

Oración

*Dios omnipotente,
que estás presente en todo el universo
y en la más pequeña de tus criaturas,
Tú, que rodeas con tu ternura todo lo que existe,
Derrama en nosotros la fuerza de tu amor
para que cuidemos la vida y la belleza.*

*Inúndanos de paz,
para que vivamos como hermanos y hermanas
sin dañar a nadie.*

*Dios de los pobres, ayúdanos a rescatar
a los abandonados y olvidados de esta tierra
que tanto valen a tus ojos.*

*Sana nuestras vidas,
para que seamos protectores del mundo
y no depredadores,
para que sembremos hermosura
y no contaminación y destrucción.
Amén.*

“La tierra no es una herencia de nuestros padres
Sino un préstamo de nuestros hijos”
(Proverbio Indio)

LA CÁRCEL

UN ESPACIO
PARA LA RECONCILIACIÓN
Y LA PAZ

Lección No. 25

DESARROLLO SOSTENIBLE

“Hay que tener respeto por la naturaleza esa es
la clave de la supervivencia de la Humanidad
y América Latina es todavía el reino de
la naturaleza, y es por eso una región de
resistencia y de esperanza”
(Friedrich Holderlin)

DESARROLLO SOSTENIBLE

Lección No. 25

LEE LA SIGUIENTE HISTORIA:

San Francisco de Asís el Patrono de la Ecología:

El patrono de la ecología, nació en Asís (Italia), el 4 de octubre en el año 1182. Hijo del comerciante Pedro Bernardote y de Pica, pertenecía a una noble familia de la Provenza. Renunció a los bienes paternos y se entregó de lleno a Dios. Abrazó la pobreza y vivió una vida evangélica, predicando a todos el amor de Dios. Conocido también como el Pobre de Asís por su matrimonio con la Pobreza y su amor a toda la naturaleza.

San Francisco llamaba a los animales, al fuego y al agua, hermanos y hermanas, pues todas las criaturas provienen de la misma fuente y, por tanto, en cierto sentido, todos son miembros de una familia.

Francisco sentía un profundo respeto y admiración por todo lo que hallaba en la naturaleza: desde un simple escarabajo hasta el astro rey. Especial cuidado y respeto le merecían las cosas más pequeñas. Jamás mataba a un insecto, ni utilizaba de la naturaleza sin necesidad. Al hacer esto, Francisco no glorificaba a las cosas per se, sino a su Creador.

El legado ecologista de San Francisco consiste en enseñarnos que debemos repensar nuestro lugar en el orden creado, de modo que el bienestar humano está integrado en el bienestar de todas las cosas (medio ambiente). Para él, era vital entender la relación entre la humanidad y toda la creación. La visión franciscana ayuda a ver la vida como un gran regalo. Si podemos ser humildes como él, y entender que el mundo no está en nuestro control, tomaremos nuestro lugar como una parte, y solo una parte, de la gran comunidad de la creación.

Fuente: EVARED

REFLEXIONA

Destruir el medio ambiente es tan estúpido como cortar la rama que me está sosteniendo. (Anónimo)

INTERIORIZACIÓN

Construir un mundo más justo y libre de desigualdad no es un sueño que pueda cumplirse de la noche a la mañana, para ello hacen falta años de trabajo por parte de individuos, empresas y organizaciones, así como múltiples esfuerzos coordinados entre los gobiernos de una gran cantidad de países. Es por ello que el año pasado la Organización de las Naciones Unidas estableció una nueva agenda global con el objetivo de promover un crecimiento económico duradero, inclusivo y sostenible en el mundo.

El Santo Padre indica que “debemos aprender a escuchar más a nuestra conciencia. Pero ¡atención! Esto no significa seguir el propio yo, hacer aquello que me interesa, que me conviene, que me gusta... ¡No es esto!”. “La conciencia es el espacio interior de la escucha de la verdad, del bien, de la escucha de Dios; es el lugar interior de mi relación con Él, que habla a mi corazón y me ayuda a discernir, a comprender el camino que debo recorrer, y una vez tomada la decisión, a ir adelante, a permanecer fiel”.

Justamente, tener conciencia ecológica es **entender que somos dependientes de la naturaleza** y responsables por su estado de conservación. Ignorar esta verdad equivale a autodestruirnos, porque al degradar el medio ambiente estamos empeorando nuestra calidad de vida y poniendo en peligro el futuro de nuestros descendientes.

Es cierto que la conciencia ecológica debe comenzar en el seno del hogar, pero **debe extenderse a todos los ámbitos de nuestra existencia**: simplemente porque todas nuestras acciones inciden –de manera positiva o negativa– sobre la naturaleza.



Hoy pongamos en práctica algunos consejos del Papa Francisco

- Evitar el uso de material plástico y de papel.
- Reducir el consumo de agua.
- Separar los residuos.
- Cocinar sólo lo que razonablemente se podrá comer.
- Tratar con cuidado a los demás seres vivos.
- Utilizar transporte público o compartir un mismo vehículo entre varias personas.
- Plantar árboles.
- Apagar las luces innecesarias.
- Dar gracias a Dios antes y después de las comidas.

Oración

Señor, hazme consiente del daño que he hecho y que aun hago a la naturaleza.

Soy tu hijo y me has brindado lo mejor ilumina mis acciones para que valore, ame y respete hasta el más pequeño de los seres que has inventado para mi.

Toca los corazones de los que buscan solo beneficios a costa de los pobres y de la tierra. Enséñanos a descubrir el valor de cada cosa, a contemplar admirados, a reconocer que estamos profundamente unidos con todas las criaturas en nuestro camino hacia tu luz infinita.

Gracias porque estás con nosotros todos los días. Aliéntanos, por favor, en nuestra lucha por la justicia, el amor y la paz.

Amén.

“Amarte, amar a los demás y amar a la naturaleza es una decisión que tomas diariamente.”

(Anónimo)

LA CÁRCEL

UN ESPACIO
PARA LA RECONCILIACIÓN
Y LA PAZ

Lección No. 26

CONCIENCIA ECOLÓGICA

“Solo una cosa es más dolorosa que aprender de la experiencia y es, no aprender de la experiencia”

(Anónimo)

CONCIENCIA ECOLÓGICA

Lección No. 26

LEE LA SIGUIENTE HISTORIA:

En el principio creó Dios los cielos y la tierra. Y la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas Estaban sobre la faz del abismo, y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas. Y dijo Dios: Haya luz, y hubo luz. Y vio Dios que la luz era buena, y separó Dios la luz de las tinieblas. Y llamó Dios a la luz Día, y a las tinieblas llamó Noche. Y fue la tarde y la mañana el día primero. Y dijo Dios: Haya un firmamento en medio de las aguas, y separe aquellas aguas de las aguas. E hizo Dios el firmamento, y separó las aguas que estaban debajo del firmamento de las aguas que estaban sobre el firmamento. Y fue así.

Y llamó Dios al firmamento Cielos. Y fue la tarde y la mañana el día segundo. Y dijo Dios: Júntense las aguas que están debajo de los cielos en un lugar, y descúbrase lo seco. Y fue así. Y llamó Dios a lo seco Tierra, y a la reunión de las aguas llamó Mares. Y vio Dios que era bueno. Y dijo Dios: Produzca la tierra hierba verde, hierba que dé semilla; árbol de fruto que dé fruto según su especie, que su semilla esté en él, sobre la tierra. Y fue así. Y produjo la tierra hierba verde, hierba que da semilla según su naturaleza, y árbol que da fruto, cuya semilla está en él, según su especie. Y vio Dios que era bueno. Y fue la tarde y la mañana el día tercero. Y dijo Dios: Haya lumbreras en el firmamento de los cielos para separar el día de la noche; y sean por señales, y para las estaciones, y para los días y para los años; y sean por lumbreras en el firmamento de los cielos para alumbrar sobre la tierra. Y fue así. E hizo Dios las dos grandes lumbreras: la lumbrera mayor para que señorease en el día, y la lumbrera menor para que señorease en la noche; hizo también las estrellas. Y las puso Dios en el firmamento de los cielos para alumbrar sobre la tierra, y para señorear en el día y en la noche y para separar la luz de las tinieblas. Y vio Dios que era bueno. Y fue la tarde y la mañana el día cuarto. Y dijo Dios: Produzcan las aguas seres vivientes, y aves que vuelen sobre la tierra en la abierta expansión de los cielos. Y creó Dios las grandes ballenas y todo ser viviente que se mueve, que las aguas produjeron según su especie, y toda ave alada según su especie. Y vio Dios que era bueno. Y Dios los bendijo, diciendo: Fructificad y multiplicaos, y henchid las aguas en los mares, y multiplíquense las aves en la tierra. Y fue la tarde y la mañana el día quinto.

Y dijo Dios: Produzca la tierra seres vivientes según su especie: bestias, y serpientes y animales de la tierra según su especie. Y fue así. E hizo Dios los animales de la tierra según su especie, y ganado según su especie, y todo animal que se arrastra sobre la tierra según su especie. Y vio Dios que era bueno. Y dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y tenga dominio sobre los peces del mar, y sobre las aves de los cielos, y sobre las bestias, y sobre toda la tierra y sobre todo animal que se arrastra sobre la tierra. Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra lo creó. Y los bendijo Dios y les dijo Dios: Fructificad y multiplicaos; y henchid la tierra y sojuzgadla; y tened dominio sobre los peces del mar, y sobre las aves de los cielos y sobre todas las bestias que se mueven sobre la tierra. Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda hierba que da semilla que está sobre la faz de toda la tierra; y todo árbol en que hay fruto de árbol que da semilla os será para comer.

Y a toda bestia de la tierra, y a todas las aves de los cielos y a todo lo que se arrastra sobre la tierra, en

que hay vida, toda hierba verde les será para comer. Y fue así. Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera. Y fue la tarde y la mañana el día sexto.

*Dios crea esta tierra y su cielo y todas las formas de vida en seis días —
Dios crea al hombre, varón y hembra, a Su propia imagen —
Se da dominio al hombre sobre todas las cosas, y se le manda multiplicarse y henchir la tierra.*

REFLEXIONA

Recuerdas cuando esperabas el nacimiento de tu hijo, hija o hermano, o alguien muy allegado?, ten presente como la familia preparaba su llegada, la cuna, las cobijas, los pañales, la ropita, el champú, la toalla, entre tantas cosas, que se prepararon, para la llegada de ese bebe y lo mejor para que el tuviera lo necesario y lo mejor al llegar a este mundo.

INTERIORIZACIÓN

Siempre debemos refrescar nuestra memoria de como Dios hizo cada día de la creación, y lo principal el orden con que la hizo, no perdió detalle alguno. Dios primero se centra en la tierra para crear habitación para sus hijos, prontamente le da iluminación a la tierra para que no siempre su hijos estén en las tinieblas, luego Dios construye el techo para que cubra esa habitación y crea el cielo con sus estrellas, en seguida le da a sus hijos un soporte donde sostenerse y forma el suelo seco los mares y ríos, al instante y sin perder detalle, le confecciona a sus hijos las plantas, y animales en el suelo seco y en los mares y ríos.... Cuando ya todo está perfecto, Él toma en sus brazos a sus hijos y los entrega a habitación llamada tierra.

El Papa Francisco, indica que “debemos aprender a escuchar más a nuestra conciencia. Pero ¡atención! Esto no significa seguir el propio yo, hacer aquello que me interesa, que me conviene, que me gusta... ¡No es esto!”. “La conciencia es el espacio interior de la escucha de la verdad, del bien, de la escucha de Dios; es el lugar interior de mi relación con Él, que habla a mi corazón y me ayuda a discernir, a comprender el camino que debo recorrer, y una vez tomada la decisión, ir adelante, a permanecer fiel”.

Justamente, tener conciencia ecológica es **entender que somos dependientes de la naturaleza** y responsables por su estado de conservación. Ignorar esta verdad equivale a autodestruirnos, porque al degradar el medio ambiente estamos empeorando nuestra calidad de vida y poniendo en peligro el futuro de nuestros descendientes.



Es cierto que la conciencia ecológica debe comenzar en el seno del hogar, pero debe extenderse a todos los ámbitos de nuestra existencia: simplemente porque todas nuestras acciones inciden -de manera positiva o negativa- sobre la naturaleza.

1. Recuerda una acción que hayas cometido en la que le hayas hecho daño a la naturaleza?
2. Cuál es tu propósito para restaurar el daño que le causaste a la habitación que Dios te preparo?
3. Haz pensando en tomar acciones y tomar conciencia de algunos de nuestros límites para no continuar maltratando la naturaleza?
4. Toma una semilla que pueda tomar vida junto a ti en tu espacio, siémbrela y cuidala... como un acto de reposición si le haz fallado a la naturaleza.

Oración

*Señor hoy pongo mi rostro frente a ti
Para agradecer las maravillas que nos creaste al
crearnos*

*Perdónanos Señor, por el uso inadecuado
Quiero pedir nos des la sabiduría para cuidar los
recursos naturales que compartimos con mis hermanos.*

*Ayúdanos a que unidos los cuidemos y los
multipliquemos*

*Así como tu multiplicas cada día la comida para
nosotros.*

*Que San Francisco de Asís nos inspire y nos ayude a
conservar siempre vivo el Sentimiento de la 'fraternidad'.*

Con todas las cosas -creadas

*Buenas y bellas por Dios Todopoderoso -
y nos recuerde el grave deber de respetarlas y
custodiarlas.*

(SS Juan Pablo II; 8 Dic. 1989)

Amén.

"Todas vuestras cosas sean hechas con amor"
(12 corintios 16,14)

LA CÁRCEL

UN ESPACIO
PARA LA RECONCILIACIÓN
Y LA PAZ

Lección No. 27

COOPERACIÓN

Debemos de recobrar nuestra identidad como cuidadores y protectores de la creación de Dios. Somos mayordomos y seremos llamados a rendir cuentas de cómo la hemos usado y cuidado. Tenemos que ser críticos con la forma en que vivimos, la energía que consumimos, el agua que usamos –mil millones de habitantes de este planeta no tienen acceso a agua potable–, la forma en que nos alimentamos y qué hacemos con los alimentos.

Hemos de reciclar, preservar y nunca gastar los recursos más de lo necesario.

Además, tenemos que apoyar las campañas que tengan como finalidad preservar y mantener la creación de nuestro Padre, porque llegará un día en que, como dice la Escritura, se nos pedirá cuenta de ello.

(Félix Ortiz Fernández)

COOPERACIÓN

Lección No. 27

LEE LA SIGUIENTE HISTORIA:

Sabejin: Sabia, organizada y laboriosa.

Las Abejas viven instintivamente en comunidades de enjambres, muy bien organizadas, de 20,000 a 100,000 en cada colmena. Son realmente genios estadistas y sociales inimitables. Las Abejas Obreras, la gran mayoría, viven poco tiempo, desempeñando diferentes actividades hasta el resto de sus vidas, unos 45 o 46 días en total.

Las recolectoras de néctar trabajan de una forma singular: En la mañana, unas abejas “inspectoras” salen a divisar el ambiente. Si hay un nuevo árbol con flores a 5 kilómetros, ahí van 500 abejas recolectoras. Si han salido flores en un rosal, ahí van otras 500 o 1,000 abejas, según la cantidad de rosas reportadas por las inspectoras.

La Reina es única en cada colmena, y su primera misión es ser madre: Poner unos 3,000 huevos diarios, cada uno en su celda: Los que ponga en la celda de Reina, nacerán Reinas. Los que ponga en las celdas de zánganos, serán zánganos. Los que ponga en las celdas de obreras, serán obreras... es una verdadera máquina de hacer huevos, y vive por años... al cabo de 6 semanas todas las abejas son hijas suyas, aunque haya 100,000 abejas en la colmena. La segunda misión, es ser reina: Si se saca la reina de una colmena, todas las demás abejas dejan de trabajar, se arma un gran lío, las larvas se mueren... pero si se devuelve a tiempo la reina, comienza otra vez el orden y el trabajo.

La Colmena es una maravilla de arquitectura, usada como palacio de vivienda, y para fabricar y almacenar la miel. Aparte de su labor en la colmena, las abejas tienen la misión importantísima de llevar el polen de flor en flor, haciendo que se fecunde la flor y haya frutos y semillas.

Nuestra labor debería ser con la misma intensidad, decisión y disciplina que la de las abejas ... trabajando en unidad para alcanzar, todo cuanto nos proponemos.

REFLEXIONA

*“Mucha gente pequeña, en lugares pequeños,
Haciendo cosas pequeñas pueden cambiar el mundo” (Eduardo Galeano)*

INTERIORIZACIÓN

La conservación del medio ambiente es tarea de cada uno de nosotros. Es muy importante hacer entender a todos los habitantes del planeta la importancia que tienen nuestras actitudes diarias en la utilización de los recursos de nuestro entorno. El comportamiento individual es la clave para la conservación del medio ambiente. La Educación Ambiental ha empezado a introducirse en diferentes instituciones municipales, educativas y culturales; lo cual, es muy importante de cara a nuestro presente actual y futuro próximo. Por ello, es necesario impulsar y dinamizar actividades y talleres formativos, campañas de información y sensibilización ambiental, así como cualquier otra práctica comprometida y respetuosa con el entorno natural que nos rodea; que en definitiva, nos ayuden a concienciarnos de que podemos crecer en nuestro entorno sin dañarlo.



Hoy pon en práctica algunas acciones:

- Observa cómo se encuentra tu espacio
- Si compartes el lugar con más personas, organiza un grupo de trabajo para limpiar la zona donde te encuentras, recuerda que mereces un lugar limpio, si te es posible renueva su color de pintura ordenado y tranquilo para que estés en armonía con tu entorno.
- Desecha lo que ya no utilices compártelo con otros que si lo necesiten
- Imita a las abejas de la historia, entregando a cada miembro de tu equipo una responsabilidad puntual.

*Recuerda que Dios cuida de ti,
y de ti depende cuidar lo que Dios te da*

Oración

*Dios de los Padres y Señor misericordioso,
Que hiciste todas las cosas con tu palabra,
y con tu Sabiduría formaste al hombre,
para que dominara a los seres que tú creaste,
para que gobernara el mundo con santidad y justicia
e hiciera justicia con rectitud de espíritu:
dame la Sabiduría, que comparte tu trono,
y no me excluyas del número de tus hijos.
Porque yo soy tu servidor y el hijo de tu servidora,
un hombre débil y de vida efímera,
de poca capacidad para comprender el derecho y las leyes;
y aunque alguien sea perfecto entre los hombres,
sin la Sabiduría que proviene de ti, será tenido por nada.
¿Y quién habría conocido tu voluntad
si tú mismo no hubieras dado la Sabiduría
y enviado desde lo alto tu santo espíritu?
Así se enderezaron los caminos de los que están sobre la tierra,
así aprendieron los hombres lo que te agrada
y, por la Sabiduría, fueron salvados".
Libro de la Sabiduría cap. 9, vers. 1 a 18 (A.T.)
Amén.*

"La más larga caminata empieza con un paso"
(Anónimo)

LA CÁRCEL

UN ESPACIO
PARA LA RECONCILIACIÓN
Y LA PAZ

Lección No. 28

CONSUMO CONSCIENTE

"Necesitamos vivir simplemente para que otros
simplemente puedan vivir"
(Gandhi)

CONSUMO CONSCIENTE

Lección No. 28

LEE LA SIGUIENTE HISTORIA:

En un lejano pueblo, existían personas sin ningún interés espiritual, su vida transcurría sólo en comer, dormir, aparearse y defenderse. La sociedad de consumo se había dado a la tarea de agotar todos sus esfuerzos para cumplir y sofisticar estas cuatro actividades, por cierto elementales, que incluso si fueron perfeccionadas por los animales hace mucho tiempo.

Todas estas personas experimentaban la dinámica del materialismo y el progreso; parecía que sólo nacieron para consumir, producir y volver a consumir, esto por cierto era muy problemático y se evidenciaba como empobrecía su espíritu.

Los hombres modernos que tienen el privilegio de hacer parte de la sociedad de consumo, sin importar cuan millonario sean, solo tienen tiempo para trabajar y calmar su ansiedad de consumidor, y para asegurar los bienes que le garantizarán el futuro consumo, caminado eternamente dormidos sin darse cuenta.

*Quien acepta pasivamente el mal, es tan responsable como el que lo comete.
Quien ve el mal y no protesta, ayuda hacer el mal? (Martin Luther King)*

REFLEXIONA

El problema del consumo inconsciente radica básicamente en dos cosas:

- *El impacto negativo que produce al planeta la producción de las cosas que se consumen.*
- *Y el olvido del cultivo de nuestras potencias internas, es decir, la vida del espíritu, que es lo que nos hace humanos.*

El consumidor consciente reconoce que todo lo que se consume para su bienestar es gracias a la misericordia de Dios, y de acuerdo con esta misericordia deberíamos ser cuidadosos con nuestra forma de proceder pues El nos da la sabiduría para decidir lo correcto.

INTERIORIZACIÓN

Hoy es un buen día para que percibas la problemática del consumo inconsciente, se deben tomar medidas. Así es como surge el consumidor consciente.

Considera alguna característica de esta postura ética, saludable y ecológica.

- El consumidor consciente toma distancia, en primer lugar, de todo lo que tenga que ver con la matanza de los animales, tala de árboles, desperdicio de luz y agua.
- El consumidor consciente adquiere cosas que están en la modalidad de la bondad, comida producida orgánica y naturalmente y no aquella que los grandes monopolios producen.
- El consumidor consciente vela por su comunidad y apoya el mercado local; por ejemplo cada vez que se abren grandes supermercados se garantiza la quiebra del pequeño comerciante ...



- Como consumidor consciente trabajare permanentemente en el desarrollo de mi conciencia, (Saber que no debo malgastar el agua) voluntad (bañarme en menor tiempo).
- Lograre un criterio propio y cuestionare las intenciones de los que quieren pensar y decidir por todos (respetare mis propios principios pensando en el bien para mí y para el planeta).
- Como consumidor consciente y responsable, mantendré una respetuosa relación con el medio ambiente exterior, con seguridad que hallaré la misma respuesta en mi medio ambiente interior.

Si la tierra está hecha para procurar a cada uno los medios de subsistencia y los instrumentos de su progreso, todo hombre tiene derecho de encontrar en ella lo que necesita. Todos los demás derechos incluso el de propiedad están subordinados a ello. (Pablo VI)

Oración

Amado Dios

Toma mi vida y permíteme vivir serenamente este día.

Abre mi mente a pensamientos positivos.

Saca de mí todo mal sentir hacia los demás.

Libérame del rencor y de mis temores.

*Haz posible que yo pueda sentir gozo, amor, compasión,
y permíteme sentirme vivo/ a otra vez.*

Ayúdame a aceptar las cosas como son,

a refrenar mi lengua,

a cumplir con mis tareas diarias,

a dar libertad con amor.

Llévate mis preocupaciones por el futuro.

Que yo pueda darme cuenta de que en Tús manos

Todo se me provee,

*que no tengo control sobre nada sino sobre mí,
y que pueda levantar confiado mi vista hacia el futuro.*

Que pueda redescubrir el momento presente,

que es precioso y pasa muy pronto.

Infúndeme ¡Señor! Tú Santo Espíritu de paz y de luz.

Gracias por aceptar mi carga y por hacerla más liviana.

Amén.

“Para crear una paz interior, lo más importante
es la práctica de la compasión y el amor, la
comprensión y el respeto por los seres humanos”

(Dalai Lama)

LA CÁRCEL

UN ESPACIO
PARA LA RECONCILIACIÓN
Y LA PAZ

Lección No. 29

ECOSISTEMA INTERIOR

“La belleza no está en el físico donde todos lo
buscan sino en el corazón
donde pocos saben buscar”

(Anónimo)

ECOSISTEMA INTERIOR

Lección No. 29

LEE LA SIGUIENTE HISTORIA:

Había una vez un alma que sabía que ella era la luz. Era un alma nueva, y, por lo tanto, ansiosa por experimentar.

“Soy la luz, – decía -. Soy la luz.” Pero todo lo que supiera al respecto y todo lo que dijera al respecto no podían sustituir la experiencia. En la esfera en la que surgió esta alma no había más que luz. Todas las almas eran grandiosas, todas las almas eran magníficas y todas las almas brillaban con el brillo imponente de la Propia luz de Dios. Así, la pequeña alma era como una vela en el sol. En medio de la más grandiosa luz – de la que formaba parte -, no podía verse a sí misma, ni experimentarse a sí misma como Quien y Lo Que Realmente Era.

Sucedía que esta alma anhelaba una y otra vez conocerse a sí misma. Y tan grande era su anhelo que un día Dios le dijo:

- ¿Sabes, Pequeña, qué deberías hacer para satisfacer este anhelo tuyo?
- ¿Qué Dios Mío? ¡Quiero hacer algo! – dijo la pequeña alma.
- Lo que tú no eres – le respondió Dios, y el alma lo entendió.

Y eso hizo el alma, apartándose del Todo, e incluso yendo hacia otra esfera. En esta esfera el alma tenía la facultad de incorporar a su experiencia todo género de oscuridad. Y así lo hizo.

Pero en medio de toda aquella oscuridad, gritó:
- ¡Padre, Padre ¡ ¿Por qué me has abandonado?

Igual que los hombres en los momentos más negros, El nunca abandona, sino que siempre está a nuestra disposición, dispuesto a recordarnos Quiénes Sois Realmente.

Así pues, sé la luz en la oscuridad y no la maldigas.

Y no olvides Quién Eres mientras dura tu rodeo por el camino de lo que no eres. Pero alaba la creación aunque trates de cambiarla.

Y ten presente que lo que hagas en los momentos de más dura prueba puede ser tu mayor triunfo, ya que la experiencia que creas es una afirmación de Quién Eres y de Quien Quieres Ser

REFLEXIONA

Vivimos en una sociedad convulsa que nos obliga a tener vidas demasiado agitadas en las que no paramos ni un segundo. Si nos descuidamos, nos vemos arrastrados por un torbellino de tareas, la mayoría de ellas insignificantes, pero que no nos dejan ni un minuto libre. De hecho, estamos tan imbuidos en este ritmo que a veces, cuando tenemos un poco de tiempo para nosotros mismos, nos sentimos culpables.

Sin embargo, hay un momento en que es necesario decir “¡basta!”. Basta a las preocupaciones sin sentido y al ritmo de vida agobiante. Basta a las presiones sociales y al deseo de hacer todo de manera perfecta.

Reencontrar la paz interior es fundamental. Por eso, de vez en cuando es imprescindible relajarse un poco, tomar una pausa y darle un nuevo orden a nuestras prioridades.

INTERIORIZACIÓN

Por ecosistema se entiende a la comunidad de seres vivos cuyos procesos vitales están relacionados entre sí. El desarrollo de estos organismos se produce en función de los factores físicos del ambiente que comparten.

Imagínate el ecosistema de tu interior, conformado por una comunidad de sentimientos, recuerdos, sensaciones, ese ecosistema se denomina espiritualidad, la que nos salva del mundo de la ilusión y nos permite ir al mundo trascendental. El hecho de querer sentirnos bien nos hace desear y buscar cosas, por ejemplo a veces deseamos estar confortables, ser ricos y exitosos; pero cuando somos ricos, nos volvemos orgullosos; cuando estamos confortables nos volvemos perezosos; y, cuando logramos el éxito nos volvemos arrogantes. En la modernidad se hacen campañas para promover el cuidado y la protección del medio ambiente; y el ecosistema exterior (*el alma*) como se cuida?

El alma es “la persona humana”: Si la vida es el bien más precioso del hombre 1 Sa 26,24, salvar uno su alma es salvarse él mismo: el alma es la propia persona. Todavía hoy en nuestro idioma lo expresamos así: “¿Cuántas almas (personas) hay en esta cárcel?”



¿Qué podemos hacer para cuidar nuestro ecosistema interior?

Pídele a un familiar te regale una semilla que puedas cuidar, haz el paralelo diario del crecimiento de la planta que obtendrás, a partir del especial cuidado que depositaras en ella; así mismo haz el ejercicio de sembrar la semilla en tu ecosistema interior y conjuntamente observa como las dos crecen y se desarrollan armónicamente.

De la misma manera tu mente puede alcanzar la paz que tanto necesita cuidando tu alma o tu dimensión espiritual. Todos en la vida debemos intentar trascender más allá de lo que vemos. Busca en tu interior, pregúntate si existe Dios o alguna fuerza superior que dirige todo lo que es. Intenta “conectar” con esa dimensión espiritual y empezará a mirar la vida de diferente manera.

- 1) Cuida tu alimentación: fruta, verdura y beber mucha agua son imprescindibles.
- 2) Haz ejercicio por lo menos tres veces a la semana.
- 3) Duerme bien, el sueño es lo que tu cuerpo y tu alma necesita para repararse y recibir con alegría un nuevo día.
- 4) transforma tus pensamientos de tal manera que se conviertan en tus aliados y hacer de tu ecosistema interior un lugar de paz.

Oración

*Ayúdame Señor a amar todo lo que
creas para mí
Sin condiciones. Porque cuando rechazo
lo que tú has creado,
Té rechazo a ti y a mí mismo.
Permíteme aceptar la gente que me ama
Tal y como son, ayúdame a empezar mi
vida de nuevo
Con el poder de conocerme y amarme a mí
mismo.
Permíteme abrir mi corazón al amor
Que pertenece por derecho de nacimiento
A fin de compartirlo por donde quiera
que vaya
Amén.*

“Lo más importante de la comunicación es
escuchar lo que no se dice”

(Peter Drucker)

LA CÁRCEL

UN ESPACIO
PARA LA RECONCILIACIÓN
Y LA PAZ

Lección No. 30

RESIGNIFICANDO MI HABITAD

“No te hagas pedazos por mantener a los
demás completos”

(XXX)

RESIGNIFICANDO MI HABITAD

Lección No. 30

LEE LA SIGUIENTE HISTORIA:

¿QUIEN ANDA AHÍ?

En el diario vivir cargamos con un cuerpo en ocasiones liviano, pero la mayoría de las veces, demasiado pesado, caminamos sin rumbo, vivimos de manera precipitada, no hay espacio para tomar un café, para mirarnos en el espejo y hablar con nosotros mismos, **¡no sabemos quién habita en nuestro cuerpo!**, actuamos como si ese ser fuese un completo desconocido, no queremos saber lo que piensa y siente, o más bien nos da miedo escucharlo y encontrarnos con él.

En los escenarios teatrales de la Grecia antigua, donde se presentaban las obras, ya fuera de comedia o de tragedia, los actores utilizaban una máscara, con dos finalidades: Una, para representar el papel, solo con colocar la máscara en su rostro, asumía características de otro 'personaje'; y dos, porque esta era una forma de difundir la voz en el gran teatro.

En nuestro mundo real, la postura de la máscara es para ocultar el propio rostro, siempre estamos representado otro personaje, y cuando sentimos invadido nuestro espacio, nos colocamos la máscara y asumimos características contrarias a las propias, ¿para ser aceptado por otros, quizá?, así mismo ocurre con la voz, hablamos mejor cuando no se dan cuenta que somos nosotros, así que tomamos la máscara ocultamos nuestro rostro y la voz es difundida.

¿Por qué es tan importante ser reconocido por los demás?

Nos hace falta el reconocimiento propio, esperamos siempre que el otro nos diga que lo que hacemos está bien. Es tan profunda nuestra falta de amor, credibilidad, y seguridad hacia nosotros mismos, que solo nos sentimos armónicos, cuando el otro nos dice que valemos, esta actitud genera una pobreza espiritual, traducida inexorablemente en todo tipo de comportamientos negativos, estancando por completo nuestro camino a la felicidad.

Sería especial aquí y ahora, que asumieras tu papel protagonista, tu personaje es real, ¡eres quien eres! y no es de otra manera, ¿tienes sueños?, ¡lucha por ellos! no esperes que otros los hagan realidad, porque no lo van hacer, ellos también tienen los propios. Recuerda, ¡los sueños que abandonas serán tu martirio para el resto de tu vida!. Acéptalo, Dios ha hecho en ti un milagro especial, te dotó de todo lo que necesitas para ser feliz, tú felicidad no está en la opinión o en el reconocimiento de otros, tú felicidad está en tú propio reconocimiento, así que desencadena el baúl donde haz querido ocultarte, sal de ahí y despójate de las máscaras que llevas contigo día a día.

REFLEXIONA

En la obra de Teatro, de tu vida tú tienes el papel principal y ese no necesita máscaras. Cree en el Amor y en el reconocimiento de Dios esa es la única máscara que siempre debes poner en tu corazón.

Al comenzar a ver tu vida como una obra en la que tú estás jugando el papel principal, Dios se volverá mucho más evidente en tu vida.

¡Toma la vida como si toda la creación estuviera conspirando para tu beneficio! Cuando algo suceda en tu vida, para bien o para mal, pregúntate cuál es la lección para ti. Incluso situaciones o personas desagradables han sido colocadas deliberadamente allí como un reto que te ayude a crecer.

INTERIORIZACIÓN

Pasos para hacer contacto contigo:

Fortalece tu comunicación contigo mismo: ten la EXPECTATIVA de que esta comunicación mejorará cada día, conforme te enfocas diligentemente en el crecimiento interno.

Transforma Tu Visión del Mundo: Necesitas que todo tu ser sea consciente y subconsciente, de lo que eres vive él, en cualquier actividad debes establecer las reglas del juego y la forma como se juega, contactarte es lo mismo, busca lecturas y personas que aporten a tu comprensión del universo, fundamentalmente como un reino de Conciencia y voluntad.

Diario: registra tus sentimientos, emociones, sueños e intuiciones todos los días en un diario. Esto te ayudará a entrar en un contacto más estrecho con tu habitud. Hazte preguntas, y después registra cualquier respuesta o intuición que recibas. RECIBIRAS las respuestas que necesitas.

Lecciones de la Vida: Ve la vida como una Escuela de Misterio. Cree que todos los eventos de tu vida, las situaciones y las personas, han sido estructurados PRECISAMENTE con el fin de enseñarte exactamente lo que necesitas saber ahora.

Conciencia: Enfócate en vivir más y más en el presente, en el AHORA. Cuando estés comiendo, sé consciente de que estás comiendo. Cuando camines, sabe que estás caminando. El único momento real es el ahora – el pasado se ha ido para siempre y el futuro todavía no ha llegado. Por lo tanto, trabaja en limpiar tu mente de preocupaciones, ilusiones y extrapolaciones. Limpia el desorden de la mente y crea un espacio para que lo llene el Ser Superior.

Paciencia: Recuerda, puedes haber pasado toda tu vida sin contactarte, por lo tanto, toma tiempo aprender como reestablecer contacto. Todo lo que vale la pena toma tiempo y práctica. Permanece vigilante y practica estos pasos cada día, y vas a recibir las respuestas que necesitas. Recuerda: es importante que te mantengas en contacto. De hecho, el simple hecho de hablar de él como alguien separado de ti es contradictorio. Al ponerte en contacto contigo, hará que también te pongas en contacto con Dios.



Establece una META para lograr contactar diariamente a Dios, mantén tu propósito con determinación hasta que logres conocerlo plenamente.

Espera que Dios te hable en sueños. Antes de dormir has algunos estiramientos y relaja tu cuerpo completamente. Pregúntale algo a tu Ser Superior y espera la respuesta. Cuando te levantes, recuerda lo que puedas de tus sueños y escríbelos en tu diario. Si no estás acostumbrado a recordar tus sueños, esto te tomará tiempo y persistencia. Sin embargo, con paciencia, comenzarás a recordar tus sueños Y recibirás respuestas de tu Ser Superior.

Oración

Señor

Enséñame a ver a mis

hermanos con tus ojos

Enséñame a cuidar las

platas y los animales con tus

manos

Enséñame a expresarme con

tus labios

Enséñame, sobre todo señor:

A recibir lo que tú me

quieres dar a través

de lo que haz creado para mí.

Amén.

“Busca paz para tu mente, y encontrarás salud
para tu cuerpo”

(Namaste)

LA CÁRCEL

UN ESPACIO
PARA LA RECONCILIACIÓN
Y LA PAZ

Lección No. 31

CUIDÁNDONOS

“Cultiva tu propio poder interno,
respeto la vida de los demás y todo lo que
existe en el mundo ”

(Anónimo)

CUIDÁNDONOS

Lección No. 31

LEE LA SIGUIENTE HISTORIA:

La humanización admite el reconocimiento de la realidad interna, implica la vivencia de valores que llevan al refinamiento de la consciencia moral de la sensibilidad al sufrimiento ajeno, de la compasión, de la capacidad empática, de la tolerancia al sentimiento de culpa.

Es necesario, entonces, la articulación de una perspectiva transformadora. Interpretamos, en suma, la humanización como ejercicio del cuidado a los seres en su totalidad. El cuidado es humanizado cuando ocurre aproximación con usuarios y familiares, compartiendo experiencias, valorizando y reconociendo la singularidad del otro por el diálogo. Es necesario el cambio de comportamiento, una vez que para humanizar es preciso antes de todo humanizarse, y para esto ocurrir es necesario buena voluntad.

REFLEXIONA

Si supiéramos:

- *Mirar el corazón de otros*
- *Mirar el proceso de crecimiento de una semilla*
- *Mirar la metamorfosis de una larva a mariposa*
- *Mirar el nacimiento y de donde viene el agua*

Podríamos:

- *Entender los desafíos a los que cada uno de los seres vivos se enfrentan a diario.*

Nos trataríamos con más:

- *Consideración*
- *Paciencia*
- *Y CUIDADO*

INTERIORIZACIÓN

¿Cuál es el verdadero cuidado?

Ver la verdad del corazón, traducida en belleza, la belleza del corazón y esta belleza se manifiesta en todos tus actos. Despierta tu conciencia en todo lo que haces, actúa de tal manera que todo el tiempo consideres el impacto de lo que haces ... como una cámara filmadora siempre estuviera filmando tu vida.

¿Cómo aplicar el cuidado en tu vida cotidiana?

Ponle tu sello a todo lo que hagas, incrementa tu dedicación y delicadeza en tus actos y diálogos con las personas, con las plantas, con el medio ambiente.

Cuidar significar trabajar duro por algo o por alguien, pretender que todo esté bien requiere de dedicación, atención personalizada.



- Hoy revisaré mi ecosistema interior y compartiré con alguien mis alegrías o tristezas, permitiré que otros me cuiden.
- Hoy estaré muy atento de las personas que se me acerquen, para conocer lo que necesitan, esta es una forma de cuidarlas.
- Hoy cuidaré las plantas con las que tengo contacto les regaré agua, y les hablaré, esta es una forma de cuidarlas.
- Hoy utilizaré menos agua y menos luz, y los papeles los votaré en las canecas, esta es una forma de cuidar los recursos que Dios nos da diariamente.

Oración

*Señor, te doy gracias por los sentidos
que me proporcionas*

*Té pido que me ayudes a hacer uso
adecuado de ellos;*

*Que aprenda a quedarme en silencio
Escuchar atentamente a mi corazón,
Escucharte a ti, a mis hermanos y a
la naturaleza.*

*Que cuando hable lo haga con buena
intención*

*Solo decir cosas positivas de los demás
y*

*Que mis conversaciones solo sean
Asertivas y afectivas
Amén.*

“Así que la fe viene como resultado de oír el
mensaje, y el mensaje que se oye es la palabra de
Cristo.”

(Romanos 10:17)

LA CÁRCEL

UN ESPACIO
PARA LA RECONCILIACIÓN
Y LA PAZ

Lección No. 32

CONTAMINACIÓN AUDITIVA

“Si quieres ser sabio, aprende a interrogar
razonablemente, a escuchar con atención,
a responder serenamente y acallar cuando no
tengas nada que decir.”

(Johann Kaspar Lavater)

CONTAMINACIÓN AUDITIVA

Lección No. 32

LEE LA SIGUIENTE HISTORIA:

LA CARRETA VACÍA

Caminaba con mi padre, cuando se detuvo en una curva y, después de un pequeño silencio, me preguntó:

- ¿Oyes algo más, que el cantar de los pájaros?

Agudicé mis oídos y algunos segundos después, le respondí:

- Sí, es el ruido de una carreta.

- Eso es, - me dijo. - Es una carreta vacía.

Pregunté a mi padre:

- ¿Cómo sabes que es una carreta vacía, si aún no la hemos visto?

Entonces, otra vez más, me mostró su sabiduría:

- Es muy fácil darse cuenta: “Cuánto más vacía está la carreta, mayor es el ruido que hace”. Me convertí en adulto y hasta hoy, cuando veo a una persona hablando demasiado, interrumpiendo la conversación de todos, siendo inoportuna o violenta, presumiendo de lo que tiene, sintiéndose prepotente y tratando con superioridad a los demás... O a aquellos, que no pueden estar, sin el estímulo de parlantes o de un televisor, que impiden todo tipo de diálogo, tengo la impresión de oír la voz de mi padre diciendo: “Cuanto más vacía la carreta, mayor es el ruido que hace” Y a la vez: “cuánto se regocija el corazón, cuando vemos pasar una carreta repleta de carga preciosa... Silenciosa... Plena

REFLEXIONA

Por qué tenemos dos orejas y una sola boca?

- Zenón de Citio afirmó que “para oír más y hablar menos,”
- Epicteto dijo que “para que podamos observar y escuchar el doble de lo que hablamos”,
- Plutarco defendió que “para saber hablar es preciso saber escuchar”.
 - Tener una boca es suficiente para hablar.
- Tener dos orejas nos permite tener mayor capacidad auditiva, conocer la procedencia de los sonidos y ubicar la fuente.

Escuchar de forma activa facilita la comprensión, crea un clima de confianza, reduce las diferencias de criterios, minimiza los conflictos, promueve la toma de decisiones, otorga tiempo para pensar y, entre otros, estimula la cooperación entre los interlocutores, la calidad de las relaciones entre las personas se mide por la escucha, una escucha activa donde se ponen a funcionar el 100% de los cinco sentidos, esto permite que dediques toda tu atención.

Bloquear los juicios mentales, como por ejemplo cuando se está en medio de una discusión, no armes respuesta solo para defenderte, solo escucha, elimina las distracciones, escuchar activamente nos permite acceder al aprendizaje, al conocimiento, al entendimiento.

Cuando estés en medio de una conversación: observa, escucha y entiende. ¡Escucha y escúchate!

Escucha lo que te dicen, pero escucha también lo que no te dicen.

INTERIORIZACIÓN

La escucha activa te permite escuchar la voz de tu corazón, y la voz de Dios y la voz del resto del universo.

Busca la soledad: encuentra tiempo para ti en el cual puedas estar totalmente solo. Es preferible un lugar tranquilo. Simplemente siéntate en silencio sin expectativas. No hagas NADA. Esto puede parecer muy incómodo y extraño al principio. Persiste. Le estás dando tiempo y espacio a la voz interna para que se haga escuchar. Lo hará ya sea durante ese tiempo tranquilo, o durante los eventos del día. Ocurrirá un evento sincrónico, alguien te dirá exactamente lo que necesitas escuchar, vas a obtener un destello de intuición. Todos los grandes genios de la historia se han dado un tiempo regular de soledad y silencio para sí mismos. Tú también deberías.

La Meditación: no es otra cosa que quedar en silencio, hazlo un hábito, una disciplina, vacía tu mente y para silenciar la charla interna que siempre la llena. Creas un recipiente puro para que lo llene el Dios.

Seguir tu respiración es una disciplina de meditación excelente, como lo es concentrarse en una esfera dorada de luz.



- Hoy realizaré los siguientes ejercicios para lograr una escucha activa:
- Escuchare el silencio, la tranquilidad, la calma, la quietud.
- Escuchare los diferentes sonidos que conviven en distintos espacios: escenarios tranquilos, alegres, vivos.
- Escuchare los sonidos que te acompañan en tu día a día.
- Escuchare de pie, acostado, sentado, recostado, agachado, etc.
- Seré consciente de mi escucha.
- Hoy decido no imponer mis opiniones, más bien expresare mi sabiduría.
- Hoy decido no exigir respeto, me haré merecedor de él, mediante mi comportamiento.