

“¡¡¡Mantengamos la calma!!!”

Hola paciencia



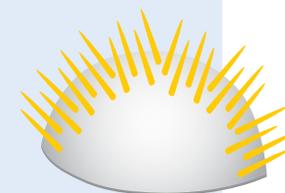
## Objetivos

Fortalecer el uso de la paciencia en las relaciones, yendo más allá de nuestro punto de vista para acoger a los demás.

Ser conscientes de los efectos positivos y beneficiosos de la paciencia en nuestras relaciones.

## Dónde nos habíamos quedado...

En la reunión anterior nos habíamos comprometido a luchar contra la ira quitando una por una las espinas de nuestra coraza espinosa. Tratemos de contarnos cómo nos ha ido.



- ¿Con este ejercicio hemos aprendido algún pequeño "secreto" para ser más pacientes?
- ¿Recordamos alguna experiencia significativa? ¿Qué ha sido lo más fácil y lo más difícil?



## Vivamos así

Un día estaba jugando al ping-pong con un muchacho, pero como no me resultaba simpático y no sabía jugar, quería dejar inmediatamente el partido. Luego decidí amarlo y con paciencia le enseñé algunos trucos. Vi que estaba cada vez más feliz de jugar conmigo, y esto me dio una gran alegría.

M. [Alemania]



Durante este tiempo, mi familia ha crecido, porque ha llegado una hermanita, Ann Marie, que ahora tiene dos meses. Pueden imaginar la alegría que hay en la casa, pero también el trabajo de más que hay, especialmente para mamá, que tiene que asistirle siempre en todo y, por cierto, está un poco cansada.

A menudo, esto me exige una dosis extra de paciencia, como, por ejemplo, cuando Ann Marie llora justo cuando estoy estudiando, o cuando, renunciando a lo que tenía pensado hacer, me pongo a mecerla para ayudarla a dormir. Trato de hacer cada acción con amor; pero a veces me canso y amar me cuesta un poco más. Pero sé que la única manera de ganarle a

este freno dentro de mí siempre es lanzarme y ser el primero en amar.

Mamá no puede hacerlo todo, y a menudo sucede que, volviendo a casa de la escuela, tengo que poner la mesa, lavar los platos, para que ella descanse un poco. A veces con mis hermanos es difícil, porque me da la impresión de que no ponen todo el empeño en hacer su parte. Por eso me darían ganas de renunciar y encerrarme en mí mismo. Pero después comienzo de nuevo, porque también Chiara refirió una vez a los Gen 3, una frase de San Juan de la Cruz: "Donde no hay amor, pon amor y encontrarás amor".

M. [Francia]



## LA PACIENCIA

La paciencia es lo contrario de la ira. Jesús nace pero, poco después, su vida ya está en peligro. El rey Herodes que gobernaba Galilea escuchó hablar de un rey de los judíos que tenía que nacer por ese tiempo. Entonces Herodes por el miedo a que ese niño en un futuro le quitara el reino, ordenó a sus soldados que mataran a todos los niños de esa región.

María no insultó, no se enfureció, sino que con la virtud de la paciencia se preparó con José para huir clandestinamente a Egipto, para salvar a Jesús.

*Chiara*

Chiara Lubich,  
Congreso gen 3, 1973, Rocca di Papa,  
"NO A LOS VICIOS, SÍ A LAS VIRTUDES"

En la página web  
<http://assistentigen3.focolare.org>  
Video en IT – EN – ES  
y PPT versión internacional

**J**esús nos dice: «Cualquiera que se enoje contra su hermano, será culpable de juicio» (Mt 5:22), Esto significa que no sólo el asesinato, sino también la simple actitud interior de ira, la más pequeña palabra ofensiva hacia el hermano, deben ser eliminados de los que quieren ser discípulos de Jesús.

Obviamente, Jesús no se refiere a aquellas reacciones inmediatas que se nos pueden escapar y de las cuales nos arrepentimos de inmediato, sino a ciertas actitudes interiores de ira, queridas y cultivadas, que luego estallan en palabras y gestos ofensivos hacia los demás.

Ciertamente, esta Palabra de Jesús nos invita a examinar nuestra forma de actuar, de hablar, de tratar a nuestro prójimo. Pero parece que quiere llamar nuestra atención sobre todo en las raíces de las que brotan nuestras acciones: nuestro corazón.

De hecho, puede ser que en aras de la conveniencia consigamos evitar la ofensa y el conflicto abierto con los demás. Pero ¿cuál es realmente nuestra actitud interior hacia

ellos? ¿Estamos sinceramente dispuestos y listos para saber perder nuestro punto de vista e ir a su encuentro? ¿Nos esforzamos por ir más allá de las diferencias que nos dividen? ¿Somos capaces de derribar todas las barreras que están dentro de nosotros, hechas de antipatías, resentimientos, rechazos, etc.? En una palabra: nuestra actitud ¿se inspira en el amor?

Si es así, realmente seguimos el camino indicado por Jesús. Por lo tanto, viviremos bien esta Palabra, decidiéndonos, una vez más, a amar a cada prójimo como si fuera Jesús.

*Chiara*

Chiara Lubich,  
Testo adattato dalla Parola di Vita  
di febbraio 1987

# LA PACIENCIA en tiempos de Jesús

Texto bíblico de referencia: Mt 18, 21-35

## Perdonar setenta veces siete

### DESARROLLO:

Antes de leer el texto bíblico disponer en las esquinas del salón cuatro carteles con afirmaciones sobre el perdón, por ejemplo:

"Nunca perdono"

"A veces perdono a quien me hace daño"

"A menudo perdono a los demás, porque sé que todos podemos cometer errores, pero a veces me resulta difícil"

"Perdono siempre a los demás"

Luego, pedir al grupo que se dirija hacia el cartel que le parezca más cercano a su realidad. El pequeño grupo alrededor del cartel puede contar la razón por la que están reunidos en ese punto y alguna experiencia. Después de un tiempo predeterminado (alrededor de 5 -15 minutos, dependiendo del número de componentes del grupo), cada grupo cuenta del intercambio tenido.

**¿Nos interesa saber lo que dijo Jesús sobre el perdón?** A esta altura podemos leer juntos el pasaje del Evangelio. Para perdonar como dice Jesús, tenemos que entrenarnos en la paciencia.

## Pasemos a la acción

Para centrarnos mejor en esta virtud podemos encontrarnos con un **"testigo de la paciencia"**. Se trata de elegir a una persona (o un grupo) que tenga cierta experiencia con la virtud de la paciencia, adquirida a través de su historia personal, o por medio de su profesión. Por ejemplo, podría ser un maestro, un enfermero, un camarero, un abogado, un abuelo (o una pareja de abuelos), una asociación. Se puede invitar al testigo al lugar donde se realiza la reunión o se le puede visitar en su casa o en su lugar de trabajo. El objetivo es dar a conocer a los muchachos la importancia que tiene la paciencia en la sociedad que les rodea, en el lugar del trabajo y en la vida privada.

**Se puede comenzar con un juego de adivinanzas:** a través de las preguntas (a las que el testigo puede responder solamente "sí" o "no") los muchachos tienen que descubrir la identidad del testigo, sus características, su trabajo. Una vez completada esta primera fase, es posible estructurar la comparación como si se tratara de una entrevista. A continuación, van algunas preguntas guía:

- ¿Qué es para ti la paciencia? ¿Es importante en tu vida y por qué?
- ¿Puedes contarnos algún hecho concreto en el que hayas podido ser paciente?
- ¿Cómo consigues mantener la calma, incluso cuando te viene deseo de enojarte?



