces él les dijo: ¿Qué cosas? Y ellos le dijeron: De Jesús nazareno, que fue varón profeta, poderoso en obra y en palabra delante de Dios y de todo el pueblo; (...) y cómo le entregaron los principales sacerdotes y nuestros gobernantes a sentencia de muerte, y le crucificaron. Pero nosotros esperábamos que él era el que había de redimir a Israel; y ahora, además de todo esto, hoy es ya el tercer día que esto ha acontecido. Aunque también nos han asombrado unas mujeres de entre nosotros, las que antes del día fueron al sepulcro; y como no hallaron su cuerpo, vinieron diciendo que también habían visto visión de ángeles, quienes dijeron que él vive. Y fueron algunos de los nuestros al sepulcro, y hallaron así como las mujeres habían dicho, pero a él no le vieron. Entonces él les dijo: !!Oh insensatos, y tardos de corazón para creer todo lo que los profetas han dicho! ¿No era necesario que el Cristo padeciera estas cosas, y que entrara en su gloria? Y comenzando desde Moisés, y siguiendo por todos los profetas, les declaraba en todas las Escrituras lo que de él decían. Llegaron a la aldea adonde iban, y él hizo como que iba más lejos. Mas ellos le obligaron a quedarse, diciendo: Quédate con nosotros, porque se hace tarde, y el día ya ha declinado. Entró, pues, a quedarse con ellos. Y aconteció que estando sentado con ellos a la mesa, tomó el pan y lo bendijo, lo partió, y les dio. Entonces les fueron abiertos los ojos, y le reconocieron; mas él se desapareció de su vista. Y se decían el uno al otro: ¿No ardía nuestro corazón en nosotros, mientras nos hablaba en el camino, y cuando nos abría las Escrituras? Y levantándose en la misma hora, volvieron a Jerusalén, y hallaron a los once reunidos, y a los que estaban con ellos.

Espacio de silencio (15 minutos).

Espacio para compartir peticiones, vivencias y acción de gracias.

Uniendo nuestras manos, recitamos el Padrenuestro.

Oración comunitaria: Señor Jesucristo, te pedimos tu protección e intercesión ante el Padre por toda la comunidad LGTB, por todos aquellos hermanos que sufren en la soledad, que se sienten solos, que son perseguidos, que no son aceptados en su entorno más cercano. Y te damos gracias y pedimos por CRISMHOM, para que construyamos Reino y seamos luz y faro de nuestra comunidad LGTB de Madrid.

Bendición: Que el Señor nos bendiga y nos proteja. Que el Señor nos muestre su rostro, tenga misericordia de nosotros y nos conceda la paz. Así invocaremos el nombre del Señor y Él nos bendecirá.

Canto: Abro mi ser y alzo mis manos y mi voz hacia Tí. Quiero rendirme y entregarme a tu voluntad. Mi corazón se abre a la voz de tu espíritu de amor mi alma canta de gozo, mi alma canta de gozo mi alma canta de gozo en ti Señor.

Sacia la sed de tu Palabra que hay en mí, oh Jesús. No me abandones ni me dejes pues confío en Ti. Mi corazón se abre a la voz ...

Dame la luz de tu mirada, mírame, oh Jesús. Cambia mi vida con tu fuerza y yo te alabaré. Mi corazón se abre a la voz ...