

“La medida justa”

¡Hola, moderación
y sobriedad!

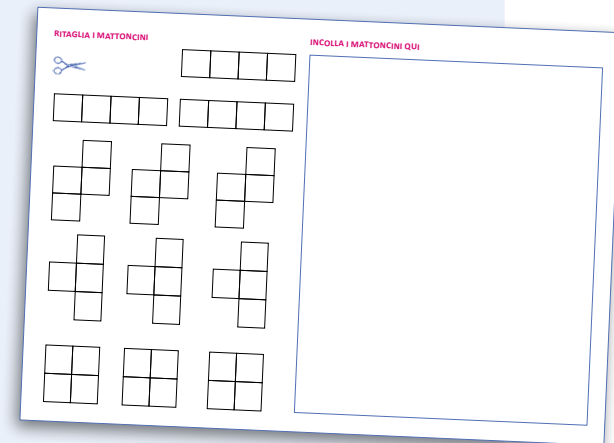


Objetivo

Ser conscientes de que la atención a las necesidades de los demás nos lleva a elegir un estilo de vida sobrio y libre de condicionamientos.

Dónde nos habíamos quedado ...

La vez pasada habíamos aceptado el desafío tetris. Cada ladrillito pegado en una hoja representa una ocasión en la que hemos logrado no desperdiciar los bienes a nuestra disposición o también compartir lo superfluo con quien tenía más necesidad. Contémonos cómo nos fue.



- ¿Cuántos ladrillitos hemos logrado pegar sobre el papel? ¿Cuántos espacios vacíos hemos dejado?
- Cuando hemos logrado renunciar a algo o a compartirlo con los demás, ¿Cómo nos hemos sentido?
- ¿Tenemos alguna sugerencia que dar a los demás para no dejarnos llevar por el vicio de la gula?



Stop, ¡me detengo!

OBJETIVO: Reconocer y respetar los propios límites, sin caer en el exceso.

LUGAR: Un espacio no muy grande.

JUGADORES: De 2 en adelante.

MATERIAL: varios objetos que puedan ponerse unos sobre otros, no muy grandes (de 5 cm de diámetro, como máximo) tipo: trozos de madera, dados, vasos de plástico, latas de bebidas etc...

TIEMPO: 15 min o según el número de vueltas que se quieran hacer.

DESARROLLO: los chicos se van a dividir en dos equipos A y B y se pondrán en fila, un equipo frente al otro. El primero del equipo A empezará a colocar el objeto que tenga en la mano (un trozo de madera, un vaso...) en un espacio que esté entre los dos equipos. Un jugador del otro equipo pone su objeto encima del otro. Van adelante alternándose, hasta construir juntos una torre.

Cuando los jugadores de un equipo se dan cuenta de que poniendo un nuevo objeto se corre el riesgo de que se derrumbe la torre, dirán "STOP".

Si el equipo adversario, en cambio, piensa que es posible continuar sin hacer derrumbar la torre y lo logra, tienen como puntuación el número de objetos que componen la torre, que han sido colocados por los dos equipos.

Si en cambio ésta se derrumba, al equipo que dijo "STOP" se le anotará 1 punto por cada objeto que lograron colocar, como equipo, en la torre. Si los dos equipos están de acuerdo en que se alcanzó el límite y que ya no se puede añadir nada más, esa vuelta termina en empate, a ninguno de los dos equipos se les anotarán puntos y se comenzará otra nueva vuelta.

REFLEXIÓN:

- ¿Qué parte del juego les pareció más difícil?
- ¿Qué les ayudó a detenerse en el momento justo sin superar el número de objetos que mantenía el equilibrio de la torre?
- ¿Qué le aconsejarías a un chico de tu edad, que exagera en el consumo de una comida u otra cosa, para que mantenga una medida justa y sepa distinguir lo que es necesario de lo que es superfluo?

Vivamos así

Desde hace casi 5 años soy diabética y desde hace 4 años celíaca (no tolero el gluten), dos enfermedades que han cambiado en cierto modo mi vida.

Cuando descubrí que tenía diabetes - me ayudó la frase de Jesús que dice: «Hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo» - y que yo quería vivir de modo particular. Sentí que tenía que afrontar y aceptar esta realidad como parte de un maravilloso designio que Dios había preparado para mí.

Los médicos me explicaron que la cura de la

diabetes depende en gran parte de la disciplina en el comer y en el autocontrol.

Sentí la gran responsabilidad que tenía ante Dios de custodiar el cuerpo que me ha dado y me puse a hacer toda mi parte. Por eso comencé a aprender cómo medir bien cada comida, qué alimentos tenía que evitar, cómo controlar el azúcar...

Cada vez que me cuesta, cuando no tengo ganas de ponerme las inyecciones o de renunciar a los dulces, digo: «¡Por ti Jesús! Tú has sufrido muchísimo en la cruz y yo estoy feliz de sentirme un poco como Tú»

Seis meses después de la diabetes descubrí que tenía otra enfermedad: soy celíaca. No puedo comer pan, pasta, pizza ni muchas otras cosas más. Era otra expresión de la voluntad de Dios que llamaba a mi puerta esperando que la hiciese mía. Muchas veces sucede que en la escuela o por la calle me miran de un modo raro, me hacen preguntas que no me gustan o me ofrecen cosas que no puedo comer. Y con frecuencia querría no seguir la dieta o huir. Pero luego me digo: «¡No! ¡Esto no es lo que Jesús haría en mi lugar!».

Y así logro controlarme sin romper la dieta y también amando a quien me pregunta por la salud, explicándole con paciencia lo que quiere saber. Me doy cuenta de que puedo amar siempre: amar a quien no conoce estas enfermedades; amar mi cuerpo para no perjudicarlo; amar a los médicos que me ayudan y a todos los que están cerca y que podrían preocuparse por mí. Y si alguna vez no logro dar este paso, tengo aquella súper receta, que me ayuda: «¡Volver a empezar siempre!».

A. [Eslovenia]

Vivamos así

Voy a una escuela mixta de cristianos y musulmanes. Durante el mes del Ramadán durante el cual los musulmanes practican el ayuno, algunas chicas cristianas comían frente a las musulmanas con la intención específica de molestarlas.

Mi sensibilidad, en cambio, me decía que si quería respetarlas y amarlas realmente, no podía comportarme de ese modo.

Pero no bastaba que yo no comiese, sentí el impulso de pedirles a mis amigas cristianas que no tuvieran esa actitud.

Lamentablemente no tuve enseguida resultados positivos, es más, su respuesta fue: «Cállate».

Una chica musulmana que había escuchado y asistido a aquella escena, se quedó sorprendida y estuvo feliz por la atención que yo tenía hacia ellas.

Al día siguiente, mis amigas cristianas se retractaron y apoyaron mi propuesta, evitando ponerse a comer delante de las musulmanas.

Esto me dio mucha alegría y he tenido

la certeza de que las atenciones más pequeñas que nos sugiere el amor en relación hacia los demás, son capaces de grandes cosas.

J. [Jerusalén]



LA MORTIFICACIÓN

Lo opuesto a la gula: la mortificación. El Evangelio no nos da muchos detalles de la vida de la Virgen, que tanto nos gustaría conocer. Pero esto quiere decir que los que conocemos son suficientes para mostrarnos cómo era esa familia y cómo era María.

Nosotros sabemos que un día la Virgen y Jesús fueron invitados a la boda de unos amigos. Estaban sentados a la mesa muy contentos con los esposos; de repente faltó el vino. María, que estaba acostumbrada a preparar comidas y a pensar siempre en los demás, enseguida se dio cuenta y sintió dolor por aquellos recién casados que quedaban mal ante los demás por no haber calculado bien todo lo necesario para sus invitados.

Se dirigió entonces a Jesús y, le dijo en voz baja: "no tie-



nen vino". Jesús no la quería escuchar pero luego, precisamente porque se trataba de Ella, transformó el agua en vino, realizando su primer milagro. Este modo de actuar de María es contrario a la gula, porque el goloso piensa en poder comer él solo. María, en cambio, se preocupa por los demás, piensa en los demás.

Chiara

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

Sul sito <http://assistentigen3.focolare.org>
Video in IT - EN - ES
e PPT versión internacional

Línea directa con el experto

«¿Cómo podemos hacer, nosotros los gen 3 para tener un estilo de vida sobrio y distinguir una necesidad real de un bien superfluo?».

La primera sugerencia que les doy es que hablen entre ustedes y con sus asistentes. No piensen que la elección de lo que deban comprar sea una elección personal, privada. Por ejemplo ¿me compro estos pantalones jeans o en cambio estos otros? ¿Compro esto o no lo compro? Hablar ayuda a entender mejor juntos si una cosa es necesaria o qué es lo necesario.

Otra sugerencia es la de confrontar sus necesidades, me refiero sobre todo a los países más ricos, con las necesidades de las gen 3 que tal vez tienen menos posibilidades. Y así se darán cuenta, por ejemplo, si la necesidad que sienten de comprar un celular nuevo sea verdadera o si tal vez no sea tan necesario comprarlo.

La tercera sugerencia es la de dar mayor importancia a las relaciones. Utilizar sus energías, su tiempo y toda su creatividad en construir relaciones más que en comprar bienes. Hay cosas que no son del todo necesarias para vivir, pero sirven para llamar la atención de los demás: comprarse un par de zapatos de una determinada marca puede servir para que los demás se fijen en mí. Si la estima, la confianza de los demás se la conquistan con la relación, con ser ustedes los primeros en amar, con el compartir, no tendrán necesidad de comprar nada para ganar prestigio.



Francesco Tortorella
Economista,
Congreso gen 3 f.,
Castelgandolfo,
6 abril de 2012



