



Catholic
Charities
USA®

WHOLE HEARTED

DIARIO DEL PARTICIPANTE

Este diario proporciona información sobre el impacto que tienen las experiencias dolorosas en la salud mental, ejercicios de reflexión sobre la respuesta personal a esas experiencias y ofrece algunas prácticas espirituales restauradoras. No es un sustituto de la asistencia clínica.

Catholic Charities USA (Caridades Católicas de Estados Unidos) recomienda que busque asistencia profesional para cualquier problema de salud mental que pueda estar causándole dificultades.

Si en algún momento encuentra que la información, los ejercicios del diario o los debates en *Whole Hearted* le resultan difíciles o le abruman, por favor, deténgase, tómese un descanso y/o pida ayuda a alguien.

Créditos

"The Wire Fence" ("La cerca de alambre") de *Prayers* de Michel Quoist (1985), en la Sesión 3 se utiliza con permiso del grupo editorial Rowan & Littlefield. Todos los derechos reservados.

Las cinco prácticas de la Sesión 4 son del ministerio "The Five Loaves" ("Los cinco panes") de Tom y Kimi Tomaszek.
Usado con permiso. www.thefiveoaves.com

Todas las citas bíblicas son del
Libro del pueblo de Dios .

Praying Our Goodbyes (Ave Maria Press, South Bend, IN, 2012 revisado) por Joyce Rupp en la Sesión 3 se utiliza con el permiso del autor.

La cita del Papa Francisco en la Sesión 2 es de su discurso a los detenidos en el Centro Correccional Curran-Fromhold, 27 de septiembre de 2015.

Whole Hearted fue escrito por Michael Carotta, Ed.D., y editado por Scott Hurd.



SESIÓN 1

Whole Hearted

Nos comprometemos con *todo* nuestro corazón. Nos comprometemos a una relación, un llamado, una carrera profesional, una comunidad, una forma de vida espiritual. Nos comprometemos con nuestra familia, las personas, una iglesia, una empresa, una vocación, unas vacaciones.

Nuestros compromisos presentan retos y costos, posibilidades y problemas, responsabilidades y propósito, mentores y verdugos.

Nuestros compromisos provienen del corazón, y lo que experimentamos a lo largo del camino le da forma a *todo* nuestro corazón.

Todo *su* corazón late hoy dentro de usted. Su corazón ha sido el motor de su viaje y, al mismo tiempo, se ha visto afectado por él. Es por eso que esta sesión lo invita a comenzar mirando todo su corazón.



Para reflexión

1. ¿Cuáles han sido algunos momentos de gracia o bendición para usted? ¿Momentos que han reconfortado *todo* su corazón?
2. ¿Qué momentos de gracia de la infancia sigue conservando en su corazón?
3. ¿Qué bendición ha experimentado a partir de un compromiso que ha asumido? ¿Era una relación? ¿Un logro? ¿Una experiencia?
4. ¿Era esta bendición momentánea o duradera?
5. ¿Quién o qué es un apoyo “sólido” para usted en este momento, que le brinda apoyo o fuerza? (Elija todas las opciones que correspondan)

___ familiar

___ amigo

___ compañero de trabajo

___ proveedor de servicios sociales

___ terapeuta o consejero

___ agencia u organización

___ programa de la iglesia

___ ministro de la iglesia

___ asesor financiero o legal

___ una práctica o recurso espiritual

___ un lugar tranquilo o especial

___ otro

Estas personas, lugares, oraciones o actividades son “recursos” que le apoyan y fortalecen. Volveremos sobre estos recursos en la última sesión de este programa.

Recopilación de momentos de gracia

La mayoría de nosotros hemos tenido a alguien que nos ha dado un recuerdo, un pequeño regalo o algún tipo de objeto físico como muestra de aprecio y afirmación. Lo recopilamos y guardamos como un recuerdo reconfortante para el corazón.

Sin embargo, *todo* nuestro corazón puede nutrirse recopilando momentos de gracia que no provienen de objetos concretos. Son momentos en los que vemos el amor, la belleza, la verdad, un acto virtuoso o una vulnerabilidad compartida.

Recopilar momentos de gracia como estos, guardarlos en el baúl de recuerdos y recordarlos de vez en cuando, puede ayudar a reconfortar *todo* su corazón cuando lo necesite. Participar en un proceso de reconocimiento requiere un esfuerzo consciente y continuo.

Para discusión

1. Siéntase libre de compartir un momento de gracia que haya recopilado y aún conserve con *todo* su corazón. Lo que diga no se hablará fuera del grupo.
2. ¿Cuándo ha reconocido o experimentado un momento de desgracia: algo doloroso, desagradable, dañino, desmoralizante? El término “des-gracia” no sugiere que esto fuera algo de lo que avergonzarse, sino que no era parte del plan de Dios; es lo opuesto a la gracia.

Ejercicio personal

A veces es mejor expresar algo sin tener que usar palabras. Tómese unos minutos para hacer un dibujo o un símbolo de un momento de des-gracia a continuación. Tómese su tiempo y no se preocupe por el talento artístico.



No dude en explicar lo que intentó capturar en el dibujo si lo desea.

Todo su corazón, con el que hoy ha llegado hasta aquí, ha absorbido el espectro de experiencias positivas y negativas.

Todo su corazón viene hoy con usted, moldeado por todos sus compromisos con las relaciones, el trabajo y la fe.

Hoy está aquí con todo lo que *todo* su corazón ha visto, oído, sentido, hecho.

Hoy está aquí hoy con *todo su corazón* que todavía late.

Un tiempo para todo



Hay un momento para todo

y un tiempo para cada cosa bajo el sol:

un tiempo para nacer y un tiempo para morir,

un tiempo para plantar y un tiempo para arrancar lo plantado;

un tiempo para matar y un tiempo para curar,

un tiempo para demoler y un tiempo para edificar;

un tiempo para llorar y un tiempo para reír,

un tiempo para lamentarse y un tiempo para bailar;

un tiempo para arrojar piedras y un tiempo para recogerlas,

un tiempo para abrazarse y un tiempo para separarse;

un tiempo para buscar y un tiempo para perder,

un tiempo para rasgar y un tiempo para coser,

un tiempo para callar y un tiempo para hablar;

un tiempo para amar y un tiempo para odiar,

un tiempo de guerra y un tiempo de paz.

Eclesiastés 3, 1-8

¿Por cuál de estos momentos ha pasado? ¿Cuáles está experimentando ahora?

Notas:

SESIÓN 2

wHOLE Hearted

El matrimonio terminó.

Uno de sus hijos está perdiendo la batalla contra las drogas.

Un familiar con problemas de salud mental se niega a recibir tratamiento o medicamentos y se ha vuelto abusivo.

Usted es agredido.

Un sueño muere o es robado.

Alguien en quien confiaba le ha traicionado.

Se le humilla públicamente.

Es desterrado.

Años de abuso verbal han dejado huella en usted.

Le cortan la electricidad.

Una inundación ha destruido su casa.

Es imposible complacer a las personas con las que trabaja y el estrés le ha pasado factura.

Ejercicio “Tiempos difíciles”

Elija una de las situaciones anteriores e intente ponerse en el lugar de esa persona por unos momentos. Recuerde que este es un ejercicio imaginativo y permanezca anclado en el presente.

Responda las siguientes preguntas en privado o voluntariamente tome un turno en el grupo. Tómese su tiempo, adéntrese en la experiencia de esa persona y vívala como si fuese real.

- ¿Cómo se siente?
- ¿Qué efecto tuvo?
- ¿Qué ayuda a resolverlo?

El impacto de los tiempos difíciles

A veces nuestro corazón sufre una herida grave y la lesión tiene consecuencias reales. Lo llamamos "trauma" cuando una experiencia cambia la forma en que funciona nuestro cerebro, o la forma en que hablamos, actuamos, pensamos o afrontamos el día o la noche.

No es el incidente doloroso lo que es traumático; es el impacto que tiene en usted lo que es traumático. El trauma puede provenir de eventos de diferentes tamaños y pesos, pero el impacto puede ser el mismo. Todo trauma parece ser el resultado de la pérdida, muerte, dolor, traición, violencia, enfermedad, promesas incumplidas, sueños rotos, inocencia perdida o abuso mental, verbal o físico. El trauma también puede provenir de ser parte de algo que está en contra de su conciencia, lo que resulta en lo que se llama "daño moral".

Es como si *todo* su corazón tuviera un **VACÍO**.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental, algunos de los signos de trauma son los siguientes:

- *Flashbacks*, pesadillas y pensamientos aterradores. Ciertas situaciones, objetos, o palabras pueden desencadenar una reexperiencia del trauma.
- Mantenerse alejado de lugares, eventos u objetos que sean recordatorios de la experiencia traumática y evitar pensamientos, sentimientos o acciones relacionados al evento traumático.
- Sentirse tenso y nervioso, sobresaltarse fácilmente, tener arrebatos de ira y dificultad para dormir.
- Dificultad para concentrarse en las tareas diarias, o incluso recordar detalles del evento traumático en sí.
- Pensamientos negativos sobre usted y el mundo, sentimientos distorsionados de culpa y/o una pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar.
- Autoaislamiento y desapego de amigos y familiares.
- Depresión, abuso de sustancias y ansiedad.

No estamos hablando del impacto temporal o inmediato de un trauma que puede durar unas semanas; estamos hablando de síntomas que duran meses e incluso años después de un evento traumático. Estamos hablando de la forma en que usted resulta herido. Una vez más, a veces el corazón tiene un **VACÍO** en él.

Puede que le resulte difícil interactuar con Whole Hearted. Esa es una respuesta normal y natural al dolor. Se le anima a hacer todo lo posible para cuidar de su seguridad y bienestar. Esto puede incluir alejarse del programa o buscar apoyo profesional, especialmente si no puede completar las tareas diarias, está pensando en hacerse daño a sí mismo o a otros, está experimentando depresión o imaginando cosas que no son reales.

La cerca de alambre

De *Prayers* de Michel Quoist:

Los alambres sostienen las manos alrededor de los vacíos;
Para evitar romper el círculo, sostienen firmemente la muñeca vecina,
Y es así como con los vacíos forman una cerca.

Señor, hay muchos vacíos en mi vida.
Hay algunos en las vidas de mi prójimo.
Pero si lo deseas, nos tomaremos de la mano,
nos aferraremos muy fuerte,
Y juntos formaremos una hermosa cerca para adornar el Paraíso.

Para reflexión

¿Cómo describiría el **VACÍO** en su corazón? (marque una opción o agregue una)

En reparación Una herida abierta Un agujero que sigo rascando y sigue
abriéndose Sanado

Otro: _____

¿Qué parte de "La cerca de alambre" le llama la atención?

Notas:

Trabajar en tiempos difíciles

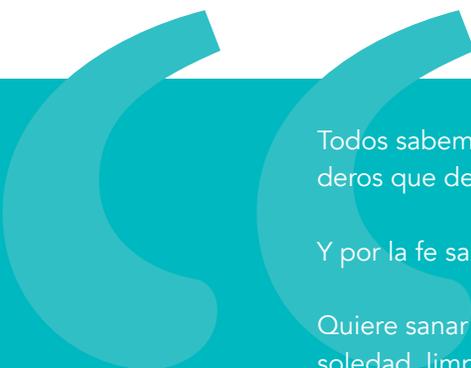
El camino a través de una experiencia dolorosa es un proceso que implica diferentes dinámicas como el duelo, la culpa, la oración, la desesperación, la negación, la depresión, las esperanzas falsas e incluso el mito de un remedio rápido y fácil.

Todos atravesamos estos momentos dolorosos de diferentes maneras y a diferentes velocidades. El proceso de superar las experiencias dolorosas no es ni único ni definitivo. Pero cada uno de nosotros tiene que responder de manera consciente sobre cómo quiere sanar el **VACÍO** de su corazón.

Estas son algunas maneras en las que puede ocuparse del **VACÍO** de su corazón:

- Desarrolle una rutina regular de ejercicio, meditación, sueño u otras actividades que ayuden a reducir el estrés.
- Trate de mantener rutinas para las comidas incluso cuando no tenga ganas de comer.
- Establezca objetivos realistas y haga lo que pueda como pueda.
- Desarrolle una forma regular de oración que se adapte a su estilo y sostenga su espíritu.
- Frecuente a amigos o familiares de confianza.
- Cuénteles a alguien sobre el **VACÍO** de su corazón.
- Evite el uso de alcohol o drogas como mecanismo de afrontamiento.
- Hable con su médico sobre las opciones de tratamiento y siga su plan de tratamiento.
- Espere que su progreso ocurra lentamente, no de inmediato.





Todos sabemos que vivir es caminar, vivir es andar por distintos caminos, distintos senderos que dejan su marca en nuestra vida.

Y por la fe sabemos que Jesús nos busca.

Quiere sanar nuestras heridas, curar nuestros pies de las llagas de un andar cargado de soledad, limpiarnos del polvo que se fue impregnando por los caminos que cada uno tuvo que transitar.

Él viene a nuestro encuentro para calzarnos de nuevo con la dignidad de los hijos de Dios.

Nos quiere ayudar a recomponer nuestro andar, reemprender nuestro caminar, recuperar nuestra esperanza, restituirnos en la fe y la confianza.

... A todos nosotros, nos extiende la mano para ayudarnos.

Papa Francisco

Para discusión

1. ¿Qué impacto físico, emocional, espiritual, mental, económico, relacional o profesional han tenido las experiencias dolorosas en usted?
2. ¿Ha encontrado alguna forma espiritual de responder al impacto negativo que tuvieron en usted? ¿Cómo esta forma espiritual le ha ayudado en el proceso? Explique.
3. ¿Ha intentado responder o ha recibido consejos sobre formas de responder que no fueron útiles? Explique.



Por eso, que recobren su vigor las manos que desfallecen y las rodillas que flaquean. Y ustedes, avancen por un camino llano, para que el rengo no caiga, sino que se cure.

Hebreos 12, 12-13

De las peticiones en las Escrituras anteriores, ¿con qué le gustaría que Dios lo ayudara: fortaleza, un camino recto o sanación?

SESIÓN 3

whOLE Hearted

Cuando tenía 13 años, un tío abusó sexualmente de ella. Se pregunta si su padre, que dejó a la familia, lo supo todo el tiempo. Varios años de asesoramiento intermitente ayudaron. Ahora ella tiene 30 años y la ira y el resentimiento en su corazón parecen acrecentarse.

Hace dos años, llegó a casa de la guerra y estaba claro que no era el mismo. Se suicidó hace seis meses. Sus padres llevan un dolor en el corazón porque piensan que podrían haber hecho más para ayudarlo.

Un hombre de 60 años tiene pesadillas sobre la forma dolorosa en que murió su madre, se siente culpable por la calidad de la atención que se le proporcionó a la madre al final y, durante los últimos seis meses, ha estado llorando de arrepentimiento por no ser el tipo de hijo que merecía la madre.

Su segundo hijo es declarado culpable y condenado a prisión. Tenía un buen futuro por delante. Desde que él estaba en preescolar, soñaba con el tipo de vida que usted y su hijo disfrutarían. Ahora está destrozada. Y ni siquiera podrá verlo.

Estaban felizmente casados y a sus tres hijos adolescentes les iba bien. Un accidente automovilístico causó a uno de los adolescentes una discapacidad permanente. Los planes futuros de mamá y papá han cambiado de forma permanente. Aún es muy difícil adaptarse. Están preocupados y las miles de pequeñas cosas que hacen para cuidar a su hijo les quitan el sueño.

Un trabajador talentoso y exitoso de pronto deja el trabajo que creía que era su vocación. Nada en la vida parece valer la pena o ser satisfactorio. ¿Qué sucede cuando no puede hacer aquello que siempre soñó?

El consumo de alcohol de su pareja es grave. Años de abuso verbal lo han afectado mucho. Lo ha aceptado porque ama a esta persona y siempre ha planeado pasar su vida con ella. ¿Realmente pueden vivir separados? Parece que esto es lo que deben hacer. Pero es aterrador.

Sus hijos ahora tienen veinte años, viven solos y toman decisiones alocadas: relaciones poco saludables, condiciones de vida inestables, estilos de vida peligrosos, deudas, problemas de alcohol y quién sabe qué más. Después de semanas de insomnio y pérdida del apetito, uno de los padres se dirige a la iglesia a la medianoche y se sienta en un banco.



Crea en mí, Dios mío, un corazón puro,
y renueva la firmeza de mi espíritu.

Devuélveme la alegría de tu salvación,
que tu espíritu generoso me sostenga.

Salmo 51, 12.14

El salmista que escribió las palabras anteriores sabía que a veces el paso más saludable para seguir adelante es buscar cambiar nuestro **VIEJO** corazón por uno nuevo.

El efecto de las experiencias dolorosas de la vida puede ayudarnos a ver el valor en:

- Cambiar nuestros sueños originales sobre cómo sería la vida.
- Cambiar las expectativas que siempre hemos tenido sobre nuestras trayectorias profesionales.
- Cambiar nuestras perspectivas.
- Cambiar la forma en que avanzamos, perseguimos, planificamos o participamos.
- Cambiar la forma en que nos relacionamos con Dios.
- Cambiar la forma en que mantenemos el Espíritu dentro de nosotros.
- Cambiar lo que vemos como las cosas más preciadas de la vida.
- Cambiar las personas con las que tenemos relaciones.



A veces, un cambio en el corazón implica perdón. El perdón se trata de decidir abandonar nuestro resentimiento o rencor hacia otro. Así, el perdón aligera la carga que llevamos en nuestro corazón **VIEJO**.

Pero perdonar no significa necesariamente reanudar una relación o volver a habilitar un patrón de comportamiento dañino.

El perdón no significa fingir que el dolor no fue severo. Tampoco es volver a confiar automáticamente en alguien.

A menudo creemos falsamente que el perdón nos ofrece un rápido retorno a la normalidad o una vía rápida a la sanación.

El perdón requiere la gracia de Dios para cortar el vínculo con malas acciones que todavía tienen el control de nuestro corazón **VACÍO**.

Para discusión

El impacto de una experiencia dolorosa en el corazón es diferente en cada uno. Los tiempos difíciles pueden dejarnos:

Con un corazón frío: cerrados a las necesidades de los demás, ya no entusiasmados con las relaciones.

Con un corazón duro: a la defensiva cuando se lo cuestiona, carente de sentimientos.

Con un corazón frívolo: minimizando o negando el impacto; usando el placer para reemplazar el dolor.

Con un corazón pesado: agobiados por el peso del mismo, enfocados en problemas propios o ajenos.

Descorazonados: pérdida de motivación, esperanza, energía, confianza y/o voluntad de comprometerse con la vida.

Con el corazón roto: profundo dolor y tristeza; el temor de que algo que una vez fue apreciado se haya ido para siempre; una sensación de que la reparación no es posible.

Tómese de 10 a 15 minutos para discutir cuál cuáles de estas describe mejor la forma en que una experiencia dolorosa en la vida ha dado forma a su **VIEJO** corazón. Puede pasar si lo desea.

Orar por un adiós

La hermana Joyce Rupp, en su libro *Praying Our Goodbyes*, señala cómo podemos ritualizar la forma en que dejamos ir nuestro **VIEJO** corazón:

- Compartir una comida de despedida con un amigo e incluir historias o recuerdos de momentos memorables.
- Vaciar la maceta de una planta como una forma de simbolizar algo que nosotros también tenemos que vaciar y cultivar para que crezca de nuevo.
- Encender una vela para disipar simbólicamente la oscuridad del dolor pasado y alumbrar en el nuevo camino que tenemos por delante.
- Limpiar los armarios como una forma de recordarnos que debemos deshacernos de nuestro desorden interior.
- Clasificar fotos antiguas cuando necesitemos recordar el amor, la alegría y los momentos pasados de gracia.
- Escribir una carta de despedida a algún aspecto de nuestro **VIEJO** corazón.

Dejar ir algo del **VIEJO** corazón no significa que deje de orar por las dificultades de su hijo adulto o los problemas de otro familiar. No significa que deje de preocuparse. Significa que reconoce la necesidad de enfocar intencionalmente su energía, pensamientos y actividades en una dirección diferente y para un propósito específico.



Ejercicio de imágenes guiadas

Aquí hay un ejercicio de oración para hacer ahora. También es algo que puede hacer una y otra vez.

1. Comience tomando varias respiraciones lentas y profundas.
2. Inhale suavemente, llenando sus pulmones.
3. Luego exhale suavemente, expulsando el aire como si estuviera tratando de alcanzar la pared del otro lado del cuarto.
4. Haga esto tres veces para calmarse.

Cuando se haya calmado y esté listo, lea este resumen de un evento encontrado en el Evangelio de Juan (Juan 20, 19-29).

Después de la crucifixión de Jesús, los discípulos traumatizados se reunieron en un aposento alto cerrado con llave. Jesús se les apareció y les dijo: "La paz sea con ustedes".

Vieron sus heridas.

Y nuevamente dijo: "La paz sea con ustedes".

Sopló sobre ellos y dijo: "Reciban el Espíritu Santo".

Los discípulos experimentaron un cambio en el corazón cuando lo vieron.

Tomás no había estado allí y no les creyó. "A menos que vea las marcas de los clavos en sus manos y la herida en su costado, no les creeré".

Una semana más tarde, Jesús se les apareció nuevamente y una vez más dijo: "La paz sea con ustedes".

Invitó a Tomás a ver sus heridas.

Tomás expresó su fe y Jesús le preguntó: "¿Has creído porque me has visto? Bienaventurados los que creen sin haber visto".

Léalo de nuevo lentamente por segunda vez.

Después de leer el pasaje por segunda vez, una vez más respire lenta y profundamente. Inhale suavemente, llenando sus pulmones. Luego exhale suavemente, expulsando el aire como si estuviera tratando de alcanzar la pared del otro lado de la habitación. Haga esto tres veces para calmarse.

Ahora imagine que está solo en uno de sus lugares tranquilos favoritos. Imagine que Jesús lo acompaña. Lo mira con una sonrisa, pronuncia su nombre y lo saluda de la manera en que saludó a los discípulos traumatizados.

“Paz” .

Puede ver algunas cicatrices antiguas en su cuero cabelludo.

Él sonrío y de nuevo dice: “Paz” .

Descrito por el profeta Isaías como “despreciado, desechado por los hombres, abrumado de dolores y habituado al sufrimiento”, él vuelve a decir: “La paz sea con ustedes. Reciban el Espíritu Santo” .

Se sienta a su lado y ve las cicatrices antiguas del trauma todavía en sus manos.

Luego dice: “Hay heridas físicas y hay heridas del corazón. Nuestras heridas y cicatrices tienen una historia. Háblame de las tuyas” .

Ahora dedique tiempo a hacerlo. Cálmese con la respiración.

Cuando termina de compartir, él dice en voz baja: “Tengo algo que quiero decir sobre estar herido” .

Usted escucha. ¿Qué le dice él? Recordando que el pasado no es el presente, sienta sus pies en el suelo y su espalda en su silla mientras reflexiona sobre las palabras de Jesús para usted.

Notas:

Rezar un salmo

1. Use la oración del Salmo 51 en la parte superior de esta sesión como su propia oración.
2. Respire en forma lenta y profunda y, mientras exhala suavemente, diga despacio una línea del Salmo.
3. Descanse un momento después de cada línea antes de repetir el proceso de inhalar/exhalar en la siguiente línea.

Inhale... y luego exhale

Crea en mí, Dios mío, un corazón puro,

Haga una pausa

Inhale... y luego exhale

y renueva la firmeza de mi espíritu.

Haga una pausa

Inhale... y luego exhale

Devuélveme la alegría de tu salvación,

Haga una pausa

Inhale... y luego exhale

que tu espíritu generoso me sostenga.

Ahora rece exactamente de la misma manera una segunda vez.

Para discusión

Hasta ahora, ha explorado lo que podría necesitar abandonar.

Ahora trate de identificar los compromisos, intereses o relaciones en los que aún desea invertir.

¿Qué es lo que todavía parece valer la pena y darle vida?

Para reflexión

El escritor del Salmo 51 le pide a Dios: "renueva la firmeza de mi espíritu".

¿Por qué cree que este proceso se describe como *renovación*?

Paz poco a poco: Una experiencia de oración personal en casa

En su hogar, puede llevar a cabo esta experiencia de oración profundamente simbólica, pidiéndole a Dios un cambio de corazón. Para hacerlo, necesitará cinco cosas:

- Una funda de almohada vieja
- Una maceta de barro pequeña y barata para poner dentro de la funda de almohada
- Una caja de zapatos de cartón o un bolso de plástico para colocar la maceta envuelta
- Un martillo
- Un marcador permanente

Coloque la maceta pequeña en la funda de almohada. Ahora coloque la funda de almohada que contiene la maceta pequeña dentro de la caja de zapatos o el pequeño bolso de plástico. Luego:

1. Comience la oración pensando en silencio en la(s) experiencia(s) dolorosa(s) que contribuyó/eron a su **VIEJO** corazón.

Cuando esté listo, golpee fuertemente la maceta de arcilla pequeña con el martillo una o dos veces como símbolo del dolor que le causaron esas experiencias. El recipiente de plástico o de cartón y la funda de almohada evitarán que algún trozo de la maceta salga disparado por el aire.

2. Después de unos momentos de silencio y respiración, introduzca la mano en la funda de almohada (o vacíe la funda de almohada en el recipiente) y retire un pedazo de la maceta de barro rota.

Sosténgalo, mírelo y dedique un momento o dos a determinar la forma en que esa(s) experiencia(s) dolorosa (s) pasada(s) le rompió/eron su **VIEJO** corazón.

3. En un lado de esa pieza rota, use su marcador para escribir una palabra, inicial o símbolo que representa la forma en que el dolor ha dado forma a su **VIEJO** corazón. En el otro lado, escriba una palabra, una inicial o un símbolo para indicar el cambio de corazón por el que desea orar.

4. Respire de manera profunda y lenta y ore lentamente la oración del Salmo 51, deteniéndose después de cada línea para respirar en forma profunda y lenta:

*Crea en mí, Dios mío, un corazón puro,
y renueva la firmeza de mi espíritu.
Devuélveme la alegría de tu salvación,
que tu espíritu generoso me sostenga.*

Luego rece exactamente de la misma manera una segunda vez.

5. Como señal orante de su sinceridad y fe, ofrezca el trozo roto de la vasija a Dios, tanto el dolor en su **VIEJO** corazón y el cambio de corazón que desea.

Si está en casa, puede guardarlo en un cajón y dejar que sirva como recordatorio de su oración, siempre que lo vuelva a ver.



SESIÓN 4

Wholehearted

El autor del Salmo 51 en la sesión anterior no solo oró para ser renovado, sino para ser *restaurado*. Al responder al impacto de una experiencia dolorosa, la *restauración representa el trabajo saludable, intencional y arduo que se propuso hacer con la gracia de Dios*.

Ser restaurados es volver a vivir la vida que Dios nos ha dado, con cicatrices y todo.

Piense en la restauración como recuperar su fuerza.

O recuperar su salud.

Recuperar su valentía.

Recuperar su fe.

Piense en ello como si recuperara su motivación.

O recuperara su alegría.

Su capacidad para sentir de vuelta.

Su capacidad para sobrellevar la situación.

Piense en ello como si tuviera la cabeza despejada de nuevo.

O recuperar la risa.

Recuperar sus intereses.

Ese "hace tiempo que no hablo contigo" que vuelve.

La restauración es el proceso de recuperar su vida dada por Dios y seguir adelante con ella.

Para reflexión

1. ¿Qué ha notado que regresa a usted, o qué desea que regresara a usted, como parte del proceso de *restauración*?

2. San Pablo escribe:

No tomen como modelo a este mundo.

Por el contrario, transfórmense interiormente renovando su mentalidad,

a fin de que puedan discernir cuál es la voluntad de Dios:

lo que es bueno, lo que le agrada, lo perfecto.

Romanos 12, 2

¿Qué palabra o frase de este consejo de San Pablo es más significativo para usted en este momento?

Wholehearted

¿Cómo podríamos seguir adelante con todo lo que nuestros corazones han experimentado, incluidas las bendiciones, los vacíos, las cicatrices y las formas antiguas que deben adaptarse o dejarse ir?

¿Cómo podemos avanzar con nuestro corazón *entero* (*Whole*), vacío (*wHOLE*) y viejo (*whOLE*)?

Avanzar de manera *wholehearted* es clave para el proceso de restauración. La palabra en inglés *wholehearted* es definida por Webster como “*completa y sinceramente entregado, decidido o entusiasta. Marcada por un compromiso completo y franco*”.

- Completa y sinceramente entregado
- Determinado
- Entusiasta
- Compromiso completo y serio



Porque yo conozco muy bien los planes que tengo proyectados sobre ustedes –oráculo del Señor–: son planes de prosperidad y no de desgracia, para asegurarles un porvenir y una esperanza.

Entonces, cuando ustedes me invoquen y vengan a suplicarme, yo los escucharé; cuando me busquen, me encontrarán, porque me buscarán de todo corazón.

Jeremías 29, 11-13

La restauración se compone de componentes económicos, legales, sociales, psicológicos y físicos. Y como señala el autor del Salmo 51, la restauración también requiere fortaleza y gracia espiritual.

Cuando comenzó este programa, se le pidió que identificara quién o qué es un apoyo “sólido” para usted. ¿Quién o qué le brinda apoyo o fortaleza en estos días?

___ familiar

___ amigo

___ compañero de trabajo

___ proveedor de servicios sociales

___ terapeuta o consejero

___ agencia u organización

___ programa de la iglesia

___ ministro de la iglesia

___ ayudante financiero o jurídico

___ una práctica o recurso espiritual

___ un lugar tranquilo o especial

___ otro

Es posible que desee volver a la Sesión 1 y ver los elementos que marcó.

El proceso de restauración requiere que ahora invierta intencionalmente en estos recursos y los disfrute.

El Misterio Pascual

También tenemos a nuestro alcance el poder espiritual.

El Misterio Pascual es el sufrimiento, la muerte y la resurrección de Cristo. Es un componente esencial de la espiritualidad católica. Nos muestra el misterio del amor de Dios por la humanidad. Ni siquiera al Hijo de Dios le fue ahorrado el trauma. Por nosotros sufrió, murió y resucitó.

El Misterio Pascual también muestra lo que todos nosotros pasaremos a lo largo del camino: la secuencia traumática de Dolor, Pérdida y Nueva Vida.

El Misterio Pascual se parece a la experiencia de ser

- Naufragados
- Abandonados en una isla
- Restaurados

Esta es nuestra fe. Dios nunca prometió mantenernos libres del dolor de la vida; Dios prometió ayudarnos a superarlo. Jesús nunca le dijo a nadie que sería un viaje fácil. De hecho, nos dijo que a veces sería difícil. Sin embargo, prometió que el Espíritu Santo nos traería consuelo, fortaleza, verdad y un poco de paz.

Para discusión

¿Dónde estás estos días con el impacto del dolor que has experimentado?

- ¿En medio del caos y la terrible experiencia del naufragio?
- ¿En la experiencia solitaria de sentirte abandonado en una isla?
- ¿Sientes alivio y el proceso esperanzador de ser devuelto a la vida?

Prácticas espirituales

Un enfoque *wholehearted* de la restauración incluye el uso de todo tipo de ayudas, incluidas las prácticas espirituales. Las prácticas espirituales son actos conscientes que, cuando se hacen a menudo, se convierten en hábitos que nos abren a la gracia de Dios y nos convierten en instrumentos de su gracia.



La misma palabra “práctica” trae consigo la idea de aprender.
Y cualquier práctica es incómoda y difícil al principio.
Pero es necesaria para alcanzar cualquier tipo de competencia en la vida espiritual.

Dorothy Day

Algunas prácticas espirituales tienen lugar dentro de nuestras iglesias y otras tienen lugar fuera. A continuación se presentan cinco que vinieron de los Apóstoles y los primeros cristianos. Estas prácticas los ayudaron a continuar después del sufrimiento traumático, la muerte, la resurrección y el trauma de su propia persecución de Cristo. Algunos se refieren a estos como Los Cinco Panes (Tomaszek):

Ofrecer una hospitalidad radical: Acoger y ayudar a los demás.

Buscar las enseñanzas: Buscar la sabiduría y el conocimiento cristianos.

Orar de todas las maneras: Orar de diversas formas significativas.

Contar historias de gracia y bendiciones: Compartir con los demás cómo la bondad ha tocado su vida.

Dar sus dones: Ser generoso con su talento y sus recursos.

Hay muchas más prácticas espirituales que pueden ayudar en el proceso de restauración:

Canto: Esta forma antigua de orar, también llamada “cantar himnos”, puede hacerse en privado o con otros.

Observar el día del Señor: Usar el Día del Señor para dar culto y descansar, recordando quién eres y de quién eres.

Reconciliación: Ofrecerse a reparar una relación rota.

Llevar un diario: Escribir de manera que lo que está “dentro” salga “afuera”.

Honrar el cuerpo: Cuidar y respetar físicamente su cuerpo.

Decir “sí” y decir “no”: elegir cuidadosa y cuidadosamente con qué se compromete.

Estudio bíblico: Una forma de buscar las enseñanzas en la palabra de Dios, solo o con otros.

Lectio divina: Un antiguo método monástico de meditación bíblica.

Rosario: Un acto de devoción católica tradicional y rítmico.

Oración centrante: Una forma de atención plena cristiana que consiste en “acercarse y escuchar”.

Meditación: Descrita en el *Catecismo de la Iglesia Católica* (2708) como una reflexión orante que se involucra a través de la imaginación, la emoción y el deseo.

Para discusión

Comparta su respuesta a una de estas preguntas (a su elección):

1. ¿Cómo ha experimentado los tres elementos del Misterio Pascual?
2. ¿Qué le exige/exigirá el proceso de restauración?
3. ¿Qué práctica(s) espiritual(es) podría(n) ser de su interés?



Quienes llevan a Dios en su corazón llevan el cielo consigo, dondequiera que vayan.
San Ignacio de Loyola

En conclusión

Whole Hearted le presentó tres dinámicas diferentes y continuas:

- Las sesiones 1 y 2 abordaron el Reconocimiento: identificar su experiencia de un momento doloroso y evaluar su respuesta.
- La Sesión 3 abordó la Renovación: orar pidiendo la fuerza y la novedad.
- La sesión 4 fue sobre la Restauración: hacer el trabajo saludable, consciente y arduo necesario para avanzar.

No es necesario seguir en orden estas tres dinámicas de *Reconocimiento*, *Renovación* y *Restauración*. Son más bien como tres habitaciones en una vivienda, cada una con un propósito o función únicos.

Al enfrentarse al impacto de las experiencias dolorosas, usted puede pasar tanto tiempo en cada uno de estos espacios diferentes como desee. Puede ir y venir de una “habitación” a otra según sea necesario. O puede pasar más tiempo en una dinámica que en las otras dos.

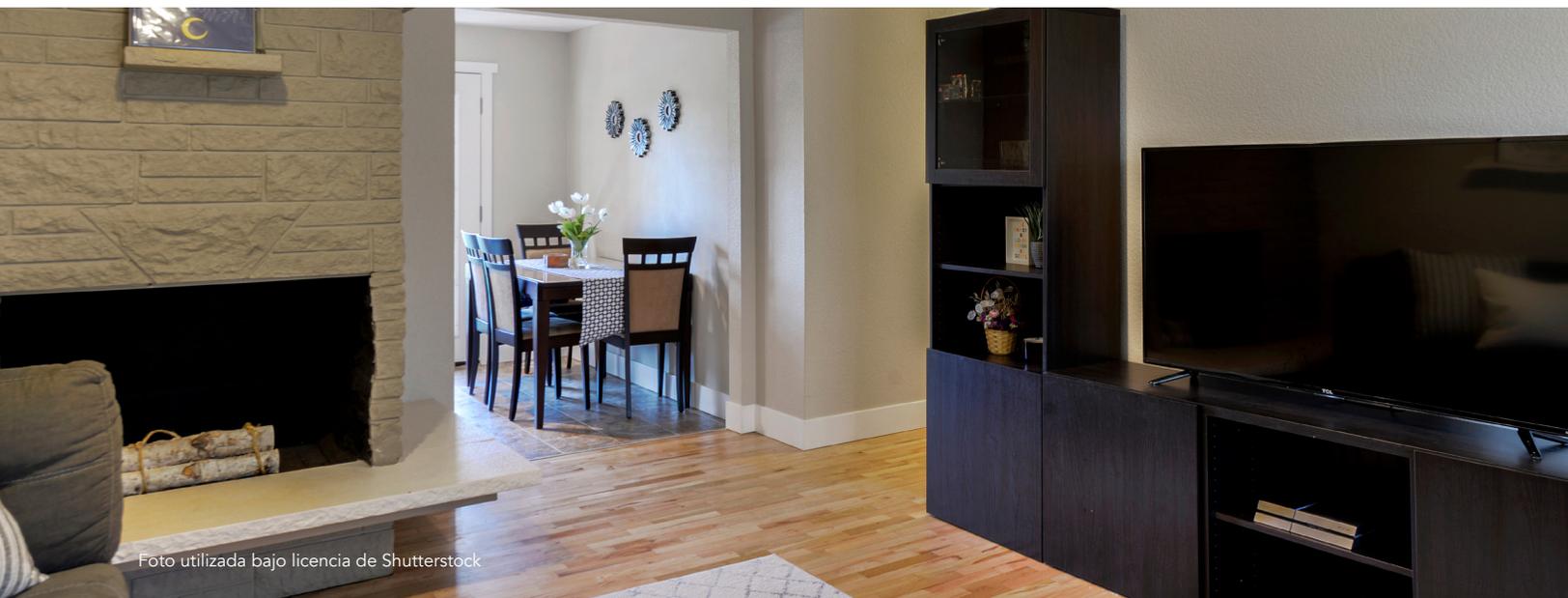


Foto utilizada bajo licencia de Shutterstock



La misión de Catholic Charities/Caridades Católicas es brindar servicio a las personas necesitadas, abogar por la justicia en las estructuras sociales e incentivar a toda la iglesia y a otras personas de buena voluntad a que hagan lo mismo.