

# Seremos felices si... ayudamos a los demás a perdonar

"Felices los misericordiosos porque ellos alcanzarán misericordia."  
(Mt 5,7)



## Objetivo

Buscar, en las situaciones de nuestra vida cotidiana y en la sociedad, las situaciones donde es más necesaria la misericordia.

Ser activos concretamente para ayudar a los demás a perdonar y a pedir perdón.



## ¿Cómo ha ido?

Al comienzo dejar espacio para el diálogo y la comunicación de lo que cada uno ha vivido, de las experiencias realizadas y las dificultades vividas. Podemos también recordar los objetivos que nos habíamos propuesto durante el último encuentro: "¿Cómo nos ha ido?"



## Actividad introductoria

### LA MISERICORDIA Y EL PERDÓN.

**Modalidad 1** Invitemos y entrevistemos a alguien que trabaja como mediador de paz. Antes de su llegada informémonos acerca de su trabajo y preparemos preguntas para hacerle una entrevista que luego podamos publicar. Aprovechemos esto para comprender mejor, con preguntas bien precisas, la importancia de la misericordia y del perdón

**Modalidad 2** Recojamos las entrevistas entre nosotros que luego podamos publicar en nuestras páginas web o hacerlas circular entre las gen3 de la Zona o con el Centro Gen3. Algunas preguntas pueden ser, por ejemplo:

- Jesús dice: "Felices los misericordiosos"; ¿Hemos experimentado esta felicidad en nosotros?
- ¿Hemos sentido ya la serenidad y la libertad que nacen cuando pedimos perdón?
- ¿Cómo nos sentimos cuando las relaciones son tensas y no hay perdón y reconciliación?
- Enumeremos situaciones puntuales que conozcamos de cerca, en la ciudad o a nivel internacional, en las que el perdón y la misericordia habrían sido una verdadera panacea.
- ¿Cómo podemos prepararnos para ser instrumentos de diálogo, paz y misericordia? No nos olvidemos que los pequeños pasos hechos por muchos cambian la mentalidad e influyen en la sociedad.



## Vivimos así

**E**n nuestro país faltan la paz y la libertad para movernos a causa de las fronteras y del muro que divide Palestina de Israel.

Cada vez que queremos salir de Belén para ir por ejemplo a Jerusalén, que sólo dista 7 km., tenemos que pedir permisos a Israel y no siempre nos los conceden.

Recuerdo que una de las veces que logramos obtener los permisos necesarios, fuimos a Haifa, en Israel, y transcurrimos tres días junto a las otras Gen 3 que viven allí. Con ellas nos vino la idea de **ir a un hospital para llevar alegría** a los enfermos y preparamos un bonito programa.

Fuimos allí creyendo que **íbamos a encontrar**

**a musulmanes, hebreos y cristianos.** Esto nos alegraba mucho, pero precisamente aquel día todos los pacientes del departamento eran hebreos. No sabíamos muy bien cómo tratarlos porque hablamos idiomas diferentes y también porque los hebreos con los que frecuentemente nos relacionamos son los soldados que rigen los puestos de control.

Pero luego todo comenzó a fluir y experimentamos un momento extraordinario: ellos comenzaron a acercarse a nosotros e inmediatamente nosotros nos lanzamos a jugar y a conocerlos.

**No sentíamos la diferencia y ya no éramos “enemigos”,** sino que cantamos, bailamos,



jugamos y también comimos juntos y, al final, les hicimos un pequeño regalo a cada uno para que pudieran recordarnos.

Aunque vivimos prácticamente en el mismo país no tenemos contacto con los hebreos y puedo afirmar que lo que he vivido me ha ayudado y me ha dejado un sello muy positivo porque he logrado vivir lo que está escrito en el Evangelio: “Ámense los unos a los otros”.

He entendido que todos somos personas iguales, con los mismos sufrimientos y alegrías y que, aunque seamos de religiones y culturas diferentes, debemos ir adelante y creer que paso tras paso llegaremos un día a la paz.

*N. S. y L. Tierra Santa*

Me sucedió...



Hace tres años mi hermano Dominik tuvo un accidente. Mientras jugaba colgándose a un palo de la corriente recibió una descarga eléctrica que le produjo graves quemaduras en todo el cuerpo. La convalecencia duró varios meses pero el período peor fue el de las primeras semanas cuando estaba todavía en coma.

Este **accidente tan grave** influyó sobre la vida de todos los componentes de la familia. Somos siete hijos, 5 hermanos y dos hermanas. Recé mucho por mi hermana que, cuando sucedió el accidente, tenía sólo dos meses. Puesto que mis padres tenían que ocuparse de mi

hermano, que estaba en el hospital, yo tuve que cuidarla a ella. Cada día mamá y papá viajaban más de una hora para poder pasar un poco de tiempo con mi hermano.

**Tampoco pude festejar mi 13º cumpleaños, por**



que la situación aún era muy crítica. Pero Dios nos hizo experimentar que tenía un proyecto de amor sobre nosotros, también en esta situación tan difícil.

A través de este accidente sentimos el afecto de muchas personas que estuvieron cercanas a nosotros y nos ayudaron de diferentes maneras.

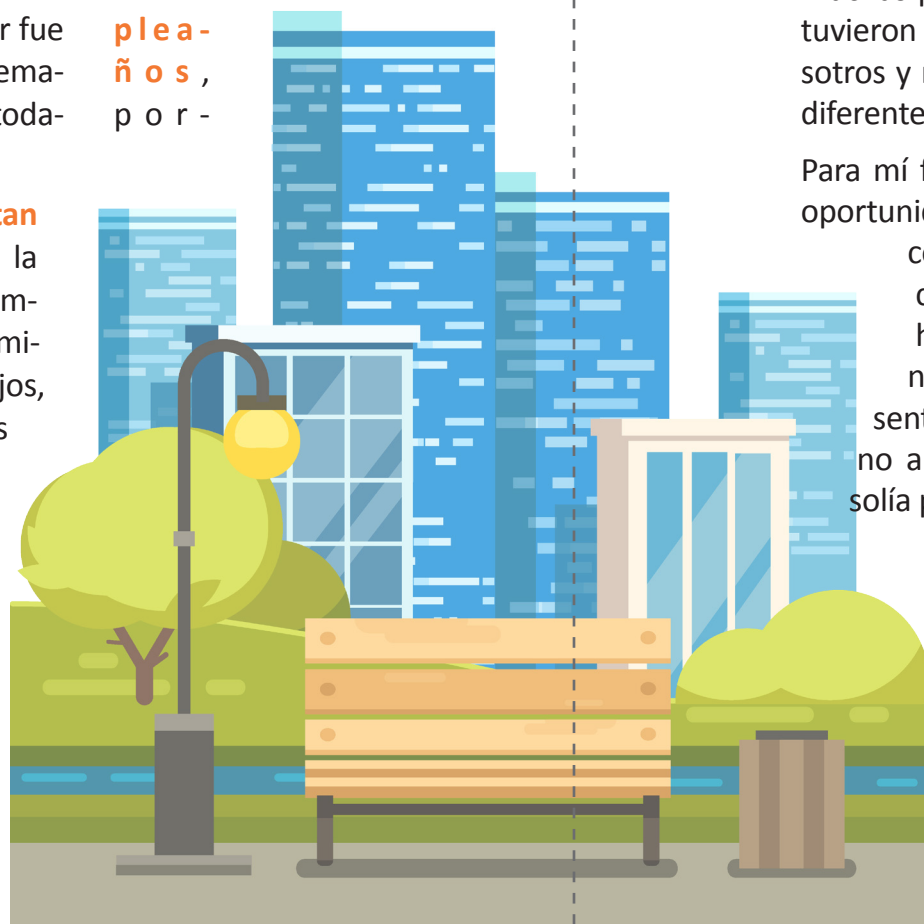
Para mí fue también una oportunidad para volver a comenzar. De hecho, de entre mis hermanos, Dominik era aquel que sentía menos cercano a mí y con quien solía pelearme.

Yendo a visitarlo al hospital comprendí que Dios quería de mí algo más que cuidar a

mi hermano en el momento de la necesidad. Dios quería que **reconstruyese una nueva relación con él**. Y, para comenzar, me dio la posibilidad de amarlo a través de los cuidados que necesitaba. Al mismo tiempo Dios me dio la posibilidad de amar a mi mamá y a mi papá, asumiendo la responsabilidad de mi hermana más pequeña. Y naturalmente me dio la posibilidad de amar a mi hermanita que tanto había esperado.

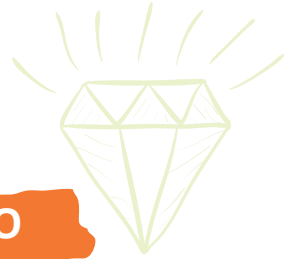
Ahora mi hermano está muy bien y desea inscribirse en la Academia militar. Nuestra relación aún no es del todo perfecta, pero nos entendemos mucho más que antes y tratamos de amarnos aunque no siempre es fácil.

N. Croacia





En profundidad



## LA REGLA DE ORO



Chiara Lubich,  
Coloreemos la Ciudad  
p. 10

Hay una frase del Evangelio que hace pensar: “Todo lo que ustedes desearían de los demás, háganlo con ellos” (Mt 7,12) Es una ley universal común en todas las religiones e inscrita en el corazón del hombre y es tan valiosa que se la llama: “Regla de oro”.

A cada persona que encontremos durante el día, simpática o antipática, joven o anciana, amiga o enemiga, ¡jamémosla así! Imaginemos **estar en su situación** y tratémosla como quisiéramos ser tratados nosotros en su lugar.


Una voz dentro de nosotros nos sugerirá en cada momento y en cada circunstancia, qué decir y qué hacer.

¿Tiene hambre?... ¡Tengo hambre yo!, pensemos y

démosle de comer. ¿Está desanimada? Lo estoy yo, tratemos de confortarla compartiendo su dolor.

¿Tiene una dificultad? Quiero amarla hasta experimentar casi su malestar en mí. Claro que todo esto suele estar muy lejos de nuestro modo de pensar y de actuar, ¡pero, ánimo! Es el secreto que nos permitirá realizarnos como personas y encontrar la felicidad que buscamos.

A veces tal vez nos resultará difícil y quisiéramos volver a la vida de antes, pero vayamos adelante, volvamos a empezar siempre y el mundo a nuestro alrededor **comenzará a cambiar poco a poco**. Inten-témoslo desde ahora, empezando por quien está a nuestro lado también en este momento.

Un día vivido así ¡vale una vida entera! Experimentaremos que vivir el Evangelio **da color a nuestra existencia y enciende la luz en el mundo**. 





## REFLEXIONES PSICOLÓGICAS

**Raffaele  
Cavaliere**  
*Perdonare Ed.  
Città Nuova,  
pág 104-105*

Es realista suponer que cada persona, a lo largo de su vida, haya obrado mal, provocado dolor o procurado sufrimiento a algún semejante y, por otro lado, e igualmente se da por descontado que cada persona haya sufrido, soportado injusticias, mortificaciones, ofensas e injurias por parte de los demás. Estas interacciones negativas con frecuencia ensombrecen las relaciones humanas, incluso entre familiares o entre amistades sólidas.

Las personas que las han padecido durante un cierto tiempo guardan dentro de sí rencores hacia el otro, se sienten humilladas, están enojadas, odian y rechazan el contacto con su “agresor”. Acusan al otro, tratan de responsabilizarlo y de culpabilizarlo. Lógicamente, el otro, aunque parezca que no le importa, se siente culpable, se siente mal ante los sufrimientos causados y con frecuencia se siente afligido porque es incapaz de reparar los daños que ha cometido

Perdonar se convierte en un proceso interior para cicatrizar las heridas, restablecer las relaciones, aliviar los sufrimientos propios y los de los demás. Liberarse de los sentimientos de culpa es posible cuando por ambas partes existe la voluntad de perdonar. Ya no se ve al otro como un enemigo, como una amenaza para la propia serenidad, un peligro para el propio equilibrio psicológico. Con el perdón

vuelve la paz interior; el odio, las acusaciones, los sentimientos de culpa se desvanecen por completo. El proceso del perdón implica automáticamente una revisión de la propia posición, un reconocer las propias responsabilidades en las dinámicas que hicieron precipitar aquella situación; se es capaz de ver los propios errores y se comprende también por qué el otro se ha equivocado, sin culpabilizarlo más.

Esto permite una percepción más objetiva de la realidad de los hechos: las emociones, los egoísmos, las propias defensas asumen una importancia secundaria y el análisis asume un aspecto más racional o menos emotivo. Cuando el perdón reconcilia a las personas, por ambas partes, éstas advierten el deseo de trabajar sobre sus propios defectos, se empeñan para evitar en el futuro los errores que puedan generar la desestabilización de la relación. El perdón se convierte en fuente de sabiduría de la vida.

## TESTIMONIOS DE RECONCILIACIÓN

*Colombia - la verdad en la reconciliación*

Reportaje CH 23 febrero 2018

<http://collegamentoch.focolare.org/2018/02/23/la-verita-nella-riconciliazione/>

*Belfast, Irlanda del Norte. Más allá de los muros invisibles*

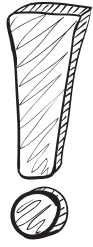
Reportaje CH 28 abril 2018

<http://collegamentoch.focolare.org/2018/04/28/belfast-irlanda-del-nord-oltre-i-muri-invisibili/>

*Armoy, Irlanda del Norte.*

*El valor de reconstruir una comunidad*

<http://collegamentoch.focolare.org/2018/04/28/armoy-irlanda-del-nord-il-coraggio-di-ricostruire-una-comunita/>



## ¡Lo intentaremos!

A veces, a las personas que están a nuestro alrededor les cuesta **o no tienen deseo** de perdonar a quien les ha ofendido. Somos “la sal de la tierra” y “la luz del mundo”, dijo Jesús, y como tales, trataremos de:

1. Escuchar con paciencia y **sin prejuicios** a las personas que han peleado para poder ayudarlas a entender más claramente su situación;
2. Ser **instrumentos de reconciliación** entre amigos, parientes u otras personas que se han peleado o que no tienen buenas relaciones.

Seremos felices si...  
ayudamos a los demás a perdonar



## ¿Cómo nos va?

Para **alcanzar una meta** es necesario entrenarse día a día y tener en cuenta los cambios positivos y las dificultades encontradas. Nos ayudará hasta el próximo encuentro, cuando dedicaremos un momento al intercambio de experiencias.

¿Hemos logrado perdonar o ayudar a alguien a perdonar?

Dificultades encontradas

Resultados logrados

Para el/la asistente



## Evaluación después del encuentro

- **¿Qué clima se vivió?** ¿Hemos experimentado la alegría de volver a vernos, una generosa atención recíproca? ¿Había en todos una escucha respetuosa y se compartía abiertamente? ¿Podemos decir que hemos experimentado la presencia de Jesús entre nosotros?
- **¿Las actividades propuestas** han suscitado interés por estas revolucionarias palabras de Jesús? ¿Ha habido dificultades? ¿Qué conviene tener presente para que la próxima vez vaya mejor?
- ¿Los chicos evidenciaron **un ámbito particularmente caliente y difícil**? ¿Podemos considerar concluido el argumento o es necesario profundizar algo más en el próximo encuentro?
- Nosotros, asistentes, ¿cómo podemos **acompañar** y sostener a los chicos en sus propósitos hasta el próximo encuentro?