



Catholic  
Charities  
USA®

# WHOLE HEARTED

DIARIO DEL PARTICIPANTE

## Créditos

"The Wire Fence" (La cerca de alambre) de *Prayers* de Michel Quoist (1985), en la Sesión 3 se utiliza con permiso de la editorial Rowan & Littlefield Publishing Group. Todos los derechos reservados.

Las cinco prácticas de la Sesión 4 son del ministerio "The Five Loaves" (Los cinco panes) de Tom y Kimi Tomaszek. Se utiliza con permiso. [www.thefiveloaves.com](http://www.thefiveloaves.com)

Todas las Sagradas provienen de la *Nueva Biblia Estadounidense*, edición *revisada*, excepto Jeremías 29:11-13 en la Sesión 4, que proviene de la *New Living Translation*.

*Praying Our Goodbyes* (Ave Maria Press, South Bend, IN, 2012 revisado) de Joyce Rupp en la Sesión 3 se utiliza con el permiso del autor.

La cita del Papa Francisco en la Sesión 2 es de su discurso a los detenidos en el Centro Correccional Curran-Fromhold, 27 de septiembre de 2015.

*Whole Hearted* fue escrito por Michael Carotta, Ed.D., y editado por Scott Hurd.



## SESIÓN 1

# Whole Hearted

Nos comprometemos con *todo* nuestro corazón. Nos comprometemos a una relación, un llamado, una carrera profesional, una comunidad, una forma de vida espiritual. Nos comprometemos con nuestra familia, las personas, una iglesia, una empresa, una vocación, unas vacaciones.

Nuestros compromisos presentan retos y costos, posibilidades y problemas, responsabilidades y propósito, mentores y verdugos.

Nuestros compromisos provienen del corazón, y lo que experimentamos a lo largo del camino le da forma a *todo* nuestro corazón.

*Su* corazón late dentro de usted hoy. Su corazón ha sido el motor de su jornada pero también se ha visto afectado por él. Es por eso que esta sesión lo invita a comenzar a mirar su corazón.



## Para reflexionar

1. ¿Qué momentos han sido de gracia o bendición para usted? ¿Qué momentos le han alegrado su corazón?
2. ¿Qué momentos de gracia de la infancia sigue conservando en su corazón?
3. ¿Qué bendición ha experimentado a partir de un compromiso que ha asumido? ¿Fue una relación? ¿Un logro? ¿Una experiencia?
4. ¿Fue esta bendición momentánea o duradera?
5. ¿Quién o qué es un apoyo "sólido" para usted en este momento, que le brinda apoyo o fortaleza? (Elija todas las opciones que correspondan)

\_\_\_ familiar

\_\_\_ amigo

\_\_\_ compañero de trabajo

\_\_\_ proveedor de servicios sociales

\_\_\_ terapeuta o consejero

\_\_\_ agencia u organización

\_\_\_ programa de la iglesia

\_\_\_ Ministro de la iglesia

\_\_\_ asesor financiero o legal

\_\_\_ una práctica o recurso espiritual

\_\_\_ un lugar tranquilo o especial

\_\_\_ otro

Estas personas, lugares, oraciones o actividades son "recursos" que lo apoyan y fortalecen. Volveremos a estos activos en la última sesión de este programa.

## Recopilación de momentos de gracia

A la mayoría de nosotros, alguien nos ha dado un recuerdo, un pequeño regalo o algún tipo de objeto físico como muestra de aprecio y afirmación. Lo recopilamos y guardamos como un recuerdo reconfortante para el corazón.

Sin embargo, nuestro corazón puede alimentarse de una recopilación/recuento de momentos de gracia que no provienen de objetos concretos. Son momentos en los que vemos el amor, la belleza, la verdad, un acto virtuoso o una vulnerabilidad compartida.

Recopilar momentos de gracia como estos, guardarlos en el baúl de recuerdos y recordarlos de vez en cuando, puede ayudar a alegrar su corazón cuando lo necesite. Participar en un proceso de reconocimiento requiere un esfuerzo intencional y continuo.

## Para discusión

1. Siéntase libre de compartir un momento de gracia que ha coleccionado y que todavía lleva en su corazón. Lo que diga no se hablará fuera del grupo.
2. ¿Cuándo ha reconocido o experimentado un momento de desgracia: algo doloroso, cruel, dañino, desmoralizante? El término "desgracia" no sugiere que esto sea algo por lo que deba avergonzarse, sino que no era parte del plan de Dios; es lo opuesto a la gracia.

## Ejercicio personal

A veces es mejor expresar algo sin tener que usar palabras. Dedique unos minutos a hacer un dibujo o un símbolo de un momento de desgracia a continuación. Tómese su tiempo y no se preocupe por el talento artístico.



No dude en explicar lo que intentó capturar en el dibujo si lo desea.

Su corazón hoy ha experimentado un espectro de experiencias positivas y negativas.

Su corazón hoy ha sido moldeado por la totalidad de sus compromisos con las relaciones, el trabajo y la fe.

Usted está aquí hoy con lo que *su* corazón ha visto, escuchado, sentido, hecho.

Usted está aquí hoy con *un* corazón que todavía late.

### Un momento para todo



Hay un momento designado para todo,  
y un momento para cada acontecimiento.  
Un momento para dar a luz y un momento para morir;  
un momento para plantar y un momento para cosechar.  
Un momento para matar y un momento para sanar;  
un momento para destruir y un momento para construir.  
Un momento para llorar y un momento para reír;  
un momento para vestirse de luto y un momento para bailar.  
Un momento para esparcir piedras y un momento para juntarlas.  
un momento para abrazar y un momento para despedirse.  
Un momento para buscar y un momento para dejarse llevar.  
Un momento para rasgar y un momento para coser;  
un momento para callar y un momento para hablar.  
Un momento para amar y un momento para odiar;  
un momento para la guerra y un momento para la paz.

**Eclesiastés 3:1-8**

¿Por cuáles de estos momentos ha pasado? ¿Cuáles está experimentando ahora?

**Notas:**

---

---

---

---

---

---

## SESIÓN 2

# wHOLE Hearted

El matrimonio ha terminado.

*Uno de sus hijos está perdiendo la batalla contra las drogas.*

Un familiar con problemas de salud mental se niega a recibir tratamiento o medicamentos y se ha vuelto abusivo.

*Usted es agredido.*

Un sueño muere o se lo roban.

*Alguien en quien confió lo traicionó.*

Es humillado en público.

*Es desterrado.*

Años de abuso verbal han dejado una marca en usted.

*Le cortaron la electricidad.*

Una inundación ha destruido su casa.

*Es imposible complacer a las personas con las que trabaja y el estrés le ha pasado factura.*

### Ejercicio “Tiempos difíciles”

Elija una de las situaciones anteriores e intente ponerse en el lugar de esa persona por unos momentos. Recuerde que este es un ejercicio imaginario y no pierda la noción de la realidad.

Responda las siguientes preguntas en privado o voluntariamente tome un turno en el grupo. Tómese su tiempo, adéntrese en la experiencia de esa persona y vívala como si fuese real.

- ¿Cómo se siente?
- ¿Qué efecto tuvo?
- ¿Qué ayuda a resolverlo?

## El impacto del trauma

A veces, nuestro corazón sufre una herida grave y el daño tiene consecuencias reales. Lo llamamos "trauma" cuando una experiencia cambia la forma en que funciona nuestro cerebro, o la forma en que hablamos, actuamos, pensamos o enfrentamos el día o la noche.

Lo traumático no es el incidente doloroso, sino el impacto que tiene en usted. El trauma puede originarse en eventos de diferente magnitud e importancia, pero el impacto puede ser el mismo. Todo trauma parece ser el resultado de la pérdida, muerte, dolor, traición, violencia, enfermedad, promesas incumplidas, sueños rotos, inocencia perdida o abuso mental, verbal o físico. El trauma también puede originarse por ser parte de algo que va en contra de su conciencia, lo que resulta en lo que se denomina "lesión moral".

Es como si su corazón tuviera un VACÍO.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental, algunos de los signos de trauma son los siguientes:

- Recuerdo de hechos traumáticos, pesadillas y pensamientos aterradores. Ciertas situaciones, objetos o palabras pueden desencadenar una nueva experiencia del trauma.
- Mantenerse alejado de lugares, eventos u objetos que recuerdan la experiencia traumática y evitar pensamientos, sentimientos u acciones relacionadas con el evento traumático.
- Sentirse tenso y nervioso, sobresaltarse fácilmente, tener arrebatos de ira y dificultad para dormir.
- El trauma afecta el cerebro. Puede resultar difícil concentrarse en las tareas diarias o incluso recordar detalles del evento traumático en sí. Es posible que tenga pensamientos negativos sobre usted y el mundo, sentimientos distorsionados de culpa o reproche y/o pérdida de interés en cosas que solía disfrutar.
- El trauma puede hacer que comience a aislarse y separarse de sus amigos y familiares. Puede contribuir a la depresión, el abuso de sustancias y la ansiedad.

No estamos hablando del impacto temporal o inmediato de un trauma que puede durar unas semanas; estamos hablando de síntomas que duran meses e incluso años después de un evento traumático.

Estamos hablando de la forma en que usted resulta herido. A veces, *el* corazón tiene un VACÍO.

## La cerca de alambre

De *Prayers* de Michel Quoist:

Los alambres sostienen las manos alrededor de los vacíos;  
Para evitar romper el círculo, sostienen firmemente la muñeca vecina,  
Y es así como con los vacíos forman una cerca.

Señor, hay muchos vacíos en mi vida.  
Hay algunos en la vida de mis vecinos.  
Pero si así lo deseas, nos tomaremos de las manos,  
las sostendremos muy fuerte,  
Y juntos formaremos una hermosa cerca para adornar el Paraíso.

## Para reflexionar

¿Cómo describiría el **VACÍO** en su corazón? (marque una opción o agregue una)

Recuperándose  Una herida abierta  Una herida que sigue abierta  Sanó

Otro: \_\_\_\_\_

¿Qué parte de "La cerca de alambre" le llama la atención?

**Notas:**

---

---

---

---

---

---

---

## Superación del trauma

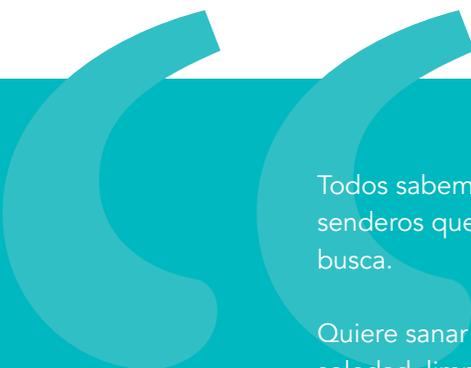
El camino a través del trauma es un proceso que implica diferentes dinámicas como el duelo, la culpa, la oración, la desesperación, la negación, la depresión, las esperanzas falsas e incluso el mito de un remedio rápido y fácil.

Todos nos abrimos paso por el trauma de diferentes maneras y a diferentes velocidades. El proceso de superación del trauma no es único ni definitivo. Pero cada uno de nosotros tiene que ser intencional sobre cómo queremos responder de una manera sana al **VACÍO** de nuestro corazón.

Estas son algunas maneras en las que puede ocuparse del **VACÍO** de su corazón:

- Desarrolle una rutina regular de ejercicio, atención plena, dormir u otras actividades que ayuden a reducir el estrés.
- Intente mantener rutinas para las comidas, incluso cuando no tenga ganas de comer.
- Establezca objetivos realistas y haga lo que pueda como pueda.
- Desarrolle una forma regular de rezar que se adapte a su estilo y fortalezca su espíritu.
- Frecuente a amigos o familiares de confianza.
- Cuénteles a alguien sobre el **VACÍO** en su corazón.
- Evite el consumo de alcohol o drogas como mecanismo de afrontamiento.
- Hable con su médico sobre las opciones de tratamiento y siga su plan de tratamiento.
- Espere que su progreso suceda lentamente, no de inmediato.





Todos sabemos que vivir es caminar, vivir es andar por distintos caminos, distintos senderos que dejan su marca en nuestra vida. Y por la fe sabemos que Jesús nos busca.

Quiere sanar nuestras heridas, curar nuestros pies de las llagas de un andar cargado de soledad, limpiarnos del polvo que se fue impregnando por los caminos que cada uno tuvo que transitar.

Él viene a nuestro encuentro para calzarnos de nuevo con la dignidad de los hijos de Dios.

Nos quiere ayudar a recomponer nuestro andar, reemprender nuestro caminar, recuperar nuestra esperanza, restituirnos en la fe y la confianza.  
... A todos nosotros, nos extiende la mano para ayudarnos.

Papa Francisco

### Para discusión

1. ¿Qué impacto físico, emocional, espiritual, mental, económico, relacional o profesional ha tenido el trauma en usted?
2. ¿Ha encontrado una forma espiritual de responder al trauma, y cómo ha ayudado al proceso? Explique.
3. ¿Ha intentado responder o ha recibido consejos sobre formas de responder que no fueron útiles? Explique.



Renueven las fuerzas de sus manos cansadas y de sus rodillas debilitadas. Hagan sendas derechas para sus pies, para que la pierna coja no se disloque, sino que sane.

**Hebreos 12:12-13**

De las peticiones en las Escrituras anteriores, ¿con qué le gustaría que Dios lo ayudara: fortaleza, un camino recto o sanación?



## SESIÓN 3

# whOLE Hearted

*Cuando tenía 13 años, un tío abusó sexualmente de ella. Se pregunta si su padre, que dejó a la familia, lo supo todo el tiempo. Varios años de asesoramiento intermitente ayudaron. Ahora tiene 30 años y la ira y el resentimiento en su corazón parecen acrecentarse.*

Hace dos años, volvió de la guerra y sabía que no era el mismo. Se suicidó hace seis meses. Sus padres llevan un dolor en el corazón porque piensan que podrían haber hecho más para ayudarlo.

*Un hombre de 60 años tiene pesadillas sobre la forma dolorosa en que murió su madre, se siente culpable por la calidad de la atención que se le proporcionó a la madre al final y, durante los últimos seis meses, ha estado llorando de arrepentimiento por no ser el tipo de hijo que merecía la madre.*

Su segundo hijo es declarado culpable y condenado a prisión. Tenía un buen futuro por delante. Desde que él estaba en preescolar, soñaba con el tipo de vida que usted y su hijo disfrutarían. Ahora está destrozada. Y ni siquiera podrá verlo.

*Estaban felizmente casados y a sus tres hijos adolescentes les iba bien. Un accidente automovilístico causó a uno de los adolescentes una discapacidad permanente. Los planes futuros de mamá y papá han cambiado de forma permanente. Aún es muy difícil adaptarse. Están preocupados y las miles de pequeñas cosas que hacen para cuidar a su hijo les quitan el sueño.*

Un trabajador talentoso y exitoso de pronto deja el trabajo que creía que era su vocación. Nada en la vida parece valer la pena o ser satisfactorio. ¿Qué sucede cuando no puede hacer aquello que siempre soñó?

*El consumo de alcohol de su pareja es grave. Años de abuso verbal lo han afectado mucho. Lo ha aceptado porque ama a esta persona y siempre ha planeado pasar su vida con ella. ¿Realmente pueden vivir separados? Parece que esto es lo que deben hacer. Pero es aterrador.*

Sus hijos ahora tienen veinte años, viven solos y toman decisiones alocadas: relaciones poco saludables, condiciones de vida inestables, estilos de vida peligrosos, deudas, problemas de alcohol y quién sabe qué más. Después de semanas de insomnio y pérdida del apetito, uno de los padres se dirige a la iglesia a la medianoche y se sienta en un banco.



Crea un corazón limpio para mí, oh  
Dios; renueva dentro de mí un espíritu firme...

Hazme sentir de nuevo la alegría de la salvación;  
sostenme con tu espíritu que me guía.

**Salmo 51:12,14**

El salmista que escribió las palabras anteriores sabía que a veces el paso más saludable para seguir adelante es buscar cambiar nuestro corazón con un **VACÍO** por uno nuevo.

El trauma puede ayudarnos a encontrar valor en:

- Cambiar nuestros sueños originales sobre cómo sería la vida.
- Cambiar las expectativas que siempre tuvimos sobre nuestras carreras profesionales.
- Cambiar nuestras perspectivas.
- Cambiar la forma en que perseveramos, seguimos, planificamos o participamos.
- Cambiar la forma en que nos relacionamos con Dios.
- Cambiar la forma en que mantenemos el Espíritu dentro de nosotros.
- Cambiar lo que vemos como las cosas más preciadas de la vida.



A veces, un cambio de corazón implica perdón. El perdón se trata de decidir soltar nuestro resentimiento o rencor hacia otro. De esa manera, el perdón alivia la carga que llevamos con nuestro corazón.

Pero el perdón no significa necesariamente reanudar una relación o volver a repetir un patrón de comportamiento perjudicial.

El perdón no se trata de fingir que el dolor no fue intenso. Tampoco se trata de volver a confiar automáticamente en alguien.

A menudo creemos falsamente que el perdón nos ofrece un rápido regreso a la normalidad o un camino rápido hacia la curación.

El perdón requiere la gracia de Dios para cortar una acción indebida que aún tiene el control en nuestro corazón.

### Para discusión

El impacto del trauma en el corazón es diferente para todos nosotros. El trauma puede convertirnos en una persona:

Fría: cerrada a las necesidades de los demás, sin entusiasmo por las relaciones.

Insensible: a la defensiva cuando se le hacen preguntas, carente de sentimientos.

Frívola: minimiza o niega el impacto del trauma, usa el placer para reemplazar el dolor.

Pesada: agobiada por problemas, enfocada en problemas propios o ajenos.

Desanimada o abatida: sin motivación, esperanza, energía, confianza y/o voluntad para comprometerse con la vida.

Destrozada emocionalmente: dolor profundo y tristeza; miedo de que algo que alguna vez atesoró haya desaparecido para siempre, la sensación de que la sanación no es posible.

Dedique 10 a 15 minutos a analizar cuál de estas opciones se acerca más a la descripción de la forma en que el trauma ha moldeado su corazón. Puede omitir esta actividad si lo desea.

## Orar por un adiós

La Sra. Joyce Rupp, en su libro *Praying Our Goodbyes*, señala cómo podemos ritualizar la forma en que dejamos ir algo de nuestro corazón:

- Compartir una comida de despedida con un amigo e incluir historias o recuerdos de momentos memorables.
- Vaciar la maceta de una planta como una forma de simbolizar algo que nosotros también tenemos que vaciar y cultivar para que crezca de nuevo.
- Encender una vela para disipar simbólicamente la oscuridad del dolor pasado y alumbrar en el nuevo camino que tenemos por delante.
- Limpiar los armarios como una forma de recordarnos que debemos deshacernos de nuestro desorden interior.
- Clasificar fotos antiguas cuando necesitemos recordar el amor, la alegría y los momentos pasados de gracia.
- Escribir una carta de despedida a algún aspecto de nuestro corazón.

Dejar ir algo del corazón no significa que deje de orar por las dificultades de su hijo adulto o los problemas de otro familiar. No significa que deje de preocuparse. Significa que reconoce la necesidad de enfocar intencionalmente su energía, pensamientos y actividades en una dirección diferente y para un propósito específico.



## Ejercicio de imágenes guiadas

Este es un ejercicio de oración para hacer ahora. También es algo que puede hacer repetidas veces.

1. Comience por respirar lenta y profundamente.
2. Inhale suavemente, llenando los pulmones.
3. Luego exhale suavemente, expulsando el aire como si estuviera tratando de alcanzar la pared del otro lado de la habitación.
4. Haga esto tres veces para calmarse.

Cuando se haya calmado y esté listo, lea este resumen de un evento encontrado en el Evangelio de Juan (Juan 20:19-29).

*Después de la crucifixión de Jesús, los discípulos traumatizados se reunieron en una habitación a puerta cerrada. Jesús se les apareció y les dijo: "La paz sea con ustedes".*

*Vieron sus heridas.*

*Y nuevamente les dijo: "La paz sea con ustedes".*

*Sopló sobre ellos y les dijo: "Reciban el Espíritu Santo".*

*Los discípulos experimentaron un cambio en el corazón cuando lo vieron.*

*Tomás no estuvo allí y no les creyó. "A menos que vea las marcas de los clavos en sus manos y la herida en su costado, no les creeré".*

*Una semana más tarde, Jesús se les apareció nuevamente y una vez más dijo: "La paz sea con ustedes".*

*Invitó a Tomás a ver sus heridas.*

*Tomás dijo que creía y Jesús le preguntó: "¿Creíste porque me has visto? Benditos sean aquellos que no han visto y creen".*

Léalo de nuevo lentamente por segunda vez.

Después de leer el pasaje por segunda vez, una vez más respire lenta y profundamente. Inhale suavemente, llenando los pulmones. Luego exhale suavemente, expulsando el aire como si estuviera tratando de alcanzar la pared del otro lado de la habitación. Haga esto tres veces para calmarse.

Ahora imagine que está solo en uno de sus lugares tranquilos favoritos.

Imagine que Jesús lo acompaña. Lo mira con una sonrisa, pronuncia su nombre y lo saluda de la manera en que saludó a los discípulos traumatizados.

“Paz”.

Puede ver algunas cicatrices antiguas en su cuero cabelludo.

Sonríe y nuevamente dice: “Paz”.

Según lo describe el profeta Isaías como “un hombre rechazado, que sufre y conoce el dolor”, dice nuevamente: “La paz sea contigo. Recibe el Espíritu Santo”.

Se sienta a su lado y ve las cicatrices antiguas del trauma todavía en sus manos.

Luego dice: “Hay heridas físicas y heridas en el corazón. Nuestras heridas y cicatrices tienen una historia. Cuéntame sobre las tuyas”.

Ahora dedique tiempo a hacerlo. Cállese con la respiración.

Cuando usted termina de hablar, él le dice en voz baja: “Tengo algo que decir sobre las heridas”.

Usted escucha. ¿Qué le dice? Recuerde que el pasado no es el presente, sienta sus pies en el suelo y su espalda en la silla mientras reflexiona sobre las palabras de Jesús.

**Notas:**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Rezar un salmo

1. Use la oración del Salmo 51 en la parte superior de esta sesión como su propia oración.
2. Respire en forma lenta y profunda y, mientras exhala suavemente, diga despacio una línea del Salmo.
3. Descanse un momento después de cada línea antes de repetir el proceso de inhalar/exhalar en la siguiente línea.

Inhale... y luego exhale

*Crea un corazón limpio para mí, Dios;*

**Pausa**

Inhale... y luego exhale

*Renueva dentro de mí un espíritu firme.*

**Pausa**

Inhale... y luego exhale

*Hazme sentir de nuevo la alegría de la salvación;*

**Pausa**

Inhale... y luego exhale

*sostenme con tu espíritu que me guía.*

Ahora vuelva a repetir el Salmo de la misma manera por segunda vez.

## Para discusión

Hasta ahora, ha explorado lo que podría necesitar dejar ir.

Ahora intente identificar los compromisos, intereses o relaciones en los que aún desea invertir.

¿Qué es lo que aún parece valioso e inspirador?

## Para reflexión

El escritor del Salmo 51 le pide a Dios: "Renueva dentro de mí un espíritu firme".

¿Por qué cree que este proceso se describe como *renovación*?



## Paz poco a poco: Una experiencia de oración personal en casa

En su hogar, puede llevar a cabo esta experiencia de oración profundamente simbólica, pidiéndole a Dios un cambio de corazón. Para hacerlo, necesitará cinco cosas:

- Una vieja funda de almohada
- Una maceta de barro pequeña y económica para poner dentro de la funda de almohada
- Una caja de zapatos de cartón o un bolso de plástico para colocar la maceta envuelta
- Un martillo
- Un marcador permanente

Coloque la maceta pequeña en la funda de almohada. Ahora coloque la funda de almohada que contiene la maceta pequeña en el interior en la caja de zapatos o en el bolso de plástico pequeño. Luego:

1. Comience la oración pensando en silencio en la(s) experiencia(s) que contribuyeron al **VACÍO** en su corazón.

Quando esté listo, golpee fuertemente la maceta de arcilla pequeña con el martillo una o dos veces como símbolo del dolor que le causaron esas experiencias. El recipiente de plástico o cartón y la funda de almohada evitarán que cualquier pieza de la maceta salga volando.

2. Después de unos momentos de silencio y respiración, coloque la mano en la funda de almohada (o vacíe la funda de almohada en el recipiente) y retire un trozo de la maceta de arcilla rota. Sosténgalo, mírelo y dedique uno o dos momentos a determinar la forma en que las experiencias dolorosas pasadas causaron un **VACÍO** en su corazón.
3. En un lado de esa pieza rota, use el marcador para escribir una palabra, una inicial o un símbolo que represente la forma en que el trauma ha moldeado el **VACÍO** en su corazón. En el otro lado, escriba una palabra, una inicial o un símbolo para indicar el cambio de corazón por el que desea orar.
4. Respire de manera profunda y lenta y ore lentamente la oración del Salmo 51, deteniéndose después de cada línea para respirar en forma profunda y lenta:

*Crea un corazón limpio para mí,  
oh Dios; renueva dentro de mí un espíritu firme...  
Hazme sentir de nuevo la alegría de la salvación;  
sostenme con tu espíritu que me guía.*

Luego, vuelva a repetir el Salmo de la misma manera por segunda vez.

5. Como signo de la sinceridad y fe de su oración, ofrezca a Dios el trozo de la maceta rota, que simboliza tanto el dolor en su corazón como el cambio de corazón que desea. Si está en casa, puede guardarlo en un cajón y dejar que sirva como recordatorio de su oración, siempre que lo vuelva a ver.



## SESIÓN 4

# Wholehearted

El autor del Salmo 51 de la sesión anterior no solo rezó para renovarse sino para *restaurarse*. Cuando se trata de responder a un trauma, la *restauración* representa el trabajo saludable, *intencional* y *arduo* que se propuso hacer con la gracia de Dios.

Restaurarse es volver a vivir la vida que Dios nos ha dado, con cicatrices y todo.

Piense en la restauración como una forma de recuperar su fuerza.

O recuperar su salud.

Recuperar su valentía.

Recuperar su fe.

Piense en ello como si recuperara su motivación.

O recuperara su alegría.

Su capacidad para volver a sentir.

Su capacidad para volver a afrontar.

Piense en ello como si volviera a tener la mente clara.

O como si recuperara la alegría.

Sus intereses.

Esa 'conexión consigo misma' del pasado.

La restauración es el proceso de recuperar la vida que Dios le dio y seguir adelante con ella.

## Para reflexión

1. ¿Qué ha notado que vuelve a usted, o qué le gustaría que volviera, como parte del proceso de *restauración*?

2. San Pablo escribe:

*No se conformen con el mundo actual, sino transfórmense mediante la renovación de su mente, para que puedan discernir cuál es la voluntad de Dios, qué es bueno, agradable y perfecto.*

Romanos: 12:2

¿Qué palabra o frase de este consejo de San Pablo es más significativo para usted en este momento?

## Wholehearted

¿Cómo podríamos seguir adelante con todo lo que nuestros corazones han experimentado, incluidas las bendiciones, los vacíos, las cicatrices y las formas antiguas que deben adaptarse o dejarse ir?

¿Cómo podríamos seguir adelante con nuestro corazón?

Seguir adelante de una manera *sincera* es clave para el proceso de restauración. Según Webster, "sincero" se define como una manera "completa y sinceramente devota, determinada o entusiasta. Marcada por un compromiso completo y sincero".

- Completa y sinceramente entregada
- Determinada
- Entusiasmada
- Un compromiso completo y sincero



Porque conozco los planes que tengo para ustedes, dice el Señor. Son planes de bienestar y no de calamidad, para darles un futuro y una esperanza. Cuando oren, escucharé. Si me buscan de corazón, me encontrarán.  
Jeremías 29:11-13 (NLT)

La restauración consta de componentes económicos, legales, sociales, psicológicos y físicos. Y como señala el autor del Salmo 51, la restauración también requiere fortaleza y gracia espiritual.

Cuando comenzó este programa, se le pidió que identificara quién o qué es un apoyo "sólido" para usted.

¿Quién o qué le brinda apoyo o fortaleza en estos días?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> familiar                        | <input type="checkbox"/> programa de la iglesia            |
| <input type="checkbox"/> amigo                           | <input type="checkbox"/> Ministro de la iglesia            |
| <input type="checkbox"/> compañero de trabajo            | <input type="checkbox"/> asesor financiero o legal         |
| <input type="checkbox"/> proveedor de servicios sociales | <input type="checkbox"/> una práctica o recurso espiritual |
| <input type="checkbox"/> terapeuta o consejero           | <input type="checkbox"/> un lugar tranquilo o especial     |
| <input type="checkbox"/> agencia u organización          | <input type="checkbox"/> otro                              |

Es posible que desee volver a la Sesión 1 y ver los elementos que marcó.

El proceso de restauración requiere que ahora invierta intencionalmente en estos recursos y los disfrute.

## El Misterio Pascual

También tenemos a nuestro alcance el poder espiritual.

El Misterio Pascual se refiere al sufrimiento, la muerte y la resurrección de Cristo. Es un componente central de la espiritualidad católica. Nos muestra el misterio del amor de Dios por la humanidad. Al Hijo de Dios no se le evitó el trauma. Por nuestro bien, sufrió, murió y volvió a nacer.

El Misterio Pascual también muestra lo que todos nosotros atravesaremos a lo largo del camino: una secuencia traumática de dolor, pérdida y nueva vida.

El Misterio Pascual se parece a la experiencia de ser

- Náufrago
- Abandonado
- Restaurado

Esta es nuestra fe. Dios nunca prometió mantenernos libres del trauma de la vida; Dios prometió ayudarnos a superarlo. Jesús nunca le dijo a nadie que sería una jornada fácil. De hecho, nos dijo que a veces sería difícil. Sin embargo, prometió que el Espíritu Santo nos traería consuelo, fortaleza, verdad y un poco de paz.

## Para debate

¿Dónde se encuentra actualmente con la experiencia del trauma?

- ¿En medio del caos y la temiendo la experiencia de un naufragio?
- ¿En la experiencia desolada y solitaria de sentirse abandonado?
- ¿Sintiéndose aliviado y en el proceso esperanzador de volver a la vida?

## Prácticas espirituales

Un enfoque *sincero* en la restauración incluye el uso de todo tipo de ayudas, incluidas las prácticas espirituales. Las prácticas espirituales son actos intencionales que, cuando se realizan con frecuencia, se convierten en hábitos que nos abren a la gracia de Dios y nos hacen instrumentos de la gracia de Dios.



La práctica de la palabra trae consigo la idea de aprender.  
Y cualquier práctica es incómoda y difícil al principio.  
Pero es necesario adquirir cierta competencia  
en la vida espiritual.

Dorothy Day

Algunas prácticas espirituales se llevan a cabo dentro de nuestras iglesias y otras se llevan a cabo fuera de ellas. A continuación, se presentan cinco que provienen de los Apóstoles y los primeros cristianos. Estas prácticas los ayudaron a continuar después del sufrimiento traumático, la muerte y la resurrección de Cristo, y el trauma de su propia persecución. Algunos se refieren a estas prácticas como 'Los cinco panes' (Tomaszek):

Ofrecer hospitalidad radical: Dé la bienvenida y ayude a los demás.

Buscar las enseñanzas: Busque la sabiduría y el conocimiento cristianos.

Orar de todas las maneras: Ore de diversas maneras significativas.

Contar historias de gracia y bendiciones: Comparta con los demás cómo la bondad ha tocado su vida.

Ofrecer sus dones: Sea generoso con su talento y sus recursos.

Existen muchas más prácticas espirituales que pueden ayudar en el proceso de restauración:

Canto: Esta forma antigua de orar, también llamada cantar himnos, puede hacerse en privado o con otros.

Observar el día del Señor: Use el Día del Señor para adorar y descansar, recordando quién es y de quién es.

Reconciliación: Ofrezca reparar una relación rota.

Diario: Escriba de una manera que tome lo que está "dentro" y lo coloque "fuera".

Honrar al cuerpo: Cuide físicamente y respete su cuerpo.

Decir sí y decir no: Decida con cuidado con qué se compromete.

Estudio de la Biblia: Una forma de buscar las enseñanzas en la palabra de Dios, solo o con otros.

*Lectio Divina*: Un antiguo método monástico de meditación bíblica.

Rosario: Un acto de devoción católica tradicional y rítmico.

Oración centrante: Una forma de oración contemplativa cristiana mediante el acto de "acercarse y escuchar".

## Para discusión

Comparta su respuesta a una de estas preguntas (su elección):

1. ¿Cómo ha experimentado los tres elementos del Misterio Pascual?
2. ¿Qué requiere/requerirá de usted el proceso de restauración?
3. ¿Qué práctica o prácticas espirituales podrían interesarle?



Aquellos que llevan a Dios en el corazón se ganaron el cielo, dondequiera que vayan.  
San Ignacio de Loyola

## En conclusión

*Whole Hearted* le presentó tres dinámicas diferentes y continuas:

- **Las Sesiones 1 y 2** abordaron el Reconocimiento: identificar su experiencia de trauma y evaluar su respuesta a ella.
- **La Sesión 3** trató sobre la Renovación: orar por la fortaleza y la renovación.
- **La Sesión 4** se refirió a la Restauración: hacer el trabajo saludable, intencional y arduo que se necesita para seguir adelante.

Estas tres dinámicas de *Reconocimiento*, *Renovación*, y *Restauración* no tienen que seguirse en una secuencia. Son más bien como tres habitaciones en una vivienda, cada una con un propósito o función únicos. Al enfrentarse con el impacto del trauma, puede pasar todo el tiempo que desee en cada uno de estos diferentes espacios. Puede ir y venir de una "habitación" a otra según sea necesario. O puede pasar más tiempo en una dinámica que en las otras dos.

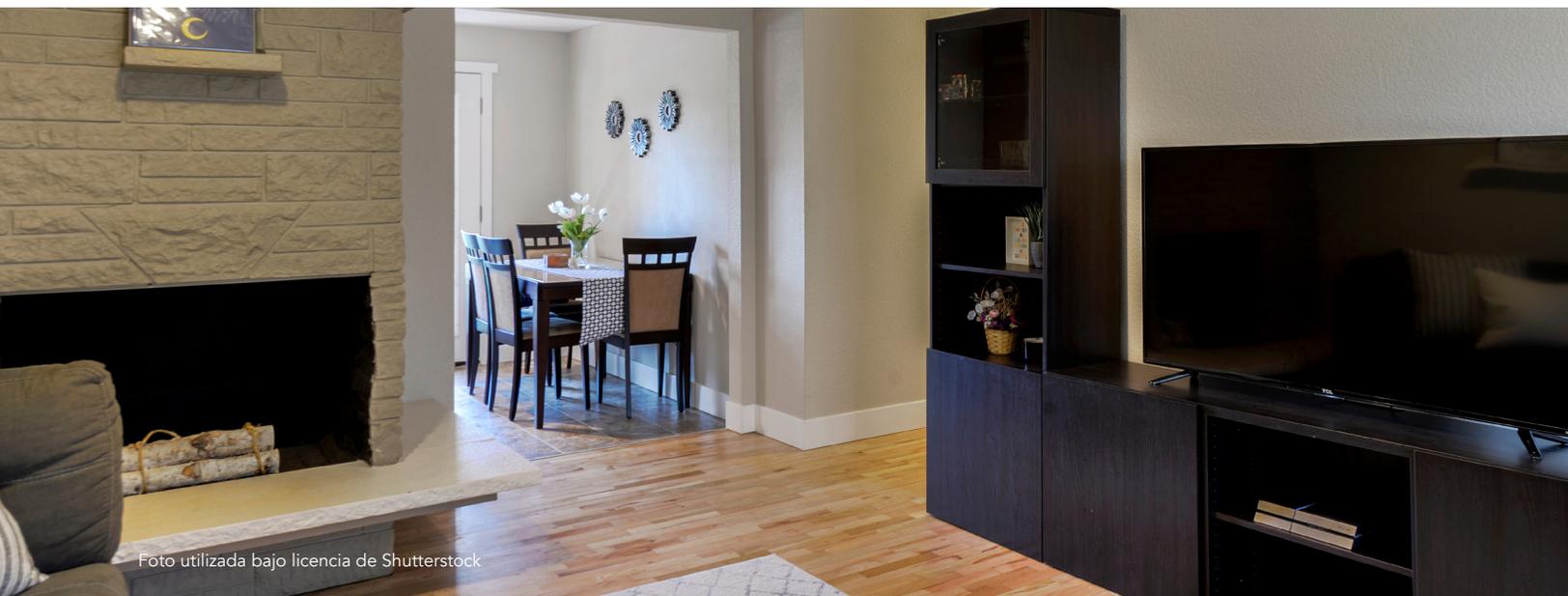


Foto utilizada bajo licencia de Shutterstock









La misión de Catholic Charities/ Caridades Católicas es brindar servicio a las personas necesitadas, abogar por la justicia en las estructuras sociales e incentivar a toda la iglesia y a otras personas de buena voluntad a que hagan lo mismo.