

LO MEJOR DE JOE SICA

CUARESMA 2022

Un tiempo PARA Sanar

*Reflexiones, acciones
y oraciones para
todos los días*



JOSEPH F. SICA

INTRODUCCIÓN

Justo cuando todo se alinea en la vida exactamente como queremos, experimentamos un desastre inesperado que lo arruina todo. Nuestra salud empeora, alguien muere, un cónyuge nos deja, las cuentas se acumulan, los amigos nos rechazan, nuestro hijo toma una mala decisión...

Contratiempos como estos a veces pueden ser abrumadores. Podemos perder la esperanza de que la vida alguna vez mejore. Pero espera. Estamos literalmente desperdiciando nuestras vidas si vivimos con este nivel de desesperanza. Si siempre nos quejamos de lo mala que es la vida o de lo desesperada que parece la situación, nos sentiremos miserables. Este tipo de actitud nos impide avanzar en nuestras vidas. En cambio, cuando surjan contratiempos, recurre a Jesús. Él ofrece esperanza. Nos tiende la mano para levantarnos cuando parece que nuestro mundo se desmorona. Así que cuando las cosas vayan mal en tu vida, deja de buscar una vía de escape y en lugar de ello enfrenta el problema, sabiendo que Jesús está a un paso de ti. Nos está guiando para que utilicemos nuestra fuerza interior, perseverancia y determinación para recuperarnos y ponernos de pie, más fuertes y mejores.

Me alegra que hayas escogido este libro. Lo escribí pensando en ti. Tómate tu tiempo. Ve lentamente, cada día, con cada reflexión. Las sugerencias de “Sencillo de hacer” que siguen a cada reflexión te ayudarán a dar pasos positivos hacia el cambio, y las oraciones de “Llévalo a cabo” te ayudarán a renovar tu compromiso con Jesús. Sobre todo, da la bienvenida a Jesús en tu vida durante estas semanas de Cuaresma, y deja que sea el sostén de tu alma.

TWENTY-THIRD PUBLICATIONS Una división de Bayard, Inc | Bayard CEO: Hugues de Foucauld
One Montauk Avenue, Suite 200; New London, CT 06320 | (860) 437-3012 or (800) 321-041
www.twentythirdpublications.com

ISBN: 978-1-62785-672-0 | Foto de la portada: ©Shutterstock.com / Pavel Klasek

Copyright ©2022 Joseph Sica. Derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida de modo alguno sin la autorización previa y por escrito de la casa editorial. Impreso en los EE.UU.

Todos estamos “golpeados”

“Y tu Padre, que ve en lo escondido, te lo pagará.” » MATEO 6,18

Estaba viendo la película *Seabiscuit* cuando las palabras del actor se clavaron en mi alma: “No se tira toda una vida por la borda sólo porque esté un poco golpeada”.

Todos estamos “un poco golpeados”. Tenemos cicatrices, heridas y partes rotas. También tenemos nuevos desafíos. Puede que sea difícil hablar con alguien del trabajo, que una persona importante para nosotros se haya ido, que haya un malentendido o cambio repentino en una relación delicada, que un chequeo médico de rutina revele un problema grave...

Aunque estemos heridos por estas situaciones, tenemos la bendición de poder recoger los pedazos y recuperarnos con mayor claridad y determinación. En cada circunstancia, Dios nos regala una serie de dones para ayudarnos a salir adelante. La Cuaresma es el tiempo perfecto para descubrir esos dones, encontrar fuerza y cambiar de dirección. Sólo tenemos que explorar estas lecciones, entregarnos y rezar para descubrir la riqueza en el interior de los dones. ¡Ábrete a nuevas ideas y abandona viejos hábitos y comportamientos!

SENCILLO DE HACER ► Elige un vicio o comportamiento que quieras cambiar. Entrégalo a Jesús y pídele que te ayude a dejar el vicio o a detener el comportamiento.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, contigo todo es posible. Ayúdame a unirme a ti y a creer que tú sanarás mis heridas. Amén.*

¡Este es quien soy!

“¿De qué le vale al hombre ganar el mundo entero si él mismo se pierde o se malogra?” » LUCAS 9,25

Imagina una vida en la que sea posible que todo el mundo nos vea como realmente somos: vulnerables, valiosos, heridos, esperando, soñando, creyendo, anhelando amor y aceptación. Para ello, tenemos que desarrollar un sentido de valor y capacidad de autoestima positiva que surja de nuestro interior. Para mantenerlo, debemos evitar a aquellos que nos hacen sentir menos y estar presentes para las personas que nos ayudan a crecer.

Las personas negativas nos critican y comparan. Puede venir como un golpe directo (“eres estúpido”) o ser más sutil (“tu hermana siempre me hace sentir orgulloso”). Cuando nos atacan de esta manera, empezamos a pensar “no soy lo suficientemente bueno” y “no puedo”. Las personas positivas nos animan a ser reales y genuinos. Nos recuerdan nuestras fortalezas, reconocen nuestra grandeza y nos animan a luchar por lo que es mejor para nosotros.

Al comenzar este tiempo de Cuaresma, reclama tu poder. Di: “Este es quien soy. Si no puedes aceptarme, déjame solo y sigue adelante”.

SENCILLO DE HACER ▶ Ten claro lo que quieres hacer y conviértelo en una prioridad. Escribe el guion de tu vida. Luego, haz un poco cada día en esta Cuaresma para hacerlo realidad.

LLÉVALO A CABO ▶ *Jesús, amigo mío, ayúdame a ser yo mismo y a defenderme. Ayúdame a resistirme de los que me arrastran. Amén.*

La risa cura

“¿Pueden los invitados a la boda estar tristes mientras el novio está con ellos?” » MATEO 9,15

Me invitaron a hablar a un programa llamado “Vida cómica para los que tienen problemas de humor” para sobrevivientes de cáncer y sus familias. Después de mi charla, una mujer contó que sus médicos estaban sorprendidos de lo bien que estaba. Se habían mostrado escépticos sobre sus posibilidades de sobrevivir, pero ella estaba planeando un futuro activo y vibrante. ¿Su secreto? ¡Risoterapia! Además de su buena atención médica, atribuyó su recuperación a su sentido del humor y a su capacidad para encontrar el lado positivo de las cosas, incluso en los días más duros.

La risa como terapia puede ser experimentada por cualquier persona. Algunas de las personas más felices que conozco parecen no tener una razón especial para estar alegres. Todo es cuestión de actitud y expectativas.

La risa que salva el alma y brota libremente de nuestras entrañas puede ayudarnos a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, reforzar nuestro sistema inmune e inducir relajación instantánea. En esta Cuaresma, tenemos todos los motivos para regocijarnos. El “novio” sigue con nosotros.

SENCILLO DE HACER ► Organiza una noche con la familia y los amigos para contar chistes. O renta una película cómica y mírala solo o en compañía. Empieza una serie de humor con dibujos animados, libros y cualquier otra cosa que te haga a reír.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, ayúdame a encontrar risa en los momentos duros de la vida. Amén.*

Todos somos animadores

Le dijo: “Sígueme”.

» LUCAS 5,27

¿Alguna vez has dicho algo e inmediatamente te has arrepentido de haberlo hecho? Si es así, conoces el poder de las palabras imprudentes. Pueden aplastar, rebajar e intimidar en segundos. Comentarios despectivos, acusaciones y quejas llaman la atención, pero a menudo tienen un precio.

Las palabras positivas, por otra parte, pueden afirmar, animar y motivar. Las personas que tienen buenas relaciones conocen el poder de sus palabras. Se dan cuenta de que quienes los rodean nunca pueden recibir demasiado aliento.

La gente que nos rodea está hambrienta de aliento. Si queremos tener buenas relaciones, necesitamos aprender a ser un alentador genuino. No cuesta nada animar a alguien. Puede ser una nota breve que diga: “Hoy recé por ti” o una tarjeta en el buzón o un mensaje de voz que diga: “Estaba pensando en ti”. Sólo toma un minuto, y tiene un efecto dominó, ayuda a la persona a sentirse apreciada y valorada.

SENCILLO DE HACER ► Escribe notas de aliento sinceras a tu familia o amigos. Comparte citas, poemas o versos especiales. Lo mejor de las notas es que no tienen ningún costo. Puedes dejarlas en almohadas, tableros de anuncios, loncheras, o pegarlas en las ventanas del coche. El aliento gradual fomenta la confianza y es muy apreciado.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, cuando la vida sea abrumadora, ayúdame a iluminar el día de otra persona con una palabra de aliento. Amén.*

¡Es hora de despertar!

Concluida la tentación, el Diablo se alejó de él hasta otra ocasión.

» LUCAS 4,13

En su vigésimo aniversario de boda, Jack se quedó atónito al saber que su esposa quería el divorcio. Me dijo: “De repente salí de una realidad segura, y me enfrenté a circunstancias, problemas y desafíos a los que esperaba no tener que enfrentarme nunca”.

Las llamadas de atención nos impactan y sorprenden. Durante un instante nos dedicamos a nuestros asuntos, y al instante siguiente, todo ha cambiado.

Podemos aprender mucho de estas llamadas de atención. Pueden ser dolorosas y aterradoras, pero después de superar el trauma inicial, a menudo podemos encontrar oportunidades para crecer y mejorar.

Pérdidas, enfermedades, accidentes y tragedias son situaciones que nunca se esperan. Cuando aparecen, podemos acogerlas y descubrir el mensaje que nos transmiten. Pueden motivarnos a analizar a lo que damos valor, definir lo que es valioso, reordenar nuestras prioridades y centrarnos en lo que necesita de nuestra atención. Por muy difícil que sea aceptar una llamada de atención, considérela un regalo que hay que desenvolver y abrazar con entusiasmo y gratitud.

SENCILLO DE HACER ► En los momentos difíciles, anota en un diario tus llamadas de atención. ¿Qué verdades están diciendo sobre ti? ¿Cómo están renovando y reanimando tu espíritu?

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, ayúdame a ser consciente y estar atento a todo lo que está ocurriendo en mi vida para poder crecer con cada experiencia. Amén.*

Pequeños actos de bondad

“Lo que hayan hecho a uno solo de éstos, mis hermanos menores, me lo hicieron a mí”. » MATEO 25,40

Una de las tarjetas de Navidad más memorables que he recibido fue de mi querida amiga Mary Lou. Era una sola hoja de papel blanco grueso con la palabra “otros” escrita en tinta roja en forma diagonal que atravesaba la tarjeta.

¿No es eso de lo que trata el cristianismo? ¿Los otros? De vez en cuando, es bueno medir cuánto afectamos y tocamos las vidas de los demás.

¿Cómo nos relacionamos con los demás, nuestra familia, amigos, vecinos, extraños e incluso nuestros enemigos? A muchos de nosotros nos gustaría tener un gran impacto en la vida de otros. Pero nunca debemos dar por sentada la importancia de las pequeñas cosas que hacemos: una palmadita en la espalda, un beso en la mejilla, un movimiento de cabeza asintiendo. Estas acciones tienen el poder de curar heridas, construir puentes y animar y reconfortar a otros.

Hacer pequeñas cosas por los demás también es contagioso. Nuestra bondad hacia una persona a menudo la impulsará a hacer algo bueno por otra.

SENCILLO DE HACER ► Recuerda a alguien que haya tenido un impacto significativo en tu vida y ponte en contacto con él o ella esta semana. Comparte lo mucho que significan sus acciones para ti.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, a menudo son los pequeños actos de bondad los que traen crecimiento y alegría a los demás. Ayúdame a compartir muchos de estos actos durante la Cuaresma. Amén.*

¡Perdona y sigue adelante!

“Perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden”. » MATEO 6,12

Betsy quedó devastada cuando su esposo la dejó. Estaba enfadada, resentida y amargada.

Le sugerí a Betsy que perdonara a su marido por sus acciones y que se perdonara a ella misma por cualquiera que haya sido su papel en la ruptura. Se quedó atónita: “¡Perdonarlo! ¿Estás loco? ¡Moriría antes que eso! ¡Quiero que sufra como sufro yo!”. Estaba consumida por la venganza. Seguía reviviendo el dolor y contando la historia una y otra vez.

El comportamiento de Betsy es típico en muchos de nosotros. Cuando la rabia nos desborda, es un desafío darnos cuenta de nuestro valor, recuperar nuestro poder, soltar el dolor y seguir adelante. El perdón no consiste en aprobar el comportamiento hiriente del otro. Se trata de abandonar la rabia y el resentimiento que nos inundan y ofrecer aceptación y desapego de la situación y de la persona implicada.

El resentimiento y la venganza son cargas pesadas de llevar. Si esperamos ser perdonados por nuestros propios defectos, podríamos empezar por perdonar a los demás por los suyos.

SENCILLO DE HACER ► Organiza una noche de “dos pulgares arriba” con tu familia y amigos. Elige una película sobre el perdón. Mírala y comparte los desafíos que implica perdonar.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, ayúdame a perdonar, soltar el resentimiento y seguir con mi vida. Amén.*

¿Oportunidades de oro u oportunidades perdidas?

“No se le concederá más señal que la de Jonás.

Y hay aquí uno mayor que Jonás.” » LUCAS 11,29-32

Wendy me miró con tristeza en los ojos. “¿La muerte siempre está seguida de sentimientos de oportunidades perdidas?”, preguntó. No tenía idea de que su padre sabía que estaba muriendo, ni de que su visita durante la Navidad sería la última. No sabía que él había atesorado cada momento y que quería que se quedara un rato más. Sólo sabía que tenía que tomar un avión. Ahora lamenta haber perdido esos valiosos últimos momentos con su padre.

¿Cuán a menudo deseamos tener una segunda oportunidad? Todos los días se nos presentan oportunidades, pero a menudo las perdemos porque estamos preocupados por otras cosas.

¡Debes estar atento a estas oportunidades de oro! Reza para ser capaz de notar una lágrima oculta, un tono de voz o una mirada de soledad o desesperación. Busca el dolor y otorga compasión. Sé sensible a lo que se necesita. A veces, solo basta con nuestra presencia. La verdadera tragedia es llegar al final de nuestras vidas y darnos cuenta de que perdimos la oportunidad de mejorar la vida de alguien aunque sea un poco.

SENCILLO DE HACER ► Dedicar tiempo a las personas que quieres de manera determinada. Recuerda escuchar, abrazar y decir “te quiero” mientras tengas la oportunidad.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, abre mis ojos un poco más para ver que cada momento está lleno de oportunidades de oro esperando ser abrazadas. Amén.*

Recoges lo que siembras

“Traten a los demás como quieren que los demás los traten”.

» MATEO 7,12

Las relaciones no suelen ser sencillas. Las personas que amamos pueden causarnos el mayor de los dolores, y nuestros amigos más cercanos pueden ser los que más nos decepcionen. ¿Y quién de nosotros no ha experimentado el misterio de una relación que florece con afecto y luego se desvanece repentinamente?

Muchas relaciones acaban por exceso de confianza, no estar preparados o ser poco realistas con nuestras expectativas. Otras se marchitan porque no les damos la atención, el tiempo o el cuidado que requieren. Pero si no podemos vivir en total armonía unos con otros, ¿podemos al menos ofrecer nuestro respeto? ¿No podemos encontrar una manera pacífica de coexistir?

El proceso de relacionarnos con los demás puede compararse con un bumerán. Nuestros pensamientos, palabras y acciones vuelven a nosotros tarde o temprano con una exactitud asombrosa. Jesús nos da un bumerán que se eleva y se aleja y vuelve a nuestras vidas con precisión. Se llama la Regla de Oro: “Quiero que me traten como yo trato a los demás”. Empieza justo donde estás. Todo lo que lances: enojo, resentimiento, compasión o perdón, acabará regresando a tu vida.

SENCILLO DE HACER ► Escribe todas las razones por las que amas a cada persona en tu vida. Luego, cuando las cosas se pongan difíciles, busca esa lista y léela.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, me has enseñado que siempre tengo una opción. Depende de mí elegir cómo trato a los demás y cómo quiero que me traten. Amén.*

Vuelve a tu centro y perdona

“Ve primero a reconciliarte con tu hermano y después vuelve a llevar tu ofrenda”. » MATEO 5,24

La mayoría de nosotros tenemos una cosa en común: en uno u otro momento, hemos sido heridos por alguien que amamos. A lo largo de mi sacerdocio, he visto cientos de personas que siguen albergando heridas del pasado. Permanecen enredados porque se niegan a perdonar. Puede ser difícil perdonar, pero cuando seguimos sufriendo por estos sentimientos hirientes, entregamos todo nuestro poder. Tenemos que trabajar para cambiar estos sentimientos. Es un camino, y una decisión. Al seguir aferrados a nuestros rencores, sólo nos perjudicamos a nosotros mismos. Es muy probable que la persona que nos hizo daño haya seguido adelante. ¿Podemos seguir adelante también? ¿Podemos decidir sentirnos diferente?

Perdonar no es aprobar el comportamiento hiriente. Se trata de sanar el recuerdo para que deje de gobernar nuestras vidas. Podemos hacerlo reorientando nuestro enfoque y energía y haciendo algo por nosotros mismos cada día que nos ayude a sentirnos mejor con nuestra vida.

SENCILLO DE HACER ► Perdonar a los que nos han herido no es algo que se haga una sola vez. Es un camino, y comienza con una elección. Cada día Dios nos da una cierta cantidad de energía para gastar, y depende de nosotros cómo utilizarla. En esta Cuaresma gasta tu energía ofreciendo el perdón y dejando ir el dolor.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, ayúdame a hacer las paces con “lo que es” y luego permite que el perdón gobierne mi corazón. Amén.*

¿Cómo puedo amarte?

“Amen a sus enemigos, oren por sus perseguidores”.

» MATEO 5,44

¿Cómo nos relacionamos con las personas difíciles en nuestra vida? No tenemos que apartarnos de ellos ni dejar que nos afecten. Jesús nos muestra otro camino: podemos amarlos y así debilitarlos. He aquí un proceso poderoso de cuatro pasos que puede ayudarnos a debilitar a las personas difíciles.

1. Aprende que las personas difíciles se relacionan desde el lado negativo de las cosas. A menudo no son conscientes de su comportamiento hiriente y no les interesa cómo nos afecta.
2. Supera el deseo de contraatacar o derrotar a las personas difíciles en su propio juego. Simplemente no respondas a sus comentarios negativos.
3. Promete expresar tus sentimientos abiertamente. Si alguien es muy negativo contigo, simplemente di: “Así soy yo, así me siento, y no me gustan tus comentarios negativos”.
4. Aliéntate a no darte por vencido. Mírate como la persona poderosa que eres.

Las personas difíciles parecen quitarnos el poder cuando menos lo esperamos. Sólo el poder del amor puede hacerlos impotentes.

SENCILLO DE HACER ► Hoy practica el poder del amor con personas difíciles. Escribe las palabras anteriores, memorízalas, úsalas a menudo y enséñaselas a los demás.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, es fácil para mí amar a las personas agradables. Pero las personas que me sacan de quicio son un desafío. A partir de hoy, ayúdame a mirar sólo sus cualidades y amarlas. Amén.*

Atrapados en la gloria

Mientras oraba, su rostro cambió de aspecto y su ropa resplandecía de blancura. » LUCAS 9,29

En uno u otro momento, todos vamos a experimentar perder un ser querido. No “superamos” el duelo. Lo manejamos haciéndolo de diferentes maneras y en diferentes etapas. A algunos nos cuesta meses o años superarlo, e incluso después de muchos años un tierno recuerdo puede hacer brotar una catarata de lágrimas. Tenemos que honrar nuestros sentimientos y darnos el tiempo que necesitamos para sanar.

Meses después de la muerte de mi madre, hubieron momentos en los que pensé: “Necesito decirle esto a mamá”. Entonces recordaba que se había ido, y me invadía una nueva ola de dolor. En la quietud de mi corazón, me consolaban dos palabras simples: “Algún día”.

Eventualmente, la mayoría de nosotros llegará a la aceptación y esperanza, y como vemos en el evangelio de hoy, Dios rodea a nuestros “seres queridos” con una luz gloriosa.

SENCILLO DE HACER ► Decide ser amigo de alguien que conozcas y que esté sufriendo. Sé paciente. Escucha. Hazle saber que no está solo.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, estabas envuelto en la luz maravillosa de Dios. Permite que mis seres queridos también sean alcanzados por la luz gloriosa de Dios. Amén.*

Camina en sus zapatos

“No juzguen y no serán juzgados”.

» LUCAS 6,37

Agnes tiende a juzgar rápidamente a las personas, especialmente cuando no actúan como ella cree que deberían hacerlo. Ella no es la única que lo hace. Todos lo hacemos. Analizamos a las personas que nos rodean, aquellos con quienes vivimos, a los líderes de nuestra comunidad e incluso a completos desconocidos. Examinamos su manera de caminar, ropa, peinado, color de piel, origen étnico, ocupación y todo lo demás. Juzgamos con tanta facilidad que a menudo ni siquiera somos conscientes de que estamos juzgando. Cuando “catalogamos de” a otra persona, nos impide ver la bondad que hay en su interior y más allá de su apariencia.

En cambio, una actitud sin prejuicios hace que la comprensión, compasión y aceptación fluyan en la vida de una persona y la ayuden a crecer. Podemos elegir convertirnos en esa persona que quisimos juzgar, ponernos en su situación por un momento y ver la vida de forma diferente a través de sus ojos. Esta visión puede cambiar completamente nuestra actitud.

SENCILLO DE HACER ► Recuerda a tu profesor o maestro favorito. ¿Cómo trataba él o ella a los estudiantes? ¿Les daba el beneficio de la duda? ¿Elogiaba más y criticaba menos? Intenta recordar una anécdota de su vida que ilustre estos ideales. Y luego ¡imítalos!

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, no pudiste ser más claro: deja de juzgar. Ayúdame a desprenderme y permitir. Amén.*

El poder de la influencia

“Ustedes hagan y cumplan lo que ellos digan, pero no los imiten”.

» MATEO 23,3

Cada persona que encontremos se verá afectada por nosotros. Podemos ser una influencia positiva e importante para los demás haciendo lo que es bueno y lo que es correcto. Si dirigimos nuestra influencia intencionadamente, podemos ser increíblemente poderosos. Sólo hay que seguir dos sencillos pasos.

1. **Sonríe.** Cuando sonreímos, la gente se ilumina y nos devuelve la sonrisa. Hay algo en la más pequeña de las palabras amables, o más simple sonrisa, que puede marcar la diferencia y cambiarle el día a alguien.
2. **Apoya.** Llega al dolor de la vida donde la gente está rota, herida o desesperada. Dale ánimo, atención y apoyo emocional. Diles: “Me preocupo por ti. Me importa por lo que estás pasando”. Este apoyo dejará una huella en sus vidas.

SENCILLO DE HACER ► Dibuja un círculo en un papel y escribe las palabras: “Mi círculo de influencias”. A continuación, escribe los nombres de todas las personas a las que podrías influenciar de manera positiva y poderosa. Debajo de cada nombre, sé específico: ¿cómo podrías influenciar positivamente sus vidas? Entonces piensa en esa acción, sonríe, ofrece tu apoyo y, por supuesto, inclúyelos en tus oraciones durante la Cuaresma.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, ayúdame sonreír y dar apoyo de manera más intencional a los que se sienten solos, temerosos y heridos. Amén.*

Aceptar “lo que es”

Entonces se le acercó la madre de Santiago y Juan con sus hijos y se postró para hacer una petición. » MATEO 20,20

Me encanta la caricatura del bebé acostado en un moisés con el ceño fruncido. La leyenda dice: El Berrinche Más Joven Registrado en El Mundo. “Berrinche” es una de mis palabras favoritas porque describe perfectamente una respuesta típica a la decepción.

La decepción es el resultado de lo inesperado. La vida no siempre resulta como la planeamos. Cuando se producen estos desvíos, nuestro desafío es aceptar la situación actual y no pasar mucho tiempo pensando en lo que podría haber sido.

Cuando abrazamos la vida, aceptamos todo de ella, incluso las sorpresas. Querer que las cosas sean diferentes o que desaparezcan no es aceptar la vida. El manejo de la decepción se resume en la Oración de la Serenidad:

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia.

Esta es la verdadera aceptación.

SENCILLO DE HACER ► Una de las mejores curas para la decepción es servir a los demás. Hacer algo bueno podría ser servir una comida, cuidar niños, limpiar una casa, lavar ropa u ofrecerse a llevar a alguien al supermercado. Todas estas maneras de actuar nos hacen sentir mejor con nuestra situación y también ayudan a otra persona a sentirse mejor.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, la próxima vez que me decepcione, voy a “aguantar los golpes” y buscar oportunidades para crecer y ayudar a los demás. Amén.*

Abre tu corazón

“En vida recibiste bienes y Lázaro por su parte desgracias”.

» LUCAS 16,25

Mi amigo Gene estaba muriendo. Harriet, su amor durante dos años, le había propuesto matrimonio. En su boda, tuve el honor de declararlos marido y mujer. Al salir de la iglesia, Gene se volvió hacia Harriet y le dijo: “Cariño, este es el día más feliz de mi vida”.

Diez días después, Gene murió. Harriet tenía los recuerdos de su gran amor y boda feliz que la mantenían fuerte. A pesar de tener el corazón roto, nunca se quejó de amargura o arrepentimiento. En cambio, fue capaz de transformar su dolor en ayuda hacia los demás. Con su presencia dulce y constante, ahora ayuda a otros hombres y mujeres que sufren por la pérdida de su ser amado. Nunca está demasiado ocupada para ser voluntaria en el hospicio, atender una llamada telefónica a altas horas de la noche o sentarse con alguien que está de duelo. Harriet nos recuerda que incluso cuando nos sentimos impotentes, siempre podemos ofrecer un corazón amable.

SENCILLO DE HACER ► Hay muchas maneras de ayudarnos unos a otros. Podemos escribir una nota, preparar una comida, dar un abrazo, enviar flores o sentarnos en silencio y escuchar lo que alguien necesita decir. A veces, nuestro mayor dolor en la vida puede ser el catalizador que necesitamos para descubrir nuestro don único para el mundo.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, puedo cambiar el dolor por servicio si me fijo en las personas que están sufriendo y hago algo para aliviar su dolor. Ayúdame a reconocer estas oportunidades de sanación. Amén.*

Ser herido por aquellos que amamos

“Finalmente les envió a su hijo, pensando que respetarían a su hijo”.

» MATEO 21,37

Algunos de los golpes más duros de la vida vienen de las personas que amamos. Mientras más amamos, más nos duele.

Cuando nos sentimos heridos profundamente, nuestra primera reacción puede ser vengarnos. En el fondo, sabemos que herir a otro nunca resolverá nada. Debemos negarnos a ser parte de este tipo de comportamiento y abstenernos de acciones que puedan alimentar el fuego.

A veces, una palabra hiriente de parte de alguien que amamos no pretende ser un ataque. Por el contrario, podría ser un grito de ayuda o un esfuerzo para llamar nuestra atención. Escucha atentamente. Pregunta con preocupación genuina: “¿Cuál es el verdadero problema?”. Haz que la persona se sienta cómoda y pueda expresar abiertamente sus sentimientos. Pregúntale qué podría acercarlos. Dado que los amamos, podemos esforzarnos más para resolver el problema y mejorar la relación.

SENCILLO DE HACER ► Reflexiona sobre estas preguntas y escribe las respuestas en un diario: ¿Debo permitir que alguien que me hace daño siga en mi vida, o debo apartarlo para protegerme de daños futuros? ¿Hay algo que pueda decir o hacer para enmendar o resolver la situación?

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, cuando fuiste herido una y otra vez por los que amabas, seguiste amándolos y buscando lo mejor para ellos. Ayúdame a imitar tu ejemplo. Amén.*

Afronta lo inesperado con fe

“José, hijo de David, no temas recibir a María como esposa tuya”.

» MATEO 1,20

Todo iba bien para María y José: estaban enamorados. Tenían ganas de casarse y formar una familia. ¡Sorpresa! Dios tenía un plan diferente.

Las sorpresas de la vida siempre nos agarran desprevenidos. La única manera de darse la vuelta es hacia la *fe* y los *rostros*:

Fe: Cuando nos golpea lo inesperado, debemos creer que Dios es lo suficientemente grande como para protegernos. Debemos pedirle a Dios que nos dé lo que necesitamos. Dios no nos decepcionará.

Rostros: No tenemos la fuerza para sobrevivir solos. Necesitamos rostros que sean afables, accesibles, que estén disponibles. Queremos un lugar donde llorar, una persona que nos cuide, la seguridad de amigos que compartan nuestro dolor. La alegría compartida es doble alegría. El dolor compartido es medio dolor.

Es fácil derrumbarse cuando nos chocamos con lo inesperado. Sin embargo, si lo hacemos, podríamos encontrarnos hacia el final de nuestras vidas pensando: “Si hubiera tenido más fe en Dios, ¿qué podría haber hecho? Si hubiera llegado más lejos, ¿en qué podría haberme convertido?”

SENCILLO DE HACER ▶ Deja de hacer una actividad que te guste y aprovecha el tiempo para hablar con un amigo o vecino que necesite un poco de apoyo.

LLÉVALO A CABO ▶ *Jesús, me has dado dos manos: una para recibir ayuda y otra para darla. Muéstrame la manera de usar mis dos manos. Amén.*

La paciencia es una virtud

“Señor, déjala todavía este año; cavaré alrededor, la abonaré, a ver si da fruto.” » LUCAS 13,8

La naturaleza ofrece una variedad de plantas infinita que nos deleitan. Sería una tontería exigirles que muestren un nuevo brote u hoja cuando creamos que es el momento. Crecerán y florecerán a su propio ritmo.

La paciencia no es una virtud demasiado cultivada en nuestra sociedad. La manera en que afrontamos interrupciones, inconvenientes e irritaciones de la vida es una prueba de paciencia. Queremos tener las respuestas, ahora. Queremos cambiar nuestras vidas, ahora. Queremos fama y fortuna, ahora. Pasamos por alto el hecho de que estas cuestiones requieren de un análisis cuidadoso, consideración profunda y deliberación calmada. Esto es especialmente cierto en nuestras relaciones. Queremos la persona perfecta y la relación ideal. Si esto no ocurre rápidamente, abandonamos antes de tiempo, dejando de lado el tiempo, la paciencia y constancia que se necesitan para construir una buena relación. Practicar la paciencia implica estar dispuestos a soportar el sufrimiento y los contratiempos y perseverar cuando las cosas se vuelvan lentas o difíciles.

SENCILLO DE HACER ► Escribe en tu diario un breve poema, canción o párrafo sobre cada uno de los siguientes refranes que promueven la paciencia: Suelta y deja a Dios. Con calma. Un día a la vez. Hoy es el primer día del resto de mi vida. Primero lo primero.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, gracias por ser paciente conmigo. Ayúdame a ser paciente con las personas en mi vida que tienen dificultades. Amén.*

Adictos a complacer

Pero él, abriéndose paso entre ellos, se alejó.

» LUCAS 4,30

Después de quince años de matrimonio, Elaine había permitido el desarrollo de un patrón preocupante. Cuando no trabajaba a tiempo completo, se ocupaba de las tareas de la casa y los niños. Su esposo, en cambio, pasaba la mayor parte de su tiempo libre jugando al golf. Elaine se sentía abandonada y sola, pero no decía nada. Pero sus sentimientos le estaban pasando factura.

Las personas complacientes sobrepasan los límites para hacer felices a otros. Luchan constantemente por trazar la línea entre sus propias necesidades y las exigencias de los demás. No se dan cuenta de que poner siempre al otro primero trae consecuencias graves. Elaine siempre decía que sí cuando realmente quería decir que no.

Muchos de nosotros evitamos conflictos para mantener la paz. Pero hay una enorme recompensa en ser fieles a nosotros mismos y no permitir que actitudes, juicios y opiniones de los demás nos dominen. Por primera vez, podemos experimentar la plenitud. Cuando digamos lo que pensamos, exijamos respeto y esperemos que nos traten justamente, honraremos la magnífica persona que somos y nos alzaremos con gloria.

SENCILLO DE HACER ► Identifica a las personas en tu vida a las que eres más susceptible de complacer a expensas de tu propio bienestar. ¿Cómo podrías tratarlos de manera diferente?

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, al tratar de complacer a todos, estoy sacrificando mi propia integridad. Dame el valor para expresar mis pensamientos más profundos y lo que siento de verdad. Amén.*

Llámame si me necesitas

“¿No tenías tú que tener compasión de tu compañero como yo la tuve de tí?” » MATEO 18,33

Me encanta Winnie the Pooh. En un episodio, el oso Pooh va caminando por la orilla del río, ve a su amigo burro flotando río abajo y le pregunta si se cayó. El burro, angustiado, responde: “Tonto de mí parte, ¿verdad?”. Pooh ignora los ojos suplicantes de su amigo y comenta que debería haber sido más cuidado. Casi con un bostezo, el oso Pooh dice: “Creo que te estás hundiendo”. Dicho esto, el burro hundiéndose le pregunta a Pooh si le importaría rescatarlo. Entonces Pooh lo saca del agua. El burro se disculpa por ser tan fastidioso, y Pooh, todavía despreocupado pero siempre tan cortés, responde: “No seas tonto, deberías haber dicho algo antes”.

Este episodio refleja el mundo de personas reales con necesidades reales. ¿Cuántos de nuestros amigos están empapados hasta las orejas y a punto de ahogarse? Tal vez sea un problema en el trabajo, una molestia física persistente, preocupaciones financieras, un conflicto de pareja o una pena que los aflige. Sin embargo, mantenemos distancia. La verdadera compasión, sin embargo, induce a la preocupación y a la acción. Las personas compasivas sienten las luchas del otro como propias tendiéndoles la mano en su sufrimiento.

SENCILLO DE HACER ► La compasión significa tomarse el tiempo para escuchar realmente. Comprométete hoy a escuchar de verdad a alguien hasta que entiendas lo que el o ella está sintiendo.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, ayúdame a apartar los ojos de mí mismo para poder ver lo que ocurre en la vida de aquellos que me rodean. Amén.*

Dar lo mejor de nosotros

“Por tanto, quien quebrante el más mínimo de estos mandamientos y enseñe a otros a hacerlo será considerado el más pequeño en el reino de los cielos.” » MATEO 5,19

Una señora le escribió a la consejera Ann Landers: “Mi marido ya no me habla. Se sienta allí cada noche, a leer el periódico o ver la televisión. Cuando le hago una pregunta, murmura ‘ajá’. A veces ni siquiera responde. Hay momentos en los que me pregunto por qué nos casamos”.

Cuando nos enamoramos por primera vez, buscamos maneras de demostrarle al otro lo mucho que nos importa. Pero cuando la novedad empieza a desaparecer, a veces no valoramos nuestra pareja. Nuestros mejores momentos se atesoran para el trabajo o los amigos. Llegamos a casa agotados, estresados y molestos.

Una buena relación es como cualquier empresa exitosa. Requiere esfuerzo en equipo, valor, productividad, comprensión y compasión. Requiere asignar y repartir responsabilidades laborales, y lo mejor de todo es que se puede disfrutar de los beneficios extras del amor, apoyo y la intimidad.

SENCILLO DE HACER ► Prueba con un poco de amabilidad. Habla con tu pareja. Dile lo que te molesta y pide su opinión. Planea hacer actividades relajantes juntos. Haz un esfuerzo por ser cariñoso. Pide y otorga comprensión. Haz algo especial porque lo deseas de verdad y observa cómo se profundiza la relación.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, es hora de que deje el periódico, apague la televisión y mire a los ojos a la persona que amo. Amén.*

¡Baja la temperatura!

“Un reino dividido internamente va a la ruina y se derrumba casa tras casa”. » LUCAS 11,17

Dolores y Philip estaban tratando de encontrar estacionamiento. Mientras Dolores intentaba meter el coche en un lugar y luego en otro, su esposo empezó a gritarle: “¡No puedes estacionar allí!”. Mientras más fuerte él gritaba, ella más se molestaba. Cuando finalmente estacionaron, eran prácticamente enemigos, todo por un estacionamiento.

El conflicto es una realidad en la vida. Las personalidades chocan y se hieren sentimientos. No es malo a veces caerle mal a otro, eso es meramente humano. Lo que es lamentable es la manera en que manejamos estas situaciones. Algunas personas gritan cuando surgen problemas; otros lloran, culpan, dan golpes bajos y utilizan comentarios despectivos.

Sin embargo, es la amabilidad la que lleva a la reconciliación. Cuando sea necesario abordar un problema, sigue este plan: Reconoce lo positivo. Confiesa tu propia responsabilidad, de manera honesta y específica. Explica, en lugar de atacar. Espera a calmar tu ira. Abstenete de usar palabras como “siempre” y “nunca”. Mantente centrado en el problema principal y trabaja para resolverlo, no para culpar a alguien.

SENCILLO DE HACER ► Resolver conflictos no es una tarea muy agradable, pero hoy busca el tiempo para hacerlo. Entra al mundo de la otra persona y busca comprenderla.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, ayúdame a examinar las situaciones que me sobresaltan. En lugar de ser rencoroso, ayúdame a ver mi responsabilidad y trabajar por un cambio positivo. Amén.*

Vive sin miedo

“No temas, María, que gozas del favor de Dios.”

» LUCAS 1,30

Con su corazón latiendo fuerte, María estaba inquieta sobre tener un bebé. A pesar de que el pánico gobernó su mente, el ángel la calmó y eliminó dudas sobre su embarazo, permitiéndole superar sus miedos.

No podemos dejar que nuestra vida esté regida por el miedo o de lo contrario disfrutaremos de muy pocas experiencias.

Entonces es momento de enfrentar tus miedos y olvidarte de ellos; momento de cambiar el “¿Qué pasa si...?” por el “¡Puedo manejar esto con la guía de Dios!”

Mira el miedo a los ojos y hazte dos preguntas: “¿Qué es lo peor que puede pasar?” y “¿Cómo voy a afrontarlo?”. Escribe acciones positivas que puedes adoptar para afrontar tus miedos. Se realista, pero piensa que, con la ayuda de Dios tienes la fuerza para enfrentar cualquier cosa.

Entonces déjalo ir y sigue adelante. Repite estas prácticas y descubrirás cómo la confianza en ti mismo crece altamente.

SENCILLO DE HACER ▶ En una “Escala de Manejo del Miedo”, ¿dónde te ubicarías? ¿Eres un 1: “El miedo a menudo me paraliza”? o un 10 “Casi nunca dejo que el miedo me detenga”? ¿Cuál te gustaría que fuera tu puntuación? Escucha el mandato más repetido de Dios en las Escrituras: No temas. Esta frase se repite 366 veces en la Biblia. ¡Debe haber una razón!

LLÉVALO A CABO ▶ *Jesús, contigo, puedo manejar cualquier miedo. Amén.*

El poder de cambiar

“Oh Dios, ten piedad de este pecador”.

» LUCAS 18,13

Creemos que tenemos el poder de cambiar. Sin esta creencia, los propósitos para el Año Nuevo y los programas de recuperación serían inútiles. Sin esta esperanza, las relaciones rotas nunca se arreglarían y las iglesias no tendrían razón de existir.

Sin embargo, parece que le tememos al cambio y nos resistimos a él. Todo el tiempo escuchamos que algunas personas nunca cambiarán. Pero el cambio siempre es posible.

El cambio comienza con el anhelo de algo más auténtico. Llegamos a un punto en el que decimos: “Ya tuve suficiente”, y nos preguntamos: “¿Hay algo mejor?”. Sólo entonces somos conscientes de la posibilidad de convertirnos en alguien nuevo en cada momento.

Debemos decidir dejar de lado nuestra resistencia y bailar un nuevo paso. Cuando lo hagamos, seguramente descubriremos que el cambio es nuestra mayor fuente de felicidad y crecimiento continuo.

SENCILLO DE HACER ▶ ¿Cómo quieres cambiar? Ten en claro lo que quieres. Escríbelo. Visualízalo. Actúa como si ya hubiera sucedido. ¿Qué se siente? Respíralo, míralo y percíbelo, todos los días. Combina esta visión con la gratitud a la abundancia que ya tienes en tu vida.

LLÉVALO A CABO ▶ *Jesús, amigo mío, hace falta mucho valor para soltar lo conocido y abrazar lo nuevo. En el cambio, hay crecimiento. Ayúdame a convertirme en el ser poderoso y alegre que estoy destinado a ser. Amén.*

Mantener los recuerdos vivos

“A cuántos jornaleros de mi padre les sobra el pan mientras yo me muero de hambre”. » LUCAS 15,17

Los recuerdos pueden aparecer cuando menos lo esperamos y llenar nuestros corazones de risas y alegría. Puede ser un aroma ligero o a perfume, la fragancia de las flores o el olor a humedad de un armario lo que hace que afloren nuestros recuerdos de la infancia.

La supervivencia del hijo pródigo dependía de sus recuerdos. Estaba cansado, solo, hambriento y sin dinero. Su intuición lo invitó e inspiró a tragarse el orgullo y recordar las cosas buenas que su padre había hecho por él. Fue guiado para volver a casa y restablecer la relación con su padre, que tanto lo amaba.

Podemos restablecer nuestras propias relaciones manteniendo vivos los buenos recuerdos. Estos recuerdos pueden levantarnos el ánimo y darnos el valor necesario para hacer frente a las dificultades de la vida. No sólo nos ayudan a honrar nuestros valores profundamente arraigados, sino también a definir conscientemente quiénes somos en cada momento.

SENCILLO DE HACER ► Esta Cuaresma guarda algunos de tus recuerdos mas preciados haciendo un álbum de recortes. Elabora el proyecto con tu familia. Hablarán, reirán e incluso llorarán juntos cuando cada foto o recuerdo rememoren una experiencia compartida.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, aprecio los recuerdos sanadores y cómicos que llevo en mi corazón. Amén.*

Abraza lo desconocido

El hombre creyó lo que le decía Jesús y se puso en camino.

» JUAN 4,50

Si supiéramos lo que nos depara cada día, no habría necesidad de libre albedrío ni fe. Lo que hacemos con lo que se nos da es como creamos sentido en nuestras vidas. Temer al futuro es una pérdida de nuestro tiempopreciado. Es mucho mejor que utilicemos nuestra energía para estar aquí y ahora y vivir nuestra vida con generosidad y gracia.

Cuando dejamos de temer por las tensiones y sorpresas de cada día y las afrontamos con sentido del humor, no nos ponemos nerviosos cuando el día no resulta como estaba previsto. Como una vez dijo el dibujante del New Yorker, Gahan Wilson: “La vida básicamente no funciona. Entonces esta es la base de un humor sin fin”.

Estamos vivos. ¡Este momento es todo lo que tenemos! ¡Ama profundamente, trabaja duro, y juega duro! ¡No pierdas tu tiempo valioso con preocupaciones! Deja de luchar, acepta el presente y comprométete a hacer lo mejor posible. Esto no significa que no ocurran cosas malas, pero tu respuesta a ellas es una elección, y el sufrimiento es opcional.

SENCILLO DE HACER ► En una ficha, escribe las palabras: “Que brille mi luz”. Envuélvelo en una vela y dáselo a alguien que necesite despojarse de apatía, duda y miedo. Luego, ayuda a esta persona a encender la vela y dejen que brille.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, ayúdame a decir sí a la vida y a vivir con generosidad, humor y gracia. Que mi vida brille, especialmente en los momentos difíciles. Amén.*

Escucha con el corazón

“Señor, no tengo a nadie que me meta en la piscina cuando se agita el agua”. » JUAN 5,7

Cuando alguien se enfrenta a una crisis y se siente acorralado, anhela que alguien esté a su lado. Algunos días querrán hablar. Otros días, querrán que nos sentemos con ellos en silencio. Otras veces, querrán que solo los abracemos mientras lloran. La única manera de saber qué necesitan es escucharlos de verdad. Escucha su tono de voz. A veces, cuando conozco a alguien y le pregunto: “¿Cómo estás?”, me responde: “Oh, estoy bien”. Percibo algo en su tono de voz y digo: “No pareces muy seguro con esa respuesta”. La simple acción de escuchar, a menudo nos conduce a un intercambio más profundo.

Mira lo que revelan sus ojos. Hay momentos en los que veremos miedo, ansiedad o lágrimas. Observa el lenguaje corporal. Señales tales como manos temblorosas o morderse el labio muestran que la persona está sufriendo. En esos momentos, es adecuado decir: “¿Cómo puedo ayudar?”. La presencia de alguien que escucha mucho más memorable que un largo discurso. Sé un amigo.

SENCILLO DE HACER ► La mayoría de nosotros conocemos a alguien golpeado por la vida. Necesitan ser escuchados. Ve hacia ellos. Escucha con tus oídos y ojos. Permíteles desahogarse. El dolor compartido es más fácil de sobrellevar.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, ayúdame a ser siempre sensible a las necesidades de la otra persona y a escuchar de verdad. Amén.*

Ama ahora, ¡así se hace!

“No sólo violaba el sábado, sino además llamaba Padre suyo a Dios”.

» JUAN 5,18

Cuando le pregunto a la gente si se siente feliz y realizada en sus relaciones, las respuestas más comunes que recibo son: “Supongo que sí”, “Algunas veces” y “No he pensado demasiado en eso”.

Mi vida, como la tuya, ha sido una larga serie de relaciones entrelazadas. Estas relaciones han sido lecciones vivientes que me han enseñado el valor de enfrentarme a la derrota, dejar ir y superar el miedo. Me han ayudado a ser más abierto, curioso, ansioso por aprender y a aceptar el cambio. Una relación amorosa debe ser real. Debemos amar sin máscaras o intenciones ocultas. Muchos de nosotros somos mucho mejores diciendo que amamos que amando de verdad.

Por ejemplo, prometemos rezar por alguien y luego no lo hacemos. Sonreímos cuando una persona está hablando pero realmente no lo estamos escuchando. Le decimos a un conocido que nos llame cuando quiera, pero cuando vemos su número en el identificador de llamadas, no levantamos el teléfono. Decimos “seguiremos en contacto” cuando sabemos que no lo haremos.

SENCILLO DE HACER ► Pon la sinceridad en acción. En otras palabras, haz lo correcto incluso cuando no quieras hacerlo. Sé cariñoso ante todo y enriquecerás tu vida construyendo relaciones genuinas y amorosas.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, ayúdame a aprender a amar. Guíame para reconocer oportunidades en las que pueda expresar aprecio y cuidado por los demás. Amén.*

Elige la gratitud

“Él era una lámpara que ardía y alumbraba”.

» JUAN 5,35

Nos quejamos de todo tipo de cosas. Nos quejamos del tiempo, de los precios altos e incluso de la forma en que Dios gobierna el universo.

Algunas personas parecen quejarse todo el tiempo. Tienen la maravillosa capacidad de absorber la vida de cualquier fiesta. Nada es lo suficientemente bueno. No reconocen la dulce satisfacción de la alegría. Como un virus, infectan a los que los rodean. Después de hablar con ellos nos sentimos agotados y exhaustos.

Un gruñón es una persona que se resiste a los dones que Dios nos dio. Dios quiere que recibamos todos estos dones con confianza y alegría.

Podemos disminuir las quejas y aumentar la gratitud viviendo la vida de manera positiva, tranquila y confiada. Podemos dejar de lado el resentimiento, evitar el conflicto y negarnos a ser parte de calumnias o criticar a otros por la espalda. Al hacerlo, podemos brillar como un faro y ser una voz y presencia tranquilizadoras para los demás.

SENCILLO DE HACER ► Todos nos quejamos en uno u otro momento. La clave es ser consciente de ello. Pide a tu cónyuge o un amigo que te avise si empiezas a emitir sonidos de queja. Este recordatorio puede animarte a ser un haz de luz cambiando tu comportamiento y sintiendo gratitud por todo lo que hay en tu vida.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, ayúdame a ser más consciente de las cosas buenas que hay en mi vida y elegir una actitud de gratitud. Amén.*

Amigos para toda la vida

“Yo lo conozco porque vengo de él y él me envió”.

» JUAN 7,29

Ir por la vida sin un verdadero amigo es haber perdido una de las experiencias humanas más satisfactorias. Muchos de nosotros damos nuestras amistades por sentado. Olvidamos que necesitan esfuerzo, cuidado y atención constantes. Compartimos nuestros pensamientos, sentimientos, ideas, planes y sueños con nuestros amigos. Los amigos nos ayudan a ver nuestras fallas. Nos dan permiso para cometer errores. Nos dan fuerza para enfrentar la frustración e incluso el fracaso.

Hace un tiempo, murió un amigo mío muy querido. Valoramos y cultivamos nuestra amistad durante más de veinte años. A menudo nos separábamos, pero nos prometimos no dejar que nada interfiriera en nuestra creciente amistad. Pienso a menudo en mi amigo, en nuestras diferentes experiencias, los cambios que ambos enfrentamos y el vínculo que nos hizo amigos para toda la vida.

Perder un amigo es muy doloroso, pero haber tenido uno verdadero hace que ahora tenga mucho más para ofrecer a mis relaciones actuales y a las que vendrán.

SENCILLO DE HACER ► Llama a tu amigo hoy. Vayan a almorzar. Pasen tiempo de calidad. Hazle saber a tu amigo lo que él o ella significa para ti. Demuestra tus sentimientos con un pequeño regalo de agradecimiento que tu amigo apreciará y comprenderá.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, tú sabes todo sobre mí, y sin embargo me amas. Gracias por ser mi amigo especial. Amén.*

Reconsidera tus prioridades

“¿Acaso nuestra ley condena a alguien sin haberlo escuchado antes para saber lo que hizo?” » JUAN 7,51

Un amigo me invitó a su espectáculo de magia. Un momento antes de la actuación, una mujer se acercó a mi mesa y me preguntó si podía sentarse a mi lado. Asentí, nos dimos la mano e intercambiamos nombres. Al cabo de unos minutos, me dijo: “Tengo que decirte que estoy realmente conmocionada. Acabo de recibir una llamada de que un querido amigo murió”.

“Sabes”, continuó, “estas cosas hacen que uno piense en lo importante que es vivir el momento. Nunca sabes realmente lo que va a pasar”. Y en ese momento, esta mujer se replanteaba sus prioridades: todas las cosas que realmente importaban en su vida.

Las prioridades son importantes, y todos las tenemos. Pero la vida siempre está en movimiento y cambia constantemente. Dentro de cien años, no importará cuál era nuestro saldo bancario. Lo que importa es a lo que elegimos dar nuestro tiempo y energía. ¿Qué será para ti?

SENCILLO DE HACER ► Enumera las cinco principales prioridades en tu vida. ¿Puedes cumplir alguna de ellas hoy? ¿Esta semana? ¿Esta Cuaresma? Fija un objetivo para cumplir con tus prioridades y mantenlo.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, no quiero gastar toda mi energía y tiempo en cosas sin importancia. Ayúdame a reconocer y hacer espacio para las cosas que realmente importan. Amén.*

Primero mírate al espejo

“El que no tenga pecado, tire la primera piedra”. » JUAN 8,7

Oh, ¡tener un corazón que no juzgue! Es tan fácil proyectar nuestros pensamientos y sentimientos en otra persona. No conocemos las luchas o motivaciones del otro. No conocemos su situación. Sobre todo, no conocemos sus corazones. Cuando juzgamos, construimos muros entre los demás y nosotros. Le damos demasiada importancia a la primera impresión. ¿Cuántos amigos potencialmente buenos hemos perdido simplemente por juzgarlos a partir de nuestra primera impresión?

Tal vez nosotros mismos vivamos siendo juzgados. Es posible que hayan formado una opinión negativa basada en las dificultades que hemos tenido en el pasado con problemas legales, conflictos financieros, abuso de sustancias, divorcio o dificultades emocionales. Jesús no apoyó a los que lanzaban piedras a la mujer acusada de adulterio. En cambio, la invitó a tener una relación afectuosa tomándose el tiempo para entrar en su mundo, calmar sus miedos y retarla al cambio.

Cuando juzgamos a los demás y sacamos conclusiones negativas, generamos rechazo en nuestras relaciones. En cambio, debemos comprender su personalidad, sus dones, heridas, luchas y alegrías.

SENCILLO DE HACER ► ¿Hay alguien a quien hayas prejuizado? Si es así, pídele disculpas. Felicítalos por toda mejoría y medidas positivas adoptadas.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, quiero ver a la gente con tus ojos, acallando cualquier juicio que venga a mi cabeza. Amén.*

Las posibilidades están en todas partes

“Quien me siga no caminará en tinieblas”. » JUAN 8,12

Hay momentos en la vida en los que vemos todo negro. Todos nosotros podemos identificarnos con la sensación sofocante de sentirnos abrumados, excedidos o acorralados, cuando las probabilidades están en nuestra contra.

Es posible que en este momento te encuentres en una crisis sin tener la culpa, creada por circunstancias que escapan tu control. Sea lo que sea, no ves ninguna salida. Pero no te rindas. ¡Tienes opciones! Puedes dejar que lo que sucedió, o pueda o no suceder, llene tu cabeza de pensamientos negativos y desesperanzados, o puedes elegir tener esperanza.

Nunca te rindas, nunca; siempre hay esperanza, un sentimiento de optimismo de que vendrán cosas buenas. Mirando hacia atrás en nuestras vidas, podemos ver que hemos superado los problemas y circunstancias que más temíamos. La esperanza significa que en lo más profundo de nuestro ser creemos que sucederán cosas buenas. Nos da la motivación necesaria para seguir adelante día a día y dar esperanza a los demás, animándolos a resistir, pase lo que pase.

SENCILLO DE HACER ► Haz de manera creativa una Cesta de la Esperanza para los que están pasando por momentos difíciles. Llénala de flores, frases positivas, plegarias, poemas, versículos de la Biblia o dibujos animados. Dásela a alguien que realmente lo necesite y anímalo a no rendirse nunca.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, cuando siento que no puedo más, tú estás detrás de mí dándome un gran empujón. Muchas gracias. Amén.*

Ser tu propia estrella

“Si no creen que Yo soy, morirán por sus pecados”.

» JUAN 8,24

En la vida, por cada subida, hay una bajada; por cada triunfo, hay un reto. Pero nuestra resiliencia está determinada por la capacidad de querernos a nosotros mismos. Querernos a nosotros mismos es tan esencial como respirar. Sin eso, tomamos malas decisiones, alejamos a nuestros seres queridos y dificultamos la posibilidad de alcanzar objetivos.

Muchas personas no se quieren a sí mismas. A menudo sienten que no valen nada y que no tienen nada para ofrecer. No son conscientes de su valor inherente y del valor de lo que Dios les ha dado.

Tenemos que estar dispuestos a valorar lo que Dios nos ha dado. Somos un diseño irreplicable: una combinación exclusiva que no volverá a producirse. Tenemos que estar dispuestos a levantarnos con orgullo y decir: “Soy especial. Único en mi especie. Soy grandioso. Estoy aprendiendo. Estoy creciendo. Estoy cambiando. Soy hijo de Dios. Soy una obra maestra creada por el Artista Maestro”.

Relájate y disfruta quien eres. Recuerda que no tienes que ensayar para ser tú mismo, y que puede ser muy divertido.

SENCILLO DE HACER ► Escribe las siguientes palabras en notas adhesivas de colores: “Me quiero tal y como soy” o “Soy alguien”, y pégalas en espejos y puertas de tu casa.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, dejaré de compararme con los demás. Nadie puede hacer un mejor trabajo de ser yo que yo mismo. Amén.*

La verdad, toda la verdad

“Conocerán la verdad y la verdad los hará libres”.

» JUAN 8,32

Jesús puso mucho énfasis en decir la verdad, y esa es la base de todas nuestras relaciones.

Ser consistentes de decir la verdad sobre cosas que no tienen tanta importancia, nos hará crecer en carácter y que honremos la verdad sobre cosas que son realmente importantes. Así que di la verdad sobre cuánto peso perdiste realmente o cuánto tiempo dedicaste a un proyecto. No exageres. En lugar de decir: “No puedo hacer esto”, sé sincero y di: “Sabes, realmente no me interesa hacerlo”. La gente se sorprenderá y apreciará tu honestidad. A veces, la falta de honestidad oculta el problema y la solución del mismo. Mentir o tratar de ocultar la verdad es ofensivo y puede provocar que derivemos en una relación incómoda debido a la desconfianza o la sospecha.

Decir la verdad siempre mejorará nuestras relaciones. Ser honesto es simplemente revelar los hechos. Cuantos más datos tengamos, más entenderemos y más probable será que encontremos las respuestas que buscamos.

SENCILLO DE HACER ► Si la deshonestidad se ha cobrado parte del amor que podrías tener en tu relación, ¿cómo piensas resolver la situación? Siéntate y planea una estrategia y mantente abierto a lo que puedas escuchar.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, la verdad que me hizo libre también me hará feliz. Amén.*

Vive como si no hubiera un mañana

“Les aseguro que quien cumpla mi palabra no sufrirá jamás la muerte”.

» JUAN 8,51

A los dieciséis años, Sam fue diagnosticado con cáncer de estómago. Los médicos probaron todos los tratamientos disponibles, pero después de dieciocho meses no se pudo hacer nada más. Sam no tenía miedo. Su serenidad se debía a una decisión que había tomado apenas unos meses antes del diagnóstico inicial. Dijo: “Voy a vivir hasta que muera”. Con esa decisión, Sam hizo las paces con la muerte.

A menudo vemos a la muerte como algo terrible y trágico. Como tenemos tantas ganas de vivir, vemos a la muerte como el enemigo. Cuanto más la neguemos, más terrible será.

Pero la muerte es una amiga que pone en evidencia nuestra existencia. El simple hecho de pensar en ello nos ayuda a ordenar nuestras prioridades para poder vivir una vida con propósito. Nos empuja a ocuparnos primero de las cosas más importantes.

La vida puede ser difícil. Puede magullarnos y golpearnos, pero cómo respondamos a eso determina su valor. La muerte no es la última palabra. La vida lo es. Jesús dio un portazo a la muerte y la dejó impotente.

SENCILLO DE HACER ► Concéntrate en tus bendiciones más que en tus luchas. Pasa tiempo en la naturaleza. Silba mientras trabajas. Practica la gratitud. Comparte momentos de calidad con las personas que amas.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, ayúdame a acoger a la muerte como una amiga. Recuérdame vivir, amar, reír y aprender ahora. Amén.*

Qué hacer con los detractores

“Por ninguna obra buena te apedreamos, sino por la blasfemia, porque siendo hombre te haces Dios.” » JUAN 10,33

Durante mis primeros años en el sacerdocio, era tan inseguro que inmediatamente me ponía a la defensiva y me enfadaba cuando me criticaban. Ahora, cuando me confrontan o me juzgan, lo primero que hago es preguntarme: “¿Hay algo de verdad en eso?”

Tal vez las críticas aparecen en nuestras vidas para ayudarnos a cambiar y crecer. Entonces, ¿cómo debemos responder? Algunos evitamos responder de manera clara y directa. Cualquier crítica se percibe como amenaza. Por esta razón, sentimos la necesidad de defendernos. Rechazamos la crítica y transformamos la conversación en un ataque.

Sin embargo, es posible aceptar las críticas como oportunidad para crecer. No nos enfadamos, ni ponemos excusas, ni tomamos represalias. Reflexionamos sobre el valor de las críticas y tomamos la decisión de hacer los cambios que sean necesarios.

SENCILLO DE HACER ► Antes de empezar a criticar a otra persona, pregúntate: ¿Tengo toda la información? ¿Mi crítica es necesaria, relevante y significativa? ¿Busco ayudar a la persona o destruirla? Si te haces estas preguntas de antemano y las respondes con sinceridad, luego pasarás menos tiempo reparando daños o retractándote de tus palabras.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, sé que no puedo complacer a todos. Cometo muchos errores. Permíteme estar abierto a los comentarios de aquellos que se preocupan por mí para así poder cambiar y crecer. Amén.*

Agradece lo que tienes

“¿Qué hacemos? Este hombre está haciendo muchos milagros. Si lo dejamos seguir así, todos creerán en él”. » JUAN 11,47-48

Cuando Diane hablaba con melancolía sobre la nueva casa de su amiga, se quejaba, deseando que su propia casa fuera más grande y mejor.

¡Envidia! La mayoría de las veces envidiamos a nuestros amigos. ¿Por qué su hijo consiguió el solo en el concierto de la escuela y el mío no? ¿Por qué a él lo ascendieron y a mi no? ¿Cómo se las arregla para verse tan bien y yo no? La envidia puede convertir fácilmente a amigos en competidores. En lugar de promover cercanía y unidad, la envidia conduce a la animosidad, distanciamiento y calumnia maliciosa. Cualquier cosa que destruya al otro y nos haga más fuertes está a la orden del día.

Hay un remedio para la envidia: levántate cada día y enumera tus bendiciones centrándote en los dones que te han sido dados. Podemos limitar la envidia valorando nuestros talentos, las personas y oportunidades que tenemos en nuestra vida. Si tu principal problema es la envidia, presta atención a la sabiduría de Claudiano, un poeta latino del siglo IV: “Los que envidian son siempre pobres”.

SENCILLO DE HACER ► Cada día, durante una semana, escribe diez bendiciones nuevas por las que estés agradecido. Agradece a Dios por ellas y celébralas.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, algo curioso sucede cuando enumero mis bendiciones: cuantas más enumero, más aparecen. Gracias. Amén.*

Los momentos “¡Uy!”.

“Lo nuestro es justo, recibimos la paga de nuestros delitos; pero él, en cambio, no ha cometido ningún crimen.” » LUCAS 23,41

Al presidir mi primera boda como sacerdote, quería que todo fuera perfecto. Las cosas salieron a la perfección en el ensayo. Pero al día siguiente, justo cuando la boda comenzó, el aire acondicionado que estaba sobre mi empezó a funcionar repentinamente. El aire voló mis notas y las llevó por toda la boda. Permanecieron inmóviles durante un pequeñísimo segundo, y luego cayeron y se deslizaron bajo la segunda fila de bancos. ¡Uy!

Nuestras vidas están llenas de momentos así. A menudo, intentamos culpar a otros de nuestros errores y vergüenzas. Culpamos a nuestros padres, genes, profesor, cónyuge. Pero cuando culpamos a los demás, renunciamos al poder de cambiar.

Aceptar la culpa sólo requiere de unas pocas palabras mágicas: “Lo siento. Cometí un error. Perdóname, por favor”. Reconocer nuestros momentos “¡Uy!” nos hace “auténticos”. Ese día, en la iglesia, cuando mis notas se volaron, hice un chiste que rompió la tensión. Saca provecho de tu “¡Uy!” y se convertirá en un recuerdo feliz.

SENCILLO DE HACER ► Practica diciendo estas palabras: “Lo siento. Cometí un error. Perdóname, por favor”. Siente lo bueno que es concentrarse en amar y no en culpar.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, una vez que tomo mi vida en mis manos, sucede algo extraordinario: Me siento poderoso porque no queda nadie a quien culpar. Amén.*

Elige a tus amigos cuidadosamente

Lo decía no porque le importaran los pobres, sino porque era ladrón; y, como llevaba la bolsa, robaba de lo que ponían en ella. » JUAN 12,6

Nuestros amigos son aquellos que nos han visto en nuestros peores momentos y aún así nos aman. Han soportado nuestra ira, secado nuestras lágrimas y se han sentado con nosotros en la sala de espera de un hospital. Podríamos pasar una buena parte de nuestra vida pensando únicamente en nosotros mismos. Judas lo hizo. María no. Judas era un oportunista; María renunció a eso.

Los oportunistas absorben nuestra energía y fuerza. Quieren estar con nosotros mientras les sirvamos de algo. Ellos hablan, pero no con nosotros. No escuchan. Monopolizan una conversación para que la atención se centre en ellos. Los generosos, sin embargo, llaman y dicen: “Estoy pensando en ti. Me importas”. Cuando los necesitamos, aparecen rápidamente y a menudo, sin importar cuánto tiempo les lleve.

Parece una extraña receta para ser feliz, pero algunos de los momentos más alegres de nuestra vida son cuando nos entregamos enteramente a una persona necesitada sin esperar nada a cambio. En esos momentos, sentimos una alegría profunda que no se compara con nada.

SENCILLO DE HACER ▶ Trabaja para ser generoso. Ayuda a alguien a limpiar sin que te lo pida, ofrécete como voluntario para hacer una visita o haz algo que haga feliz a alguien. ¡Sé un verdadero amigo!

LLÉVALO A CABO ▶ *Jesús, amigo mío, durante toda tu vida hiciste que las necesidades de los demás fueran más importantes que las tuyas. Ayúdame a seguir tu ejemplo. Amén.*

Ten cuidado

“Les aseguro que uno de ustedes me entregará”.

» JUAN 13,21

La traición puede ser muy dolorosa. Nuestros amigos más cercanos conocen nuestros secretos más oscuros. Tienen el poder de hacernos daño precisamente porque nos conocen muy bien. Si esto sucede, tenemos una opción: podemos cerrarles la puerta y mantenerla cerrada con enojo, o podemos aprender poco a poco a perdonar.

Es posible perdonar sinceramente a alguien que nos traicionó. De hecho, he comprobado en mi propia vida que cuando he perdonado verdaderamente a alguien, he obtenido una enorme comprensión de mí mismo y de los demás. La compasión ha aumentado a pasos agigantados mi capacidad de perdonar.

Recuerda que cuando perdonamos a los que nos traicionan, lo hacemos por nosotros mismos, para cuidarnos. Cuando nos negamos a perdonar, seguimos haciéndonos daño. Dejamos que quien nos traicionó mantenga el control de nuestras emociones y acciones. Cuando dejamos ir y perdonamos de verdad, volvemos a ser libres.

SENCILLO DE HACER ► Deja salir tu ira de manera segura. Si necesitas liberarla, encuentra una manera de hacerlo que no dañe a los demás. Algunas personas salen a correr, clavan clavos, golpean un saco de boxeo o gritan. Deja salir todo y perdona.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, he experimentado la traición de un amigo. Si todavía sigo aferrado a la ira, ayúdame a perdonar de verdad, para que mi dolor e ira se calmen y quizás hasta desaparezcan con el tiempo. Amén.*

Estamos en la misma situación

“¿Soy yo, maestro?”

» MATEO 26,25

Las familias batallan con ella. Los psicólogos discuten sobre ella. Las iglesias predicán sobre ella. La mayoría de las veces sólo la sentimos. La culpa está en lo más profundo de nuestra alma. Algunos consejeros profesionales incluso dicen que la culpa es la piedra angular de todos los problemas graves. Si alguna vez vamos a lidiar con la culpa, tenemos que entender: todos estamos en la misma situación. Todos hemos hecho algo malo. Deshacerse de la culpa comienza con una autoevaluación sincera. Cualquiera que haya estado en un programa de doce pasos conoce el cuarto paso: hacer un sincero y minucioso examen de conciencia. Implica acción, fe y esperanza.

Aquí está cómo hacerlo: haz una lista de todas las cosas que hiciste que causaron daño a los demás y a ti mismo. Escribe cada una de ellas a medida que vengan a tu mente. No es sencillo hacer esta lista. Se necesita valor, energía, honestidad y oración. Dios te dará la fuerza que necesitas.

Es hora de dejar de limitarse, poner excusas y culpar a los demás. Confésate. Debemos asumir lo que hemos hecho. No podemos estar bien con Dios hasta que aceptemos responsabilidad por nuestras acciones. Hasta no reconocer que estamos equivocados, no podremos experimentar la paz que trae el perdón de Dios.

SENCILLO DE HACER ► Haz tu lista y luego practica el agradecimiento y cambio para hacer borrón y cuenta nueva.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, quiero confesar lo que he hecho. Quiero experimentar la alegría de tu amor que todo lo perdona. Amén.*

¿Cómo quieres ser recordado?

“¿Comprenden lo que acabo de hacer?”

» JUAN 13,12

Los discípulos siempre estaban en el camino con Jesús mientras él predicaba, enseñaba, sanaba y era puesto a prueba o criticado una y otra vez. Esa noche, Jesús tuvo la última oportunidad de decirles a sus discípulos, “Esto es lo que realmente soy; así es como quiero que me recuerden”.

¿A quién recordaban? Un maestro que hizo todo lo que dijo que haría. Con un corazón abierto, se mostró afable, vulnerable y accesible. Aquellos golpeados por la vida preguntaron: “¿Hay alguien que pueda ayudarme?”. Jesús fue su respuesta.

Les ofreció compasión, amor y aceptación. Esto pasaba por la mente de los discípulos mientras compartían su última cena con Jesús: recuerdos de los enfermos siendo sanados, los débiles siendo fuertes, los marginados siendo acogidos, los moribundos encontrando la paz y los pecadores siendo acreedores de un nuevo comienzo. Jesús ofreció aliviar el dolor y sanar, y nosotros podemos hacer lo mismo.

SENCILLO DE HACER ▶ Intenta incluir en tu celebración de la Pascua a aquellos que están solos. Hay ancianos que no tienen familia, padres cuyos hijos están lejos, parejas separadas por el servicio militar y personas que están solas por problemas familiares. Presta atención a estas personas e inclúyelas en tus celebraciones.

LLÉVALO A CABO ▶ *Jesús, amigo mío, quiero ser recordado por la diferencia que hago en la vida de las personas que sufren. Amén.*

¡Soy más grande que tú!

“No tendrás poder sobre mí”. » JUAN 19,II

Una vez le preguntaron a la consejera Ann Landers cuál era el consejo más importante que podía ofrecer al mundo. Ella escribió en respuesta: “Los problemas son una parte inevitable de tu vida, y cuando lleguen, mantén la cabeza en alto, míralos directo a los ojos y di: ‘Soy más grande que tú; no puedes vencerme’”.

Cuanto más nos preocupamos por nuestros problemas, más grandes se vuelven. Empezamos a reaccionar de manera negativa, a dudar de nosotros mismos, a tomar malas decisiones, a sentirnos rechazados, a alejar a Dios, a desanimarnos y a aislarnos. Así que ¡deja de preocuparte por ellos! Deja que tus retos sean tus maestros. Confía en que los problemas pueden convertirse en triunfos. Elige adaptarte, reinventarte y avanzar. Concéntrate en las oportunidades, no en las obligaciones. Entones suelta y sigue adelante. Esto nos hace más fuertes, más sabios, más sanos y más compasivos.

Jesús sabía lo que le esperaba. A pesar de que sus discípulos más cercanos lo habían abandonado, superó ese rechazo y cargó su cruz. Él sabía quién era. Dios está en nuestras vidas. El pastor cuida de sus ovejas. Por esta razón, nosotros también podemos mirar a los problemas directo a los ojos y, como Jesús en el momento de su muerte, podemos decir: *Soy más grande que tú; no puedes derrotarme.*

SENCILLO DE HACER ► Hoy dedica un tiempo a la oración en silencio. Reflexiona sobre un área difícil en tu vida, sabiendo que Jesús, que murió por nosotros, está ahí contigo.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, estoy agradecido por mis problemas. Me han ayudado a crecer de maneras inimaginables. Amén.*

¡Nunca te rindas!

“No está aquí, ha resucitado”. » LUCAS 24,6

A muchos de nosotros nos cuesta centrarnos en las cosas buenas debido a experiencias pasadas que han sido devastadoras. ¿Qué hacemos cuando nuestro mundo se derrumba? Después de quitar el polvo, podemos aprender algo sobre nosotros mismos. Sólo así descubrimos nuestras riquezas más profundas y nuestra fuerza espiritual. Tanto si se trata de un corazón roto, un sueño desvanecido o simplemente algo que no haya resultado bien, ten en cuenta las tres lecciones siguientes.

1. Mira (no le des vueltas) al problema. Utiliza los pensamientos positivos para descubrir las lecciones ocultas que necesitas.
2. Aférrate a (no pierdas) una actitud decidida. Pregúntate: ¿Este contratiempo justifica mi reacción ante él? Generalmente, no es así.
3. Deja (no limites) a Dios, que puede usar el desánimo para nuestro bien. Aunque la oscuridad sea real, no es mayor que la capacidad que tiene Dios para vernos desde el otro lado.

Como discípulos de Jesús, creemos que las tinieblas nunca vencerán a la luz. Esta es la promesa de la Pascua.

SENCILLO DE HACER ► Prepara una cesta de aliento con una docena de huevos de Pascua de plástico. Llena los huevos con frases motivadoras o notas personales y dásela a alguien que esté a punto de rendirse.

LLÉVALO A CABO ► *Jesús, amigo mío, en el momento que me cuestione si puedo soportar más, empújame y manténme en movimiento. ¡Gracias! Amén.*

ALSO BY JOSEPH SICA

YOUR
GUIDE
TO A
Happy
Life



Wisdom from
FR. JOE
SICA

Fr. Joe Sica believes that no matter how deep our sorrows, how big our mistakes, or how firmly we hold on to our grudges, Jesus always stands ready to help us free ourselves so that we can live in love, forgiveness, and joy. Filled with humor, prayer, real-life stories, and very practical steps, *Your Guide to a Happy Life* brings together some of Fr. Joe's most powerful reflections to help you reach for the loving, joyous life Jesus wants you to have.

80 PAGES | \$12.95 | 5½" x 8½" | 9781627855648

TO ORDER CALL 1-800-321-0411

OR VISIT WWW.TWENTYTHIRDPUBLICATIONS.COM



**TWENTY-THIRD
PUBLICATIONS**

A division of Bayard, Inc.



27 DE NOVIEMBRE, 1955 – 31 DE MARZO, 2020

El Padre Joe Sica nació en Scranton, Pensilvania. Ejerció varias funciones en sus casi 38 años como sacerdote en la Diócesis de Scranton. El Padre Sica se desempeñó como párroco de la Parroquia de la Natividad de la Santísima Virgen María, en Tunkhannock y de la Parroquia del Santo Rosario, en Scranton. Sirvió como sacerdote también en la Parroquia de la Inmaculada Concepción, en Scranton. Además, fungió como capellán del Mercy Hospital en Wilkes-Barre y en Scranton. Será recordado por su trabajo pastoral con los enfermos y los que sufren. El Padre Sica era un reconocido autor que alentaba y motivaba. Su mensaje positivo sobre la fe seguirá vivo en el corazón de sus lectores.



**TWENTY-THIRD
PUBLICATIONS**

twentythirdpublications.com

ISBN 978-1-62785-672-0



9 781627 856720