

***Necesito darme un tiempo para mí
Quiero amarme rectamente a mi mismo como Dios me pide***

INTRODUCCIÓN

En nuestro anterior encuentro charlamos sobre cómo nos afecta el tiempo presente: los climas de nuestras familias, ambientes de trabajo y el país.

Hoy vamos a continuar reflexionando sobre cómo nos afecta nuestro modo de vivir el tiempo. Reconocemos que la vida se ha acelerado para todos, que las actividades se han multiplicado y que tenemos muchas tareas que cumplir cada día. Sin darnos cuenta, podemos estar dando todo nuestro tiempo a los demás y descuidándonos a nosotros mismos. Y si no estamos bien nosotros no podremos entregarnos con alegría a quienes amamos.

Comencemos poniéndonos en la presencia de nuestro Padre del Cielo que nos acompaña siempre. Podemos rezar juntos el Padrenuestro.

Importante: Cada grupo inicia su reunión con la modalidad de oración a la que esté habituado.

Ahora leamos con atención este pasaje de la meditación del Jueves Santo:

Tiempo para mí

Hablar del tiempo “para mí” puede sonar egoísta, y de hecho puede serlo si vivo sólo para mí, olvidándome de los demás. Sin embargo debemos reconocer que si no dedicamos un tiempo valioso y significativo para nuestra salud espiritual, emocional y física, nuestro “yo” se deteriora y se degrada. El descuido de nosotros mismos y la privación de una adecuada atención de nuestras necesidades personales, nos pone tristes o agresivos, susceptibles o violentos.

Nos sentimos ignorados por los demás, dejados de lado, no atendidos por los que nos rodean, cuando en realidad ese malestar se debe a que nosotros mismos no nos prestamos una adecuada atención. La actividad física, la alimentación, la oración, el descanso, una terapia psicológica, el gozar del arte o la lectura, son todas actividades de distinto valor, pero que sirven para tomarnos en serio el hecho de que somos nuestro primer prójimo a quien debemos amar. “Ama a tu prójimo como a ti mismo”, nos dice la Biblia.

Todo lo que nos descuidemos a nosotros mismos se convertirá en reclamo y demanda a los demás. Los hombres suelen descuidarse a sí mismos por su adicción al trabajo y las mujeres suelen hacerlo por su adicción a atender a los demás. Paradójicamente, el egoísmo y el egocentrismo tiene muchas veces su origen en la total falta de una sana atención de nosotros mismos.

PRIMER MOMENTO

Charlemos un poco acerca de si estamos pudiendo destinar un tiempo valioso para nosotros mismos. Ayudémonos con estas preguntas:

- ¿Qué me estoy debiendo a mí mismo/a en referencia a mi bien espiritual, emocional y corporal?

Aclaración: Nuestro *bien espiritual* alude a la dimensión trascendente de nuestra persona: vivir como hijo/a de Dios y hermano/a de los hombres, nutrir nuestra fe, esperanza y caridad. Nuestro *bien emocional* se refiere a cómo estamos anímicamente: ansiosos, pacíficos, intolerantes, retraídos, acelerados, rígidos, tristes, etc. Nuestro *bien corporal* alude a nuestra salud corporal. Son tres dimensiones de nuestra vida pero no tres partes separadas. Somos "uno" y si distinguimos es para ser más explícitos sobre nuestro bien integral, no para separar lo que en realidad está muy unido.

- ¿A qué se debe esa postergación? ¿Falta de tiempo, dificultad para hacerme el tiempo, descuido...? O más profundamente, ¿por qué no estoy acostumbrado/a, o no sé atenderme, quizás porque crecí con más exigencias que cuidados?
- Si no estoy atendiendo a mis necesidades personales, ¿cómo me siento con eso? ¿Qué estado anímico me provoca la falta de tiempo para mí? ¿Cómo repercute después en mis relaciones con los demás?

Todos participan libremente.

Importante: Déense tiempo para que cada uno pueda hablar de sí mismo y cómo está viviendo. No se interrumpen, no desmientan la experiencia del otro. No aconsejen y menos corrijan o censuren al otro. Escuchen con atención y respeto.

Las preguntas pueden ser respondidas una por una por todos los participantes o bien cómo ustedes lo decidan.

SEGUNDO MOMENTO

Vamos a escuchar un pasaje del evangelio de san Marcos 6,7-9.12.30-32:

Jesús llamó a los Doce y los envió de dos en dos, dándoles poder sobre los espíritus impuros. Y les ordenó que no llevaran para el camino más que un bastón; ni pan, ni alforja, ni dinero; que fueran calzados con sandalias y que no tuvieran dos túnicas... Entonces fueron a predicar, exhortando a la conversión; expulsaron a muchos demonios y curaron a numerosos enfermos, ungiéndolos con óleo... Luego los Apóstoles se reunieron con Jesús y le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. Él les dijo: «Vengan ustedes solos a un lugar desierto, para descansar un poco». Porque era tanta la gente que iba y venía, que no tenían tiempo ni para comer. Entonces se fueron solos en la barca a un lugar desierto.

Breve explicación del texto: Jesús envía a los Apóstoles a misionar por primera vez. Los ha venido preparando y ellos ya pueden asumir esa responsabilidad. Sin embargo ha sido una experiencia de mucha exposición personal para ellos, muy movilizante y también cansadora. Jesús los invita a retirarse solos a un lugar desierto. Ellos se han llevado muy poco para la misión (*ni pan, ni alforja, ni dinero; un bastón, un par de sandalias y una sola túnica*); y han dado todo de sí mismos. Necesitan recuperarse, necesitan hacer "experiencia" de lo que les pasó; es decir: reconocer cómo se sintieron, qué les provocó enfrentarse con los demonios, enfermedades, miserias y necesidades de la gente, y también con todas sus cosas buenas.

Cuando no decantamos lo que vivimos haciendo "experiencia sentida" de los hechos, ellos nos devoran y desgastan, nos chupan energía y nos deterioran. La vida nos enriquece, aun con sus dificultades, sólo cuando nos damos un tiempo para recuperarnos y asimilar los acontecimientos (lindos o difíciles). Así éstos nos ayudan a crecer. Pero necesitamos darnos ese tiempo.

Hoy Jesús mismo nos invita y nos empuja a darnos un espacio para nosotros mismos y recuperarnos de nuestras fatigas.

A la luz de este pasaje del evangelio, reflexionemos juntos con estas preguntas:

- El tiempo de todos nosotros es escaso y por eso es muy valioso. Es valioso también porque nuestra persona posee un valor muy grande. ¿Qué puedo hacer para darme tiempo y recuperar bienestar o salud perdida? Seamos concretos.
- ¿Qué ayuda la pediría a mi esposo/a para que yo pueda darme el tiempo que necesito y estar mejor?
- Y ahora sí, ¿qué le aconsejaría a mi esposo/a para que se cuide más?

Todos participan libremente en un clima de respeto y comprensión.

CIERRE

Culminemos nuestro encuentro de hoy con un momento de oración.

Hagamos un poco de silencio para ponernos en presencia de Dios.

- Oremos dando gracias por confiarnos nuestra vida y una misión que cumplir.
- Pidámosle que nos llame a descansar y a cuidarnos a nosotros para poder seguir viviendo alegres y serenos con los demás y a su servicio.
- Hagámoslo en voz alta y con nuestras propias palabras.

Se puede culminar escuchando en silencio el tema "Si conocieras cómo te amo" de la hermana Glenda. Está disponible en: <http://www.youtube.com/watch?v=owsC4DA1bzc>

Podemos terminar recitando estas palabras de la Madre Teresa.

TÓMATE TIEMPO

Tómate tiempo para pensar, es la fuente de poder.

Tómate tiempo para rezar, es el mayor poder de la tierra.

Tómate tiempo para reír, es la música del alma.

Tómate tiempo para jugar, es el secreto de la perpetua juventud.

Tómate tiempo para amar y ser amado, es el privilegio que nos da Dios.

Tómate tiempo para dar, el día es demasiado corto para ser egoísta.

Tómate tiempo para leer, es la fuente de la sabiduría.

Tómate tiempo para trabajar, es el precio del éxito.

Tómate tiempo para hacer caridad, es la llave del Cielo.