

Seré feliz si... venzo el mal con el bien

"¡Felices los mansos, porque heredarán la tierra!" (Mt 5,6)



Objetivo

Aprender a reconocer y manejar de modo pacífico las situaciones que generan comportamientos violentos en nosotros y en los demás.



¿Cómo ha ido?

Fase de acogida, dejando espacio para el diálogo y la comunicación de lo que cada uno ha vivido. Recordar los objetivos que nos habíamos propuesto durante el último encuentro: "¿Cómo nos ha ido?"



Actividad introductoria

JUEGO DE ROLES

Los participantes se dividen en 3 grupos y cada grupo reflexiona sobre una de las siguientes situaciones:

SITUACIÓN 1: Max es un compañero mío de clase del que todos se burlan porque es gordo y antipático y, cuando se enfada, a menudo se comporta de manera violenta con los demás. ¿Cómo puedo actuar con él?

SITUACIÓN 2: En casa me cuesta estar de acuerdo con mi hermana más pequeña. Viene siempre a molestarme mientras estudio o estoy con mis amigos, no me deja hacer lo que me gusta y muchas veces va a contarles a mis papás lo que hago. ¿Qué puedo hacer para relacionarme con ella?

SITUACIÓN 3: Tuve una fuerte pelea con un amigo que pertenece a mi grupo. Yo creo que él no lleve razón pero en el grupo no todos piensan como yo. Ahora la relación entre nosotros es más bien tensa y se están creando bandos contrarios. ¿Qué puedo hacer para que haya de nuevo un ambiente agradable en el grupo?

En cada grupo, después de haber escuchado las opiniones de todos, se pondrán de acuerdo sobre una estrategia compartida por todos para afrontar la situación.

Al final, en una plenaria, cada grupo podrá escenificar la propia situación y cómo decidieron juntos afrontarla.



Vivimos así

Desde pequeña comencé a realizar un juego que llamo "cambiar el mundo con una sonrisa". Cada año, desde que nací, participo en la Mariápolis y he aprendido la importancia de ver a Jesús en todos. Me he dado cuenta de que el modo más fácil, y también más eficaz a veces, para poner esto en práctica es simplemente a través de la sonrisa. Recuerdo que un día estaba regresando de misa en bicicleta cuando me encontré con una señora anciana que iba caminando. Tenía una mirada triste y cansada pero cuando le sonreí y la saludé con alegría, su cara se serenó y también ella me sonrió. La vi transformada, más bella y feliz.

(T. K. Nueva Zelanda)

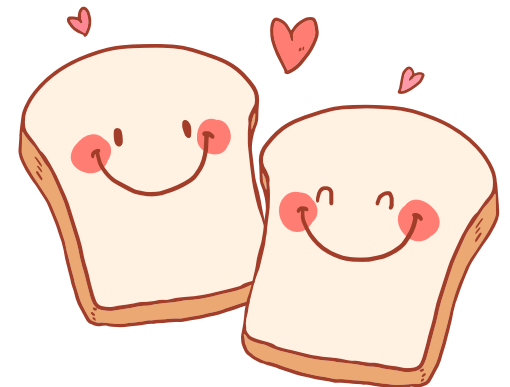


Había una chica en mi clase que me resultaba antipática porque se vanagloriaba siempre de todo. En un determinado momento la profesora me la puso como compañera de banco y esto no me gustó en absoluto. Sin embargo, un día me di cuenta de que algo no iba bien. Tuve la tentación de ignorarla, pero sentí que Jesús me decía dentro "Felicidades los mansos, porque poseerán la tierra", y entonces me acerqué y le pregunté qué problema tenía. Descubrí que no había desayunado porque había perdido el tiquete y tenía mucha hambre. Como yo

había desayunado ya no podía compartir con ella mi desayuno, pero tomé enseguida el tiquete de mi desayuno del día siguiente y se lo regalé aun sabiendo que yo no habría tenido ningún otro para mí.

Me sentí muy feliz por haber hecho este acto de amor a mi compañera y desde aquel momento nos hicimos grandes amigas.

(M.T. USA)



Me
sucedió...



En profundidad

Vencer con la dulzura



Chiara Lubich,
Rocca di Papa,
20 de junio de 1975,
Congreso gen 3, Las
Bienaventuranzas

Con todas las violencias, robos, actos terroristas perpetrados también por muchachos de los cuales la TV habla todos los días, *nosotros gen sentimos que es necesario que nos pongamos decididamente en el camino opuesto: el de los mansos de los que Jesús habla.* Estos, aunque alguien les haga algo malo no se dejan llevar por la ira, no pasan enseguida a la venganza, sino que vencen el mal con el bien.

Ellos saben que todo tipo de violencia y opresión va contra Dios, y por eso la repudian y más bien soportan con paciencia dejando que Dios ponga las cosas en su lugar.

Ésta ha sido la característica de Jesús que era manso y humilde de corazón, y soportó las calumnias y las ofensas sin rebelarse por amor hacia nosotros y es también la característica de muchos de los primeros cristianos que llevaron la fe en Cristo precisamente entre sus perseguidores, vencéndolos con la dulzura: «*No te temo, sino que te amo*», decían a veces a sus verdugos. 💡



Reaccionar con humilde mansedumbre

«Felices los mansos, porque heredarán la tierra»

Es una expresión fuerte, en este mundo que desde el principio es un lugar de enemistad, donde hay peleas por doquier, donde hay odio por todas partes, donde constantemente clasificamos a los demás por sus ideas, por sus costumbres, y hasta por su forma de hablar y de vestir. En definitiva, es el reino del orgullo y de la vanidad, donde cada uno se cree con el derecho de alzarse por encima de los otros. Sin embargo, aunque parezca imposible, Jesús propone otro estilo: la mansedumbre. Es lo que Él practicaba con sus discípulos y lo que contemplamos en su entrada a Jerusalén: «Mira a tu rey, que viene a ti, humilde, montado en una borrica» (Mt 21,5; Cf. Zac 9,9).



Exhortación apostólica
Gaudete et Exsultate
Papa Francisco
Versículos 71 a 74

Él dijo: «Aprendan de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontrarán descanso para sus almas» (Mt 11,29). Si vivimos agitados, arrogantes frente a los demás, terminamos cansados y agotados. Pero cuando miramos sus límites y sus defectos con ternura y mansedumbre, sin sentirnos superiores a ellos, podemos darles una mano y evitamos desgastar energías en momentos inútiles. Para santa Teresa de Lisieux «la caridad perfecta consiste en soportar los defectos de los

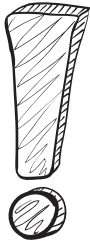
demás, en no escandalizarse en absoluto de sus debilidades».

Pablo menciona la mansedumbre como un fruto del Espíritu Santo (Cf. Ga 5,23). Propone que, si alguna vez nos preocupan las malas acciones del hermano, nos acerquemos a corregirlo, pero «con espíritu de mansedumbre» (Gal 6,1), y recuerda: «Piensa que también tú puedes ser tentado» (ibid.). Aun cuando uno defiende su fe y sus convicciones debe hacerlo con mansedumbre (Cf. 1P 3,16), y hasta los adversarios deben ser tratados con mansedumbre (Cf. 2Tm 2,25). En la Iglesia muchas veces nos hemos equivocado por no haber acogido esto que nos pide la Palabra divina.

La mansedumbre es otra expresión de la pobreza interior, de quien deposita su confianza sólo en Dios. De hecho, en la Biblia sue-

le usarse la misma palabra anawin para referirse a los pobres y a los mansos. Alguien podría objetar: «Si yo soy demasiado manso, pensarán que soy un necio, que soy tonto o débil». Tal vez sea así, pero dejemos que los demás piensen esto. Es mejor ser siempre mansos, y se cumplirán nuestros mayores anhelos: los mansos «poseerán la tierra», es decir, verán que en sus vidas se cumplen las promesas de Dios. Porque los mansos, más allá de lo que digan las circunstancias, esperan en el Señor, y los que esperan en el Señor poseerán la tierra y gozarán de inmensa paz (Cf. Sal 37,9.11). Al mismo tiempo, el Señor confía en ellos: «En ese pondré mis ojos, en el humilde y el abatido, en el que se estremece ante mis palabras» (Is 66,2).

Reaccionar con humilde mansedumbre, esto es santidad. 💡



¡Lo intentaré!

“Aprendan de mí que soy manso y humilde de corazón ” dijo Jesús. A nosotros Chiara nos dio como modelo a Jesús, como Aquél a quien tenemos que seguir e imitar. Por eso, durante este mes, tratando de vivir como Jesús, intentaré:

1. Evitar actuar o reaccionar impulsivamente, preguntándome antes de cada acción: “¿Qué habría hecho Jesús si estuviera en mi lugar?”
2. Resistir con paciencia al deseo de responder al odio con el odio. Al contrario trataré de responder al mal recibido con acciones positivas.
3. Cada día intercambiémonos mensajes que nos animen a vivir así y experiencias sobre cómo nos está yendo.



¿Cómo nos va?

Para **alcanzar una meta** hace falta entrenarse día a día. Escribir un diario puede ayudarnos a reflexionar sobre las dificultades encontradas y a tener en cuenta los cambios positivos. Nos ayudará en nuestro compromiso hasta el siguiente encuentro cuando dedicaremos un espacio al intercambio de experiencias.

ANOTEMOS: ¿En qué situaciones he logrado responder al mal con el bien?

¿He logrado no enojarme enseguida, sino mantener la calma en las situaciones que normalmente me ponen nervioso?

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?
- ¿Se evidenció un ámbito particular en el cual es muy difícil ser mansos? ¿Podemos considerar concluido el argumento o es necesario profundizar algo más en el próximo encuentro?