

Reflexiones Cuaresmales

Esperanza en el Sufrimiento: La Espiritualidad de la Vida y la Pérdida

El amor Trinitario espera ser descubierto en nuestros corazones. Esperamos que estas reflexiones puedan despertar al deseo de Dios para nuestras vidas y ser impulsados hacia fuera.

El folleto Esperanza en el Sufrimiento, proporciona un esquema que nos permitirá reflexionar durante siete semanas; con la invitación a crear un espacio en nuestra vida para pensar sobre el sufrimiento y la pérdida de nuestra realidad pasada y actual. Y así movernos hacia lo que está surgiendo y abrazar proféticamente el Misterio Pascual en nuestras vidas.

Cada semana de Cuaresma, comenzando con el Miércoles de Ceniza, enviaremos por email una reflexión semanal. También puedes descargar todas las reflexiones en archivo PDF (haga clic aquí) para uso personal y comunitario.

Si está interesada en el folleto Esperanza en el Sufrimiento, lo puedes descargar gratis (haga clic aquí) ya sea para uso personal o comunitario.

Calendario

Primera semana (Miércoles de Ceniza)

Creando un tapiz de vida, pérdida y esperanza.

Segunda semana

El deseo de Dios por la plenitud.

Tercera semana

Abrazar en vez de resistir.

Cuarta semana

Viaje de la vida y la pérdida.

Quinta semana

Avanzando hacia la integración.

Sexta semana

Entrar en el misterio.

Séptima semana

Abrazando la esperanza.

Ofrecido por *Leadership Collaborative*, preparado por Elia Cardenas, D.Min y Pat Murray, CSJ. Basado en el documento, Esperanza en el Sufrimiento: La Espiritualidad de la Vida y la Pérdida. Si desea más información, <https://www.thelc.global/resources>



Primera semana (Miércoles de Ceniza)

Creando un tapiz de vida, pérdida y esperanza.

Podemos experimentar la pérdida de la vida literalmente, la pérdida de lo que era, o la pérdida de las propias instituciones que sostienen el tejido de nuestras vidas. Como sociedad global, vemos el desmoronamiento de los sistemas gubernamentales, presenciamos la brecha cada vez mayor entre los poseedores de la riqueza y los que sufren con la pobreza, la devastación del planeta y la experiencia de una pandemia global. Como Iglesia, hemos perdido los ideales de seguridad e integridad debido a los males del clericalismo, racismo, los escándalos de abusos y la división de lo que significa ser iglesia.

Como hombres y mujeres de fe, estamos perdiendo el idealismo de lo que fue, dejando ir instituciones que tenían enormes promesas y logros. A nivel personal, la pérdida de la capacidad física, la pérdida de los seres queridos, la pérdida de lo que me unía y había imaginado para mi vida, pueden ser asombrosas y difíciles de aceptar, y no dejan ver el potencial creativo y las posibilidades en esta dinámica.

Reflexión Personal

- ☞ ¿Cómo creamos un espacio para respetar el sufrimiento y la pérdida de nuestra realidad pasada y actual?
- ☞ Reflexione sobre sus propias experiencias de vida, comunidad, ministerio y familia.
- ☞ Poniendo atención a lo que se agita en su interior; tome un momento para escribir en su diario lo que surge: palabras, recuerdos, emociones.
- ☞ Observe dónde experimenta resistencia y lo que capta su atención, ya que esto es una invitación de Dios para mirar hacia dentro de nosotros mismos.

Oración

Oh, Dios de nuestro Consuelo, quédate con nosotros mientras nombramos y enfrentamos nuestras pérdidas. Ayúdanos a recordar que la raíz de nuestros sentimientos de pérdida es el amor que hemos conocido. Te damos gracias por todas las bendiciones que has derramado sobre nosotros y que hacen que nuestro corazón se llene de amor.

Ofrecido por *Leadership Collaborative*, preparado por Elia Cardenas, D.Min y Pat Murray, CSJ. Basado en el documento, Esperanza en el Sufrimiento: La Espiritualidad de la Vida y la Pérdida. Si desea más información, <https://www.thelc.global/resources>



Segunda semana

El deseo de Dios por la plenitud.

El mayor movimiento de la creación es hacia la regeneración y la plenitud. Es en este movimiento que Dios entra en nuestras vidas y se relaciona con nosotros. Es Dios, como Creador, quien nos mueve hacia la regeneración y la plenitud. Es a través del proceso de vivir la tensión de la vida y la pérdida que nos acercamos a nuestro auténtico ser - hacia la integridad. Al hacerlo, nos acercamos a Dios y a la criatura única que Dios desea que seamos en este mundo. Sin embargo, la cultura occidental predominantemente blanca nos dice que evitemos esta tensión, creando un desequilibrio.

Y aunque sabemos que nuestro cerebro está programado para evitar el dolor, el dolor es el crisol en el que uno se hace completo. Esta metáfora dice una verdad que necesita una mayor conciencia en nuestra sociedad. El crisol contiene el metal sin refinar y, aplicando a una alta temperatura, se separa y se sacan las impurezas del metal. Esto es como el proceso de una pérdida no resuelta. Con el tiempo, el dolor empieza a remitir, y avanzamos hacia la comprensión de lo que ha ocurrido y de cómo la vida será diferente. El calor, o el dolor, es necesario para crear el proceso de purificación. El dolor es necesario para crear un movimiento hacia la plenitud, hacia nuestro auténtico ser.

Reflexión Personal

- ☞ ¿Tienes una pérdida sin resolver? ¿Cómo invitas a Dios a entrar en esos únicos y sensibles espacios?
- ☞ Reflexione sobre sus propias experiencias de vida, comunidad, ministerio y familia.
- ☞ Poniendo atención a lo que se agita en su interior; tome un momento para escribir en su diario lo que surge: palabras, recuerdos, emociones.
- ☞ Observe dónde experimenta resistencia y lo que capta su atención, ya que esto es una invitación de Dios para mirar hacia dentro de nosotros mismos.

Oración

Oh, Dios de Compasión, quédate con nosotros cuando sentimos el dolor de nuestras pérdidas. Ayúdanos a no sentirnos abrumadas por el dolor, sabiendo que nuestros corazones siempre descansan en tus brazos amorosos.

Ofrecido por *Leadership Collaborative*, preparado por Elia Cardenas, D.Min y Pat Murray, CSJ. Basado en el documento, *Esperanza en el Sufrimiento: La Espiritualidad de la Vida y la Pérdida*. Si desea más información, <https://www.thelc.global/resources>



Tercera semana

Abrazar en vez de resistir.

En la primera parte del siglo XXI, la vida consagrada, la vida familiar, e instituciones sociales están pasando por un ajuste radical. Desde sus inicios, el cristianismo y la Iglesia Católica han cambiado. Sin embargo, a menudo nos aferramos a lo que es ahora, como si siempre hubiera sido así.

Experimentamos la lenta agitación del cambio cada día, nunca cesa en sus movimientos. Sin embargo, también intentamos negar que está ocurriendo. Hacemos todo lo posible para frenar el cambio, para fingir que el cambio no es real. Pretendemos que nuestro actual Convento sea el único que hemos tenido. Pero, si no nos enfrentamos a la realidad del cambio y nos lamentamos por la pérdida de lo que ya no es, avanzamos hacia el estancamiento, que es un estanco de la energía vital.

Nuestra tarea en la vida es avanzar hacia el impulso generador de energía vital, que nos permite ir más allá de nosotros mismos y estar al servicio de los demás. En esencia, es ser el Amor encarnado en el mundo. La pérdida no resuelta es una barrera para este impulso, porque estamos llamados a ser la efusión del amor de Cristo en nuestro mundo; nuestro propio sufrimiento, muerte y resurrección nos lleva hacia una mayor plenitud.

Reflexión Personal

- ☞ ¿Cómo te invita Dios a abrazar el cambio y avanzar hacia la resurrección?
- ☞ Reflexione sobre sus propias experiencias de vida, comunidad, ministerio y familia.
- ☞ Poniendo atención a lo que se agita en su interior; tome un momento para escribir en su diario lo que surge: palabras, recuerdos, emociones.
- ☞ Observe dónde experimenta resistencia y lo que capta su atención, ya que esto es una invitación de Dios para mirar hacia dentro de nosotros mismos.

Oración

Oh, Dios de la plenitud, ayúdanos a ver nuestro pasado con nuevos ojos. Ayúdanos a ver esos momentos en los que nuestro dolor y pérdidas han abierto el camino a una nueva vida. Ayúdanos a crecer constantemente en esa plena y vida nueva.

Ofrecido por *Leadership Collaborative*, preparado por Elia Cardenas, D.Min y Pat Murray, CSJ. Basado en el documento, Esperanza en el Sufrimiento: La Espiritualidad de la Vida y la Pérdida. Si desea más información, <https://www.thelc.global/resources>



Cuarta semana

Viaje de la vida y la pérdida.

Cualquier viaje es difícil y requiere energía. Puede parecer contradictorio aceptar el dolor y el sufrimiento – ¡si no es que es extremadamente desagradable! Sin embargo, piense en un viaje por carretera. Ha puesto gasolina a el auto y solo tiene una cantidad de energía (combustible) para llegar a su destino. Hay dos opciones. La primera es un viaje difícil por una carretera estrecha; sin embargo, el destino es una hermosa playa. La otra opción es un tramo de carretera más cómodo; sin embargo, el destino es un pequeño jardín amurallado que está inactivo. Ambas opciones requieren energía y dan lugar a realidades muy diferentes.

Si no trabajamos para resolver el impacto de los cambios y las pérdidas, estas realidades siguen utilizando la energía que podríamos emplear en otras actividades más vivificantes. Las pérdidas no atendidas se acumulan. Puede tratarse de la muerte de alguien, de alguna decepción por algo que no ha sucedido, de una elección colectiva que no le ha sentado bien, de una esperanza disminuida o de la pérdida de una habilidad. La pérdida también puede venir de un cambio positivo, como un cambio deseado en el ministerio, o el traslado a una nueva situación de vida. Esto también crea estrés en nuestra vida que necesita ser abordado.

Reflexión Personal

- ☞ ¿Cuáles son algunas de las decepciones y pérdidas que ha experimentado en la última década?
- ☞ Piense también en los cambios positivos. ¿Cuáles fueron las pérdidas en esas situaciones?
- ☞ Reflexione sobre sus propias experiencias de vida, comunidad, ministerio y familia.
- ☞ Poniendo atención a lo que se agita en su interior; tome un momento para escribir en su diario lo que surge: palabras, recuerdos, emociones.
- ☞ Observe dónde experimenta resistencia y lo que capta su atención, ya que esto es una invitación de Dios para mirar hacia dentro de nosotros mismos.

Oración

Jesús, tomaste nuestro dolor sobre ti para que podamos encontrar plenitud y

Ofrecido por *Leadership Collaborative*, preparado por Elia Cardenas, D.Min y Pat Murray, CSJ. Basado en el documento, *Esperanza en el Sufrimiento: La Espiritualidad de la Vida y la Pérdida*. Si desea más información, <https://www.thelc.global/resources>



Quinta semana

Avanzando hacia la integración.

Si la pérdida no se procesa y empieza a ponerse sobre otras pérdidas, emociones como el miedo, la ira o el resentimiento suelen ser la vía de su expresión. Estas y otras emociones surgen y no sabemos realmente por qué. Surgen de la acumulación en el inconsciente de todas las pérdidas a las que no prestamos atención.

No queríamos verlas, tratar con ellas, o darles tiempo. Sin embargo, ellas quieren ser vistas y si la única manera de ser vistas es ir bajo tierra y maniobrar en las profundidades, esto es lo que harán. Esto me hace pensar en el libro para niños, *"Where the Wild Things Are"* (Donde están las cosas salvajes), en la que la noche lleva a los monstruos salvajes de la imaginación a resolver los problemas del día. Las pérdidas no resueltas son como esos pequeños monstruos que quieren atención.

Si no hacemos el trabajo de hacernos amigos de ellos, nos quedamos sin esperanza y apenas podemos encontrar nuestro yo más profundo en las capas de pérdidas no resueltas, resentimientos y decepciones. Estos llenarán el espacio que la energía esperanzadora y creativa necesita para florecer.

Reflexión Personal

- ☞ ¿Empecemos por la pregunta más importante ante la pérdida: ¿Cuál es tu elección?
- ☞ ¿Dejas que el momento te encierre o permites que te libere para nuevas posibilidades?
- ☞ Reflexione sobre sus propias experiencias de vida, comunidad, ministerio y familia.
- ☞ Poniendo atención a lo que se agita en su interior; tome un momento para escribir en su diario lo que surge: palabras, recuerdos, emociones.
- ☞ Observe dónde experimenta resistencia y lo que capta su atención, ya que esto es una invitación de Dios para mirar hacia dentro de nosotros mismos.

Oración

Oh, Dios de nuestra Sanación, ayúdanos a reconocer el dolor de nuestras pérdidas y haz que te permitamos entrar en nuestro dolor. Sabemos que solo con tu poder sanador podremos hacernos amigos de nuestras pérdidas y encontrar de nuevo la luz de la esperanza en nuestras vidas.

Ofrecido por *Leadership Collaborative*, preparado por Elia Cardenas, D.Min y Pat Murray, CSJ. Basado en el documento, *Esperanza en el Sufrimiento: La Espiritualidad de la Vida y la Pérdida*. Si desea más información, <https://www.thelc.global/resources>



Sexta semana

Entrar en el misterio.

Sabiendo que somos personas invitadas a la realidad del misterio pascual – encarnando en la muerte y la resurrección de nuestras vidas– nos abrimos al dolor, al sufrimiento de la cruz, y entonces permitimos que la vida vuelva a habitar en nuestros cuerpos, la resurrección.

San Agustín proclamó que “somos gente de Pascua y el Aleluya es nuestro canto”. Estamos llamados a hacer un duelo profundo porque sabemos que nuestra vida se fundamenta en Dios y en el misterio pascual. Sin embargo, como cristianos, nos encontramos en un mundo que promueve la negación de la muerte, encubriendo la realidad de una pérdida al seguir adelante rápidamente, no permitiendo un proceso de duelo completo e ignorando el dolor de los demás. El duelo es el normal pero desconcertante cúmulo de emociones humanas ordinarias que surgen en respuesta a una pérdida.

Dado que ésta es la naturaleza inevitable de nuestras vidas, ya sea colectiva o individualmente, estamos llamados a arriesgarnos a entrar en el misterio pascual. Es esta naturaleza redentora del sufrimiento y el movimiento hacia el impulso de la resurrección lo que nos recuerda la naturaleza cíclica del misterio pascual.

Reflexión Personal

- ☞ ¿Cómo enfrentas o resistes a la realidad del cambio, la pérdida y el duelo?
- ☞ Reflexione sobre sus propias experiencias de vida, comunidad, ministerio y familia.
- ☞ Poniendo atención a lo que se agita en su interior; tome un momento para escribir en su diario lo que surge: palabras, recuerdos, emociones.
- ☞ Observe dónde experimenta resistencia y lo que capta su atención, ya que esto es una invitación de Dios para mirar hacia dentro de nosotros mismos.

Oración

Oh, Dios de nuestro Anhelado, quédate con nosotros mientras nos preparamos para entrar en la Semana Santa. Sé nuestra fuerza y nuestra guía para abrazar nuestras pérdidas. Ayúdanos a reconocer la vida que surge a través de nuestras pérdidas.

Ofrecido por *Leadership Collaborative*, preparado por Elia Cardenas, D.Min y Pat Murray, CSJ. Basado en el documento, *Esperanza en el Sufrimiento: La Espiritualidad de la Vida y la Pérdida*. Si desea más información, <https://www.thelc.global/resources>



Séptima semana

Abrazando la esperanza.

Cargamos la nostalgia del dolor y nos arriesgamos a ser contraculturales. Podemos hacerlo porque tenemos la seguridad de que Dios sufre con nosotros. Dios es la roca en la que nos apoyamos – especialmente en medio de dificultades. La vida, la muerte y la resurrección de Jesús afirman que Dios no es apático, sino un fiel consolador. Mientras cargamos el dolor y la pérdida, seremos consolados por este fiel consolador.

Dios nos llama a lamentarnos - a gritar. En este proceso activo de lamentación, nos llenamos de esperanza porque no estamos solos; al sacar el dolor de la pena, somos transformados por la experiencia. Esta esperanza está implícita en el proceso de sanación. Toda persona tiene el instinto de sanar – tenemos lo que necesitamos – solo tenemos que acceder a ese instinto, escucharlo – siendo participantes activos.

Al hacer algo, podemos centrarnos en los aspectos intrapersonales de nuestra vida, y responder a la necesidad urgente de escuchar lo que hay en nuestro interior. Así, podemos desechar los mensajes externos que nos bombardean, que nos mantienen paralizados, o que nos dicen que nuestra experiencia no es importante. Estamos invitados por el deseo de Dios a ser amigos de nuestra vida interior, para asegurar que nuestra energía esté disponible para las actividades que dan vida. Cimentados en el amor extravagante de Dios, podemos afligirnos, pero no quedarnos ahí, sino aferrarnos a la esperanza. Arriesgándonos a entrar en el misterio pascual sabiendo que nuestras vidas descansan en el abundante amor de Dios.

Reflexión Personal

- ☞ Al acercarnos al Misterio Pascual: ¿Cuál es nuestra última esperanza?
- ☞ ¿Estamos dispuestos a arriesgar y llevar esta esperanza a una mayor conciencia para nosotros mismos y para el mundo?
- ☞ Reflexione sobre sus propias experiencias de vida, comunidad, ministerio y familia.
- ☞ Poniendo atención a lo que se agita en su interior; tome un momento para escribir en su diario lo que surge: palabras, recuerdos, emociones.
- ☞ Observe dónde experimenta resistencia y lo que capta su atención, ya que esto es una invitación de Dios para mirar hacia dentro de nosotros mismos.

Oración

Oh, Fiel Consolador, nos preparamos para entrar en el Misterio Pascual, con la certeza de que después del sufrimiento está la esperanza de una nueva vida. Después de nuestra tristeza, hay una alegría que nos conduce a una vida llena de energía - la energía del amor que estamos llamados a compartir.

Ofrecido por *Leadership Collaborative*, preparado por Elia Cardenas, D.Min y Pat Murray, CSJ. Basado en el documento, *Esperanza en el Sufrimiento: La Espiritualidad de la Vida y la Pérdida*. Si desea más información, <https://www.thelc.global/resources>

