

Dolores Aleixandre rscj

Ilustraciones: Pili Campos

**EL ARBOL PEREGRINO
CAMINAR CON SOFÍA BARAT**



En muchos de los cuentos que nos contaron cuando éramos niños, el héroe o la heroína emprendían un largo viaje lleno de aventuras y peligros en busca de un tesoro, un príncipe encantado o una princesa maravillosa. A lo largo del camino, o cuando se perdían en el bosque, solían encontrar una persona sabia y compasiva (un anciano venerable, un hada buena, un consejero inteligente...) que, conociendo bien el camino que debían recorrer, se situaba a su lado, les advertía de posibles riesgos, les ofrecía descanso, alimento y a veces un precioso talismán, les ayudaba a volver al camino con las fuerzas recuperadas y el ánimo más alegre y más decidido a continuar el viaje hasta conseguir su deseo.

Al hacernos mayores hemos dejado atrás los cuentos, pero no las realidades profundas que aprendimos con ellos. Y vamos descubriendo que nuestra vida es también un largo viaje en el que hay búsquedas y encuentros, deseos y hallazgos, metas claras y momentos de desorientación, caídas y nuevos comienzos...

Al leer la Biblia tenemos también la impresión de que sus personajes están siempre "en tránsito": en sus orígenes pasaron de la esclavitud a la libertad y, de la dispersión de los primeros clanes, a ser un pueblo "aliado" con Dios. En otro momento crucial de su historia fueron desterrados a Babilonia, pero el Dios que los había acompañado en el éxodo, les hizo volver de nuevo a su tierra. "Yo soy el camino", decía Jesús, el primero en realizar una "travesía" (una *pascua*), que le hizo pasar de la muerte a la vida, y hoy estamos invitados a pasar, junto a El, de la oscuridad a la luz, del aislamiento a la amistad, del egoísmo al amor y a la libertad.

Hubo una mujer, Sofía Barat, cuyo deseo coincidía con el de Jesús, y por eso quería estar siempre al lado de los niños y de la gente joven para caminar con ellos, ayudarles en los momentos difíciles, orientar sus búsquedas y ofrecerles en todo momento ánimo, confianza y sentido para sus vidas.

¿Quién era Sofía?

Estamos en Francia finales del s. XVIII en un pueblo de Borgoña. "Fuera" es tiempo de confusión y de caos: la revolución arrastra como un ciclón vidas, valores e instituciones.

"Dentro" (en la bohardilla de la casa de un tonelero de Joigny), una muchacha ha decidido escoger la vida y no el odio y la violencia: está convencida del poder del amor, de que sólo él puede mover montañas, de que cada persona merece ser amada por ella misma. Va descubriendo que ese amor viene del corazón de Dios y, mientras crece y estudia, se pregunta cómo podrá ella, una tímida chica de pueblo, incendiar el mundo con el fuego de esa noticia.

Sofía aún no se da cuenta, pero su vida está siendo tejida pacientemente por las manos de Dios. Es su llamada la que la conduce a ponerse al servicio de una juventud sin norte y sin brújula y ella responde con audacia creativa. Con un grupo tan pequeño como una semilla de mostaza, acepta el desafío de educar: desean poner vidas en pie, sueñan con hacer posible que cada persona se abra a la verdad, el amor y la libertad, que llegue a descubrir el sentido de su vida y a participar creativamente en la construcción del mundo. Hay en Sofía y sus compañeras una pasión dominante: promover el encuentro de otros con el amor de Jesucristo, lo mismo que ellas lo han encontrado o, mejor, han sido encontradas por él.

El grupo crece, la semilla es ya un gran árbol que se llama "Sociedad del Sagrado Corazón" y hoy cuatro mil mujeres repartidas por todo el mundo, continúan el sueño de Sofía: enraizadas en la oración, tratan de vivir en medio de un mundo herido por la injusticia y la división manifestando en él, a través de su amor y su servicio, la ternura y la compasión del Corazón mismo de Jesucristo.

Después de 200 años, el espíritu de Sofía sigue vivo en todos los que formamos la gran familia del Sagrado Corazón. En el jardín de uno de los primeros colegios que fundó en París había un gran cedro, y ella solía sentarse a su sombra rodeada de la gente pequeña y también de las mayores que se sentían atraídas por la sabiduría, la comprensión y la ternura de aquella mujer a la que podían contarle todo, preguntarle y confiarle todo, y con la que siempre terminaban hablando de Jesús.

Y si este libro se llama "*El árbol peregrino*" es porque quiere salir al encuentro de cualquier persona que lo lea y poner a su alcance algo parecido a lo que ofrecía la sombra de aquel primer cedro: la cercanía, el apoyo y la acogida de Sofía Barat. Ella vivió tan unida a Jesús que aprendió a contemplar y a sentir la vida desde su Corazón, y su sabiduría puede enseñarnos hoy a pensar, a querer, a actuar y a acertar con la verdadera felicidad.

Allí donde estés, en cualquier lugar o situación en que te encuentres: alegre o triste, en medio de la serenidad o de la inquietud, a oscuras o con luz, puedes acudir a ella. Te está esperando para hacerse compañera de tu camino.¹

¹ El lenguaje de este libro (excepto en las sugerencias para trabajar en grupo) está en femenino porque parto del supuesto de que la mayoría de sus lectoras serán mujeres. Pero su contenido está dirigido tanto a ellas como a ellos.

INDICE

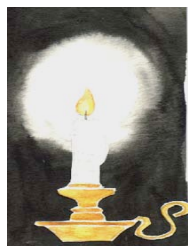
1. “POR UNA SOLA PERSONA...”
2. EL ABRAZO QUE CURABA
3. QUERIDA TIERRA
4. LAS PREGUNTAS DEL PAJARITO
5. TIRAR DEL HILITO DE ORO
6. CIMIENTOS PARA UNA CASA
7. PUNTO DE ENCUENTRO
8. CABEZAS BIEN AMUEBLADAS
9. CON LOS ZAPATOS DE OTRO
0. POR QUÉ SE PODAN LOS ÁRBOLES
11. UNA MOCHILA Y POCO MÁS
12. POR LOS AMIGOS, TODO
13. UNA LISTA EN LA NEVERA
14. GENTE QUE ME QUITA EL SUEÑO
15. VIAJE AL INTERIOR DEL CORAZÓN
16. MAS ALLA DE LAS FRONTERAS
17. SU CARNET, POR FAVOR
18. GUSTOS, DESEOS Y DECISIONES
19. VIVIR A CORAZÓN ABIERTO

En cada capítulo encontrarás:



Una carta de Sofía (TENGO CARTA DE SOFIA)

Las cartas fueron uno de sus modos preferidos de comunicación y aunque las de este libro no fueron escritas por ella, tratan de guardar su espíritu, su manera de ver las cosas, su espontaneidad. Estás invitada a contestarle si te gusta también escribir...



Pistas para aprender a orar (VAMOS A REZAR JUNTAS)

La oración fue siempre el eje central de la vida de Sofía y eso fue lo que quiso comunicar a quienes entraban en relación con ella. Le gustaba repetir que la Sociedad del Sagrado Corazón estaba “fundada en la oración y en la vida interior”. Al hablar de la oración utilizaba un doble lenguaje: por un lado, el que se emplea para las cosas serias, importantes y que reclaman una gran atención y responsabilidad; por otro, el de “aficionarse”, “desear”, “gustar”, “disfrutar”...

También hablaba de conocer a Jesús por dentro, de “estudiar” sus sentimientos, sus preferencias, hacia dónde se le inclinaba el Corazón. Y utilizaba un verbo intraducible en castellano: “*puiser*” que en francés significa la acción de sacar agua de un pozo (*puits*). Quizá pensaba en el encuentro de Jesús con la samaritana junto a un pozo y quería expresar que, cuando hacemos oración, Jesús nos regala el agua viva de su amor, de su alegría y de su libertad.

Encontrarás sugerencias para “sentarte bajo el cedro” y aprender a hacer oración al estilo de Sofía: siempre centrado en la persona de Jesús, estudiando en el Evangelio las reacciones de su Corazón, adorándole en la Eucaristía, aprendiendo de Él a querer a los demás, descubriendo su presencia en medio de la vida, especialmente entre la gente más pobre y perdida.

Anécdotas de su vida (COSAS QUE CUENTAN DE ELLA)



Este libro no es una biografía de Sofía, sino un “album de familia”. En él irán apareciendo instantáneas, imágenes y anécdotas de su vida que nos acercarán, en forma de *flash*, a su personalidad, su carácter, sus reacciones, su manera de relacionarse, algunos detalles de su vida cotidiana.

Una mirada al mundo (AYÚDAME A MIRAR)



Cuenta Eduardo Galeano que una vez, un hombre llevó a su hijo pequeño a conocer el mar. Juntos atravesaron las dunas de la playa, después de mucho caminar, el mar estalló ante sus ojos. Y fue tanta la inmensidad del mar, tanto su fulgor, que el niño quedó mudo de asombro. Y cuando por fin consiguió hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su padre: ¡*Ayúdame a mirar!*

También nosotros vamos a pedirle a Sofía que nos ayude a mirar más allá de nuestro pequeño rincón, que nos acompañe a lo largo del ancho mundo a mirar otras personas, otras vidas, otras culturas, otras situaciones y **en grupo**, reflexionar

sobre ello. He escogido historias y lugares en relación con comunidades de Religiosas del Sagrado Corazón (RSCJ) que viven su misión de manifestar el amor de Jesús. Lo que aparece de ellas es su “hacer”, pero el manantial escondido de donde brota todo está siempre en su “ser”, en su unión con Jesús.

Realizar este viaje será una manera de sentirnos más unidas a esa “gran familia del Sagrado Corazón” a la que pertenecemos.²

² Para la sección « Cosas que cuentan de ella » me he servido con frecuencia del libro de Phil Kilroy, *Sofía Barat. Una vida*. También los escritos de H. Neuwen, S. Tamaro y varios títulos de la colección *Serendipity* (Ed. Desclée de Brouwer), me han inspirado los temas de algunas cartas. También he utilizado algunos testimonios procedentes de *Manos Unidas*.

1. "POR UNA SOLA PERSONA..."



Hay momentos, lugares y situaciones que nos hacen sentirnos muy pequeños y hasta insignificantes: mirando desde abajo los rascacielos de una gran ciudad, perdidos en medio de una muchedumbre anónima, tumbados de noche en el campo contemplando la inmensidad de un cielo lleno de estrellas...

Cuando son el dinero, el poder, la fama o la belleza lo único que parece dar valor a las personas, los que no los poseen pueden sentirse inferiores y desprovistos de valor o de interés. Cuando miramos hoy a nuestro alrededor, vemos que en demasiadas ocasiones las cosas pasan por encima de las personas: los intereses económicos o políticos, la ambición o la prepotencia de algunos grupos o naciones, hacen que millones de seres humanos sean considerados como números, como "tantos por ciento" de los que se puede prescindir. La vida humana resulta menos importante que las leyes implacables del mercado o la violencia ciega de la guerra.

Por eso es una gran suerte encontrarse en la vida con alguien que recuerda inmediatamente tu nombre, que te hace sentirte único y te comunica, sin necesidad de palabras, que le importa todo lo que tiene que ver con tu persona y con tu vida,

Así fue Sofía para los que la conocieron y así quiere ser para ti, si estás dispuesta a caminar con ella.

TENGO CARTA DE SOFIA



Me gusta ponerme a hablar contigo en forma de carta, es un modo de comunicarme que me es muy familiar, ¿sabes que a lo largo de mi vida escribí cerca de 14.000 y ¡con plumas de oca! Por supuesto que no se me ocurrió llevar la cuenta, eso lo han hecho mis hijas después...

En esta primera carta quería comentarte por qué dije una vez: *"Por una sola niña (por una sola persona...) hubiera fundado la Sociedad del Sagrado Corazón..."* Si conoces de cerca algún colegio del SC, seguramente la habrás oído más de una vez.

Te cuento cómo llegué a darme cuenta de que cada niña que iba conociendo me "compensaba" de todo el trabajo y todas las dificultades que suponía echar a andar tantas casas y encargarme de tantos problemas. Creo que el deseo más hondo y más verdadero que he tenido a lo largo de toda mi vida ha sido el de parecerme a Jesús desde el corazón y, a fuerza de leer y releer el Evangelio buscando cómo era Él, fui dándome cuenta de cómo le importaba cada persona y cómo a cada hombre, mujer o niño que entraba en relación con Él, le hacía sentirse tan importante y valioso como si fuera el centro del universo. Jesús no miraba la apariencia ni las cualidades externas de las personas, sino que era capaz de descubrir toda la bondad y la belleza que había en su interior. Por eso cada persona se convertía para Él en única y por cada una estaba dispuesto a entregar su vida.

A fuerza de mirarle, fui entendiendo que esa manera de mirar y de sentir coloca todos los valores del revés y pone por encima de todo a la persona, en vez de las leyes, las cosas o las instituciones. Por eso mi sueño fue crear grupos y espacios en los que se diera importancia al interior de cada persona y no solamente a sus acciones o a sus resultados; en que se prestara de verdad atención a cada una tal como era; en que se fuera sensible a los impulsos interiores antes de ser expresados; en que se escuchara todo lo que se dice por debajo de las palabras; en que todo el interés estuviera puesto en el secreto que esconde en cada corazón. Y esa manera de “pesar, contar y medir” es la que me parece que coincide con las *matemáticas* y la *geometría* del Evangelio.

Querría que me contaras si tú te sientes de verdad “única” para alguien y si estás convencida de que si la gente te conociera como realmente eres, te valorarían y te querrían simplemente por el hecho de ser como eres.

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS



¿Para qué sirve rezar? A lo mejor te has preguntado en alguna ocasión y la respuesta es que la oración *no sirve para nada*: pertenece a esos gestos gratuitos que nacen del amor y que son lo más bonito de la vida: gastar tiempo en estar con un amigo, contemplar un paisaje o un cuadro, oír la lluvia, escuchar música, hacer o recibir un regalo o, como Sofía, preocuparse por *cada persona* como si fuera única.

Nada de eso es directamente útil pero ¿te imaginas la vida sin gestos como de ese tipo? Por otra parte, la oración te ayudará a conocerte mejor a ti misma, a construirte, a aclararte en tus dudas, a fortalecer tu corazón.

Pero la pregunta de “por qué orar” tiene una respuesta muy sencilla: *porque Jesús oraba* y nosotros aprendemos en Él como en un libro abierto.

- Lee con atención este pasaje el Evangelio: “*De madrugada, muy oscuro todavía, Jesús se levantó y se fue a un lugar solitario y allí estuvo orando*” (Mc 1,35) Imagínate la escena en todos sus detalles. Tú estás también ahí, en esa madrugada, inmersa en la oscuridad que aún envuelve las casas del pueblo. Tu mirada apenas distingue la sombra de Jesús que sale silenciosamente de una de esas casas, con cuidado para no despertar a sus amigos. Tus oídos atentos escuchan el rumor leve de sus pisadas. Vas detrás de él calladamente, hasta el lugar tranquilo en que va a ponerse a orar. Contempla su actitud, su postura, trata de intuir lo que llevaba en el corazón al ponerse a hablar con su Padre. Pídele desde el fondo del tuyo: Jesús, enséñame a orar...
- Pídele luego a Sofía que te contagie su entusiasmo y su gusto por la oración

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



Estaba a punto de despedirse de Filipina Duchesne a la que enviaba a América, junto con otras cuatro compañeras.

Se embarcaban en el velero *Rebeca* y emprendían una aventura difícil y arriesgada: viajar en aquel tiempo estaba lleno de peligros y se enfrentaban con un mundo desconocido. Sofía les dijo: “*Aunque no consiguierais mas que abrir en Luisiana un sagrario, uno sólo; aunque no consiguieseis más que enseñar a un solo indígena a pronunciar un acto de amor a Jesucristo, ¿no os parece que eso es suficiente para que seáis plenamente felices?*”

Se enteró años más tarde de que Ofelia, una antigua alumna mexicana que se había educado en París, había decidido dedicar su vida entera a la evangelización en México e iba a caballo de pueblo en pueblo, tratando dar a conocer a Jesús y el amor de su Corazón, que habían transformado su vida. Sofía dijo emocionada: “Por una sola Ofelia hubiera fundado la Sociedad...”

AYÚDAME A MIRAR



Marie tiene 16 años y ha nacido en Haití. Tiene mucha suerte de haber llegado a la adolescencia, porque en esta isla del Caribe, uno de los tres países más pobres del mundo, la mortalidad infantil es altísima: los niños mueren de enfermedades que en los países ricos se solucionan fácilmente: diarreas, malnutrición, sarampión...

Marie vive en una chabola de madera y latas en Cité Soleil, uno de los barrios más miserables de Puerto Príncipe, la capital. En la única habitación de la casa viven 14 personas y, como no hay sitio para todos, se turnan para dormir: mientras parte de la familia se echa en el suelo, los otros van y vienen por el barrio esperando a tener espacio. Huele mal en Cité Soleil y hay muchas ratas porque no hay servicio de recogida de basuras ni tampoco alcantarillado.

Marie se levanta antes de que amanezca porque el grifo de agua (hay uno cada cuatro o cinco mil habitantes...) está muy lejos y tendrá que esperar mucho tiempo antes de poder llenar su cubo. Luego se lo pondrá en la cabeza (niños muy pequeños también lo llevan) y volverá a su casa. Después irá caminando al mercado (no hay transporte público) y colocará en el suelo el montoncito de maíz, el de arroz y los seis tomates que ha traído. Si hay suerte y alguien se los compra, ganará unos céntimos que ayudarán a su familia a comer hoy.

Marie nunca pudo ir a la escuela porque su madre la necesitó para cuidar a sus hermanos más pequeños, por eso no sabe leer ni escribir. Le espera una vida muy dura y, sin embargo, cuando sonrío, su rostro se ilumina y, cuando baila, lo hace con un ritmo y una vitalidad que cautivan.

A veces Marie piensa en cómo sería la vida de sus antepasados allá en Africa antes de ser capturados y traídos a América para trabajar como esclavos. También sueña cómo sería su propia vida si pudiera aprender a leer para saber cosas. Pero se acabó el agua y Marie tiene que volver a la fuente...

Desde Enero 2000 hay una comunidad de RSCJ de 4 nacionalidades viviendo en Verette, una pequeña ciudad de Haití. Pasaron un tiempo largo para aprender el créole, la lengua de Haití, y algo de la cultura haitiana y, sobre todo, tratando de conocer a la gente desde el corazón para saber cómo ponerse a su servicio.

Todas ellas se sienten privilegiadas por poder vivir junto a este pueblo tan herido y a la vez lleno de esperanza. Y, como hijas de Sofía, piensan que, aunque sólo ayudaran a crecer

como persona a una muchacha como Marie, les valdrá la pena haber gastado su vida entera en Haití.

Taeko Fushiki es una RSCJ japonesa que enseña en Beijing (China). Después de la revuelta de Tien Ann Men en la que murieron varios jóvenes, los profesores extranjeros tienen prohibido hablar de religión o de política. Un día, una joven estudiante dijo a Taeko: "Lo que tú nos dices es diferente de lo que nos enseñan otros profesores: tú nos dices que cada uno de nosotros somos una persona única..."

En grupo. Buscad información sobre la situación de Haití: por qué sus habitantes son de raza negra, cómo comenzó la esclavitud, cuando se abolió... Y también si continúan existiendo esclavos hoy, especialmente niños y mujeres.

- Escribid una carta a Marie a partir de los sentimientos que se han despertado en vosotros al saber cómo vive. Y preguntándole también de dónde saca ánimo para vivir cada día...

- Discutid esta frase del premio Nobel Carl Sagan, astrofísico: "En la perspectiva cósmica cada uno de nosotros es precioso. Si alguien está en desacuerdo contigo, déjalo vivir. No encontrarás a nadie tan parecido en cien mil millones de galaxias"

2. EL ABRAZO QUE CURABA



En un cuento africano la protagonista es una mujer que, al atravesar un bosque, encontró unos extraños personajes que tenían el pecho abierto y el interior completamente vacío. Vivían alejados de todos, solos y rechazados porque no eran capaces de querer a nadie. Entonces ella se fue acercando a cada uno, los fue abrazando y al hacerlo su herida se cerró y en su interior comenzó a latir de nuevo el corazón.

En el “bosque” de nuestro mundo hay también mucha gente portadora de heridas muy hondas causadas por el abandono, el rechazo, los malos tratos, la decepción, la soledad... “La tierra de las lágrimas permanece en un lugar muy secreto”, decía el Principito. Todos llevamos alguna de esas heridas ocultas y una de las señales de crecimiento en madurez es aprender a sanarlas y a dejar que otros nos ayuden a ello. Hemos encontrado personas que, a fuerza de creer en nosotros, nos hicieron más conscientes de nuestros dones, dijeron en voz alta lo que nosotros pensábamos y nos dieron permiso para ser lo que de verdad somos.

Mucha gente que tuvo la suerte de tratar a Sofía, hizo también junto a ella la experiencia de descubrir que “tenían corazón” y que alguien les ayudaba a recrearlo y a ponerse en contacto con él. Y es que, cuando nos sentimos queridos y aceptados, cuando alguien se fía de nosotros, lo mejor de nosotros que estaba escondido, como una semilla enterrada, rompe su cáscara y crece hasta llegar a florecer.

TENGO CARTA DE SOFIA



A lo largo de mi vida he escuchado de muchas personas esta confidencia “Si la gente realmente me conociera, no les gustaría”. No sé si a ti te ocurre lo mismo, o si son otras las cicatrices que han dejado marca en la memoria de tu corazón: quizá echas en falta que tus padres te hayan demostrado más su cariño, te duele que una amiga a un amigo hayan traicionado tu confianza, no te encuentras suficientemente guapa, inteligente o valiosa, desconfías de poder llegar a conseguir lo que deseas...

Como en el cuento africano, querría abrazarte fuerte y comunicarte a través de mi abrazo una convicción que me habita hace mucho tiempo y en la que me parece “coincido” del todo con Jesús: existe en ti una fuente escondida, a lo mejor desconocida para ti misma o para los demás, y quizá algún obstáculo la está impidiendo manar. Pero si alguien te ayuda a quitar la tierra que la enturbia y a apartar lo que la esconde, en seguida verás como aparece un agua clara y limpia.

También querría recordarte algunas de mis convicciones en torno a problemas por los que muchas personas viven tristes o acomplexadas:

Eres dueña de tu propia historia, no es ella la que te conduce y posee. Nadie crea tus sentimientos, nadie es culpable de tu situación, no te permitas el mirarte a ti misma como una víctima de la gente o de las circunstancias.

No te compares nunca con otros: tú no tienes que vivir la vida de ellos sino la tuya, con los recursos y capacidades de que dispones. Tú trata de jugar del mejor modo posible con las cartas que Dios te ha dado en esta partida que es la vida.

No te dejes abatir cuando alguien te dice “no”, te miente, te decepciona o te traiciona. No tomes como verdad última la opinión que has oído. Repítete a ti misma: Yo soy yo ¿cómo puedo desarrollar mejor mi persona? ¿qué ocasiones de crecimiento esconde este problema que ahora afecta mi vida?

Me gustaría que pensaras un poco sobre ellas, las comentaras con alguna amiga y me escribieras después contándome tus reflexiones...

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS

Orar es encontrarse con Alguien.



Cuando queremos a una persona, estamos deseando encontrarnos con ella para contarle algo, escucharla, saber más cosas de ella o, sencillamente, estar a su lado.

La oración es, sobre todo, un encuentro y lo más sorprendente y maravilloso es saber que quien desea más ese encuentro es Dios mismo y, antes de que pensemos en Él, ya nos está esperando y buscando comunicarse con nosotros “como un amigo habla con su amigo”.

Cuando un encuentro es verdadero, llegamos a conocer mejor a la otra persona, adivinamos sin necesidad de muchas palabras qué siente, qué prefiere, qué le preocupa, qué le alegra. Esta era una de las convicciones más fuertes de Sofía sobre la oración y por eso decía que en ella *Jesús nos descubre su Corazón*.

Pídele que te enseñe a encontrar así a Jesús a través del Evangelio para conocerle desde dentro y saberte conocida así por Él.

➤ *"Al desembarcar, vio mucha gente y sintió **compasión** de ellos porque estaban como ovejas que no tienen pastor y se puso a enseñarles largamente."* (Mc 6,34)

Mézclate con aquella gente, siéntete envuelta en la mirada cargada de ternura y de acogida de Jesús. Respira hondo y déjate invadir por la paz de esa acogida incondicional. Pídele que te descubra el secreto de esa manera suya de mirar que nacía de su Corazón. Da después un paseo tratando de mirar a la gente como lo haría El.

➤ *"En aquel momento Jesús se llenó de **alegría** en el Espíritu Santo y dijo: "Te bendigo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has ocultado estas cosas a los sabios y entendidos y se las has revelado a la gente sencilla. Sí, Padre, eso es lo que te ha parecido bien..."* (Mt 11,25-27)

Acércate a Jesús que quiere comunicarte el secreto de su **alegría** que para Él consistía en coincidir con el Padre en su preferencia por la gente sencilla. Cuéntale dónde tienes puesta tú la tuya, pídele parecerse a Él cada vez más en tus gustos y preferencias.

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



Tenía el don de sacar a flote lo mejor que había en las personas e impulsarlo hacia adelante. Miraba de frente y a los ojos, pero no para analizar ni controlar: su mirada era la de alguien que, desde una honda compasión, se ofrecía para hacer camino con quienes se le acercaban. En 1842 fue encontrada en Marsella una joven vagabunda, Julia de Wicka que no tenía al parecer casa ni familia y hablaba una lengua desconocida. Sofía entró en relación con ella, se interesó por su extraña historia y decidió tomarla bajo su responsabilidad. Julia tenía un carácter insufrible y se aprovechó de la amistad que se le ofrecía. A lo largo de su vida traicionó mil veces su confianza, y sin embargo Sofía no vaciló nunca y jamás dejó de sostenerla a pesar de las críticas. Había comenzado una amistad con ella y la mantuvo hasta la muerte con una perseverancia que algunos juzgaban ceguera y terquedad. Pero esa su manera de amar.

AYÚDAME A MIRAR



“Recuerdo una de la primeras celebraciones que tuvimos en nuestra asociación al servicio de discapacitados físicos y psíquicos. Al terminar, Luisa, una de las muchachas discapacitadas, se acercó a Carlos, el sacerdote que había celebrado y le pidió que la bendijera. Él le hizo la señal de la cruz en la frente pero ella protestó: “¡No , así no! Quiero una bendición completa”. Entonces Carlos se levantó y, solemnemente abrazó a Luisa y ella apoyó la cabeza sobre su hombro mientras él decía: “Luisa, yo te bendigo, eres una mujer especial, tienes una sonrisa encantadora y nos transmites alegría y fuerza. Sabemos que estás pasando unos días deprimida y te apoyamos. Acuérdate de que Dios te ama y te tiene abrazada”

Al terminar otro minusválido pidió la bendición y el sacerdote fue diciendo a cada uno algo positivo y recordándole cuánto le amaba Dios. Cuando terminó de bendecir a todo el grupo, yo levanté la mano y pedí que me bendijera a mí también. Mientras lo hacía me dijo: Ana, el Señor te ha elegido y cuenta contigo para que facilites la vida a mucha gente. Eres cálida y cercana y tenemos una gran suerte de tenerte entre nosotros.

Entonces Carlos debió sentir la necesidad de ser bendecido también y se acercó a pedirle una bendición a Luisa. Le explicó que no sólo puede bendecir al sacerdote, pues bendecir es decir bien de alguien y todos podemos hacerlo. Ella lo hizo emocionada y él lo recibió también emocionado.

Cuando salimos de la reunión, hicimos el compromiso de no maldecir, es decir, no decir mal de nadie, y de ir por la vida bendiciendo, porque todos habíamos sentido la armonía que produce ser bendecido por otros.”

La escuela Ahbab-Allah, “Los amados de Dios”, en El Cairo, está especializada en niños con retrasos mentales. En ella colaboran RSCJ con laicos cristianos y musulmanes, procurando hacerles felices y ayudarlos a crecer todo lo posible según su grado de discapacidad.

Fuensanta Meléndez , Frances Lynch y Christine Triay, entre otras, trabajan también con disminuidos físicos y psíquicos en España, Kenya e Irlanda respectivamente.

En grupo. Podéis reflexionar sobre el trato que os parece reciben en este país los discapacitados físicos o mentales y conocer alguna de las asociaciones que existen para facilitar su integración.

Si es posible, tratad de conocer alguna de ellas de cerca o entrevistad a algún profesor/a de educación especial acerca de su trabajo.

3. QUERIDA TIERRA



“El Gran Jefe blanco nos ha enviado un mensaje diciendo que quiere comprar nuestra Tierra. ¿Quién puede comprar o vender el cielo o el calor de la Tierra? No sabemos imaginarlo.

Si nosotros nos somos dueños de la frescura del aire, ni de la luminosidad del agua, ¿cómo podría comprárnosla él? Nosotros somos parte de la Tierra y ella es parte de nosotros.

La Tierra no pertenece al hombre, sino que el hombre pertenece a la Tierra. Todas las cosas están unidas entre ellas, como la sangre que une a la misma familia. Todo está unido, y lo que le sucede a la Tierra, les sucede también a los hijos de la Tierra. El hombre no creó el tejido de la vida, tan sólo es un hilo. Aquello que le hacemos a ese tejido, nos lo hacemos a nosotros mismos.” (Carta del Jefe Indio Seattle al Presidente de los EE en 1855)

Los seres humanos hemos perdido hoy nuestra conexión con el cosmos, tratamos a la Tierra como si fuera puramente un almacén de recursos para nuestra utilización, no respetamos la alteridad de los demás seres. Grupos preocupados por la ecología nos alertan sobre la degradación de nuestro planeta y la explotación irracional que amenaza seriamente el equilibrio terrestre. La causa es el uso arrogante y el despilfarro de recursos de los países ricos y la cada vez más exasperada miseria de los países pobres.

En el tiempo en que vivió Sofía no se usaba la palabra “ecología” (la tierra no estaba aún tan amenazada como ahora...), pero su gran corazón no sólo acogía a las personas: también había sitio en él para un gran amor a la tierra y a los seres vivos que la habitan. Tenía lo que hoy llamamos “conciencia ecológica”, esa capacidad de sentirse vinculado al cosmos y responsable de cuidarlo y sustentarlo. Deja que ella te lo cuente.

TENGO CARTA DE SOFIA



¡No sabes lo que me costóirme a vivir a París cuando cumplí los 16 años! Haber nacido en Borgoña, una región llena de viñedos, es una huella que me marcó para siempre. Vivir en contacto con la naturaleza era una fuente de alegría y además las viñas me enseñaron en silencio muchas cosas: parecían feas y secas durante el invierno, pero al llegar la primavera se llenaban de hojas y más tarde empezaban a crecer los racimos que, al final del verano, daban unas uvas exquisitas. Al pasar la vida me di cuenta de que también a las personas hay que darles tiempo para crecer y florecer cuando les llega su momento, no cuando a nosotros nos parece...

En París echaba de menos el contacto directo con el campo, poder tener algún animal en casa, como aquel cordero recién nacido que me regalaron cuando era pequeña, que me seguía a todas partes y que se quedaba quieto a mis pies cuando me sentaba... Toda la vida me gustaron mucho los animales y a veces me metían en líos, como cuando supe que iban a hacer desaparecer las crías de una gata y me las

arreglé para esconderlos y que no los encontraran. Ya puedes comprender el cariño que me tomó la gata, a pesar de su fama de animal arisco...

Cuando volví a vivir en una casa que tenía un jardín grande con viñas, me llevaba conmigo a las novicias a vendimiar y aprovechaba para comentar con ellas las palabras de Jesús: “Yo soy la verdadera vid y vosotros los sarmientos...” La naturaleza me pareció siempre un libro abierto en el que se puede descubrir a Dios y escuchar su voz...

Recuerdo un día en que, jugando al escondite en el jardín del colegio, las niñas pisaron las flores y como me enfadé mucho, las llamé y les dije: “Habéis acertado la vida de esas flores, les habéis privado de alabar a Dios el tiempo que hubieran vivido. Y además, Juan el jardinero ha gastado mucho tiempo en cuidarlas...” En el fondo, lo que quería hacerles ver es que el universo nos está continuamente hablando de su Creador y que tenemos que vivir muy atentos poder escuchar su lenguaje en el que hay miles de ecos que son como la voz de Dios. Sólo nosotros podemos celebrar su grandeza y unirnos a la canción de alabanza que todas las cosas hacen a su Creador.

Todos pertenecemos a la misma familia de la “madre Tierra” y tenemos que tratar a todos los seres como sujetos y no como objetos, dialogar con ellos, escuchar lo que tienen que decirnos, amarlos y respetarlos.

Cuéntame si te sientes en armonía con la naturaleza, si te gustan los animales y, si tienes alguno, qué es lo que aprendes y sientes cuidándolo...

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS



¿Cuándo y dónde rezar? Cualquier lugar y cualquier momento son buenos para hacerlo. No existe ningún lugar ni situación "fuera de cobertura" para la comunicación con Dios, no hay que esperar a estar en un lugar más apropiado, ni a encontrarse de mejor humor. Siempre estás en buen momento para dirigirte a El: tu cuarto, una iglesia, un atasco de circulación, la antesala del dentista, el vagón de metro o en medio del campo. Desde cada situación o lugar puedes entrar en relación con El. También cuando estés contenta o triste, enfadada o agradecida, serena o inquieta. Dios conoce bien tu corazón y te escucha siempre.

- Siéntate junto a Sofía para rezar con ella el himno que, según una narración bíblica, cantaron tres jóvenes judíos cautivos en Babilonia desde el horno ardiente donde los habían arrojado (Dan 3,51-90). El sabio que compuso este relato quería contagiarnos su convicción de que, también desde situaciones de amenaza o de sufrimiento es posible la alabanza y el contacto con Dios.

Léela uniéndote a los sentimientos de Jesús que la rezaría con frecuencia, lleno de gozo por la maravilla de la creación.

*“Criaturas todas del Señor, bendecid al Señor,
cantadle himnos por los siglos.*

Cielos, bendecid al Señor, aguas del espacio, bendecid al Señor

Sol y luna, bendecid al Señor, astros del cielo, bendecid al Señor

Lluvia y rocío, bendecid al Señor, vientos todos, bendecid al Señor

*Fuego y calor, bendecid al Señor, fríos y heladas, bendecid al Señor
Rocíos y nevadas, bendecid al Señor,
escarchas y nieves, bendecid al Señor
Noches y días, bendecid al Señor, luz y tinieblas, bendecid al Señor
Bendiga la tierra al Señor, que le cante himnos por los siglos.
Montes y cumbres, bendecid al Señor,
cuanto germina en la tierra, bendecid al Señor
Manantiales, bendecid al Señor, mares y ríos, bendecid al Señor
Cetáceos y peces, bendecid al Señor, aves del cielo, bendecid al Señor
Fieras y ganados, bendecid al Señor,
hombres y mujeres, bendecid al Señor,
cantadle himnos por los siglos.*

- Pídele a Sofía que suscite en ti la capacidad de admiración por las maravillas de la creación, y también el sentido de responsabilidad ante el cuidado de la Tierra

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



Se le notaba su procedencia campesina. Al fin y al cabo, en contacto con el campo había aprendido el ciclo del tiempo, el temor a las heladas, la paciencia de la espera, la necesidad del agua, del sol, del aire, de muchas manos trabajando en la cosecha al mismo tiempo.

De vez en cuando avisaba: “A las 4 de la tarde, invito a todas las que puedan a bajar conmigo al jardín a recoger nueces y partirlas y a dar la vuelta al heno”. Siempre que podía se iba a la granja, daba de comer a los conejos y a las gallinas, o el biberón a un ternero que se había quedado sin madre.

“Un día que estaba entretenida junto a un viejo caballo al que tenía mucho cariño, fui a darle un recado (lo cuenta Paulina Perdrau, la pintora de Mater) y mientras se lo explicaba, pensé que le estaba haciendo más caso al caballo que a mí. Me notó la queja en la cara y me dijo con malicia: “Te veo muy ocupada de ti misma, Paulina...” Otro día, estaba yo encaramada en un andamio de la iglesia retocando una pintura cuando la oí llamarme: “¡Paulina baja! La hermana encargada de las vacas no está, ven a cuidarlas conmigo. ¡Hace un día preciosos!”

En abril de 1865, tenía 85 años y le quedaba solamente un mes de vida (murió el 25 de Mayo de ese año). En una carta a Estanislao, un sobrino suyo, le comentaba que en París estaban teniendo una primavera espléndida y que esperaba que no hubiera alguna helada tardía, porque eso estropearía todas las flores. En los comienzos de Mayo, Sofía disfrutaba del buen tiempo y pasaba algunas mañanas en el jardín. Sentada bajo el cedro, su árbol preferido, esperaba a que las niñas pequeñas vinieran durante el recreo a estar con ella. Y era entonces cuando se sentía plenamente feliz porque estaba rodeada de lo que más le gustaba: los niños y la naturaleza.

AYÚDAME A MIRAR



Sumia es una filipina viuda de 35 años que vive con sus cuatro hijos en Payatas, un inmenso basurero a las afueras de Manila. Sumia sabe que es un lugar insano y de mucho peligro para su salud y la de sus hijos, pero nunca tuvo preparación para trabajar en otra cosa que no sea el rebuscar entre las basuras donde “a veces”, dice, “se pueden encontrar tesoros”. De madrugada sale con sus tres hijos mayores de 15, 13 y 8 años a revolver entre los montones. Ninguno de ellos ha ido nunca a la escuela. Nita, que aún tiene cuatro años, se queda en casa.

Desde un poco más lejos se oyen las explosiones de dinamita que arranca enormes rocas de las montañas de Montalbán y el ruido de las excavadoras que, desde hace meses, arrastran y transportan toneladas de tierra y piedras para la infraestructura del Metro Manila.

Grupos ecologistas avisaron desde el principio de los peligros de socavar las montañas, protestaron ante el gobierno, hicieron campañas en contra. Fue inútil. Unos meses más tarde, las intensas lluvias acabaron de socavar las montañas y una de ellas se desplomó como una avalancha de tierra, lodo y piedras sobre el basurero y las casas de los alrededores, causando 160 muertos y más de 300 desaparecidos, enterrados entre las basuras. Nita estaba entre ellos.

Sumia y sus otros hijos han sobrevivido y ahora ella ha obtenido un pequeño crédito de la fundación Sta. Magdalena Sofía. Un grupo de madres que se conocían y confiaban unas en otras, obtuvieron 1.000 pesos cada una, para montar algún pequeño negocio. Se comprometen a devolverlo en pequeños plazos y a asistir semanalmente a una sesión de formación. Sumia y sus hijos se han puesto a hacer manteca de cacahuetes y la venden en el mercado. Ya nunca volverán a rebuscar en las basuras.

El noviciado de las RSCJ de Filipinas está cerca de Payatas y varias hermanas de esta comunidad y de otras comunidades de Filipinas están comprometidas tanto en grupos de defensa del ecosistema como en programas de microcréditos.

En el estado de Nueva York, una comunidad de RSCJ dirige una granja educativa con programas que ayudan a muchos niños y jóvenes a tomar contacto con la tierra y los animales, a respetar la alteridad de los demás seres.

Todas ellas afirman que con un poco de sensatez y de creatividad; con un deseo fuerte de colaborar y de trabajar con otros en programas de educación y concientización, podemos alterar la faz de la tierra...

En grupo. Podéis discutir acerca de los comportamientos diarios con los que podéis contribuir al desastre ecológico y también poner en marcha el proceso contrario.

Y comentar esta afirmación de G.Bateson: *“No podemos tocar una flor sin molestar a una estrella.”*

4. LAS PREGUNTAS DEL PAJARITO



Una antigua tradición oriental recomienda ir por la vida con un pajarito sobre el hombro que hace de vez en cuando al que lo lleva preguntas como éstas: ¿Es así como realmente quieres vivir?, ¿Estás siendo fiel a tus deseos más profundos?, ¿Estás siendo tú mismo en tu manera de relacionarte?, Si éste fuera el último día de tu vida ¿cómo querrías vivirlo?...

No siempre nos gusta oír esas preguntas y quizá preferiríamos vivir más inconscientes, más al propio aire, sin pararnos a contactar con nuestro propio corazón y a recordar nuestro verdadero proyecto vital.

Todos tenemos dentro preguntas fundamentales: ¿Quiénes somos? ¿Para qué vivimos? ¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Por qué la muerte?...Y la respuesta a esas preguntas no vamos a encontrarla en *Internet*, ni en los video-juegos, ni en las revistas del corazón...

Jesús hacía con frecuencia preguntas a sus discípulos y a la gente que le rodeaba: “¿Qué os parece?”, “¿Qué buscáis”, “¿Qué quieres que haga contigo?”, “¿Por qué estáis tristes?”...Cinco siglos antes, Sócrates educaba así a sus discípulos y decía que un maestro es como una comadrona que, lo mismo que en un parto, ayuda a que salga fuera la verdad que ya estaba dentro de cada uno.

Algo parecido intentaba Sofía, prepárate a que te haga preguntas...

TENGO CARTA DE SOFÍA



¿Sabes una cosa que no he podido entender nunca? Que haya personas que se pasen la vida sin inquietudes y sin preguntas. Me parece que eso es vivir a medias y que la gente que vive así se pierde lo mejor de la vida ¿A qué le llamarán vivir? Yo llamo vivir contemplar las cosas, prestar oído a los problemas ajenos, sentir curiosidad y compasión, ser leal en la amistad, saber estar sola para aprender a estar en compañía, ser capaz de disfrutar de los regalos que se reciben y de encajar los problemas que van viniendo...

Y tú ¿cómo crees que vivirás? ¿Cómo serás cuando seas más mayor? No desearía que fueras por la vida caminando sobre una línea recta, sin levantar nunca la mirada hacia el misterio que está sobre ti, sobre todos nosotros. Querría que encontraras siempre sobre ti rendijas abiertas por las que pudieras asomarte al misterio.

Te desearía que, por encima de todo, siguieras siempre haciéndote preguntas, que no pensaras nunca que todo es sencillo, que todo está explicado y que todo es explicable. Ya sé que actuar de manera instintiva, sin plantearse problemas es lo más cómodo y lo más eficaz a corto plazo, pero no hay pregunta más sabia que la que te hace preguntarte: ¿Por qué he hecho lo que hice?

Te dejo hoy como regalo una lista de frases comenzadas para que, cuando tengas tiempo, te las preguntes (y si me quieres escribir alguna de las contestaciones estaré muy contenta).

- Lo que más me gusta de mí misma es...

- Lo que más valoro actualmente de mi vida es...
- Lo que de ningún modo me resignaría a perder es...
- El objetivo que me propongo alcanzar a largo plazo es..
- Para ello tendré que centrarme primero en ...
- Las posibles dificultades que puedo encontrarme en mi camino pienso que son...
- Lo que deberé hacer para superar las dificultades es....

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS

Buscando el rostro de Dios



Dios no a una divinidad vaga, etérea, lejana (como las que presenta el *New Age*...), desentendida del mundo, sino a Aquél a quien Jesús llamaba con el nombre familiar de *Abba*, "Padre mío". Cuando los discípulos le pidieron: "*Enséñanos a orar*", El contestó: "*Cuando oréis decid: Padre ...*" (Lc 11,1-2) , y también: "*Cuando quieras rezar, métete en tu cuarto, cierra la puerta y rézale a tu Padre que está en lo escondido. Y tu Padre que ve lo escondido, te recompensará*" (Mat 6,6).

Ponernos delante de Aquél a quien podemos llamar a Padre y Madre, nos invita a relacionarnos con él abriéndonos a una relación de cariño y proximidad, cambiando nuestras imágenes de un Dios justiciero y severo, a otras de abrigo y protección cálida, de nutrición, seguridad y vida salvo. Podemos sentirnos en su presencia como se siente un niño en brazos de su madre, sabiéndonos mirados con ternura y sin reproches, aceptado y queridos tal como somos...



A Sofía le costó mucho tiempo tener esta imagen de Dios, llegar a confiar en El y a perderle el miedo. Por eso ella puede ayudarte mejor que nadie a abandonar el país del temor para adentrarte en el país de la confianza. Escúchale decirte: "Cuando sientas que tu alma se ensancha y tu corazón se dilata, cuando sientas luz en tu interior y te sienta impulsada hacia la alegría y la confianza y la esperanza, entonces estás reconociendo a Dios Padre que te dice: "Tú eres mi hija querida". Puedes caminar confiada y tranquila por la vida, no dejes que en el mundo sea capaz de atemorizarte. Entrega tu corazón, de una vez por todas, a la confianza y al amor".

- Ponte junto a ella y di con la seguridad de los hijos: Padre nuestro que estás en el cielo...

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA

Habían entrado en una posada durante uno de sus viajes y les servía la cena una muchacha joven. Sofía la miraba con simpatía y, cuando se acercó de nuevo durante la sobremesa se puso a hablar con ella y se atrevió a decirle: "Y tu relación con Dios ¿cómo va, hija?". Inesperadamente ella se puso a llorar y las dos que viajaban con Sofía se retiraron discretamente. Sofía y la muchacha se quedaron hablando mucho

tiempo, nadie supo de qué, pero era evidente que el cariño y el interés que había sentido, hizo posible a aquella joven poder contar sus problemas...

A Georgino, el pintoresco cochero que las conducía por los caminos de Italia y con el que hizo una gran amistad, le preguntó un día: “Ya veo que te gusta tener tu coche reluciente... ¿Es así como te gustaría tener tu interior en el viaje de la vida?”

Después de una entrevista con un hombre arruinado que había venido a hablarle de su situación, comentó sin dar su nombre: “No he sabido hacerlo bien. Hemos hablado todo el tiempo de lo económico, pero no le he preguntado nada acerca de cómo está viviendo su fe en este momento...”

AYÚDAME A MIRAR



“Las calles estaban aún llenas de barricadas y el aire era irrespirable: muchos barrios de Yakarta, la capital de Indonesia, estaban ardiendo en un incendio provocado por el ejército después de los disturbios de protesta. El resultado de las elecciones de 1998 había sido desfavorable al dictador Suharto que se resistía a abandonar el poder después de décadas de un gobierno represor.

Yo sabía que había muchos muertos y quemados en la revuelta y que tenía que salir en su busca. Después de tantos años de persecución, encarcelamiento y tortura contra cualquiera que se mostrara enemigo del régimen, la situación había estallado.

Pertenezco a una comunidad cristiana de base y llevaba varios años comprometido en la defensa de los derechos humanos y, por eso, lo que ocurría en mi pueblo me afectaba profundamente.

Como estaba muy perseguido, llevaba varios días refugiado en la casa de las RSCJ que sentía como mía y que trabajan conmigo en el proyecto de educación de niños de la calle. Juntos hemos discurrido mil ideas creativas, talleres de teatro y de canciones para motivar a los niños y niñas a aprender a leer. Estoy convencido de que sin cultura, mi pueblo no podrá nunca salir adelante.

Yo las había conocido desde su llegada a Indonesia hace 10 años y, desde el principio, me había sorprendido su manera de entrar en relación con nosotros. Por primera vez el grupo de laicos al que pertenezco nos encontrábamos con gente de Iglesia a quienes no sentíamos distantes y dando consejos, sino tratados de igual a igual. Nos dábamos cuenta de que intentaban aprender de nosotros a la vez que ofrecían sencillamente sus recursos.

Esa noche, yo necesitaba expresarles, como amigo, mi deseo de que se sintieran totalmente libres para irse o quedarse, porque sus vidas corrían peligro y muchos extranjeros se estaban marchando. Su respuesta fue sencilla y enérgica: “Este es nuestro pueblo, aquí están las personas que queremos y no vamos a marcharnos cuando más necesitan sentir que estamos de su parte. Vámonos a ver en qué podemos ayudar.”

No fueron necesarias más palabras. Salimos a la calle y, mientras caminábamos en silencio en medio de la noche, nos sentíamos sólo una pequeña luz en medio de la oscuridad. Y esa luz la había encendido en nosotros la decisión de ponernos juntos al servicio de nuestros hermanos.” (Testimonio de Tigor Nainggolan, un laico

indonesio de 35 años que, junto con la comunidad de RSCJ, trabaja en el Instituto Social de Yakarta para niños de la calle e hijos de traperos)

También en Taiwan existe el “Centre for Young Friends” dirigido por Chow Ching-ming, una RSCJ china, que ofrece ayuda a jóvenes delincuentes o con problemas de drogodependencia. Ching-ming organiza sesiones para los muchachos y sus padres en el centro de detención y también talleres de formación profesional y programas para salir de la droga.

En grupo. Imaginad que os piden ideas para elaborar un proyecto de educación para niños de la calle. Informaos primero del problema: por qué no tienen hogar, cómo han ido a parar a la calle, qué tipo situaciones viven, por qué se drogan y roban, qué podría hacerse para ayudarles...

5. TIRAR DEL HILITO DE ORO



Un día, un escultor estaba trabajando una gran piedra de mármol. Un niño le miraba y veía los trozos que caían al suelo. Como no comprendía, se fue. Al cabo de unas semanas, volvió a casa del escultor. Y vio, en lugar de la piedra de mármol, la estatua de un magnífico león. Sorprendido, preguntó al escultor: “¿Cómo sabías que había un león en el mármol?”.

“Porque mi corazón sabía que estaba allí”, respondió el escultor.

A Sofía le hubiera encantado este cuento porque ella tenía también “vocación de escultora”: sabía intuir y descubrir la bondad y la belleza que escondía cada persona, aunque estuviera “en bruto”. Educar era para ella ayudar a las personas a sacar fuera toda su riqueza interior.

Seguramente le hubiera gustado este poema de Pedro Salinas que empieza así:

*Perdóname por ir así buscándote,
tan torpemente, dentro de ti.
Perdóname el dolor, alguna vez...
Es que quiero sacar de ti tu mejor tú,
ese que tú no viste y que yo veo,
nadador por tu fondo preciosísimo...*

TENGO CARTA DE SOFIA



Tengo hoy una historia preciosa que contarte: una vez, estaba haciendo un viaje agotador. Hacía muchísimo calor (o a mí me lo parecía, como nació en el Norte de Francia lo noto más...), ya no podíamos más de tragar polvo en una diligencia renqueante, así que mi compañera de viaje y yo agradecemos la parada mientras cambiaban los caballos y nos bajamos a tomar un rato de respiro. Estaba exhausta y me senté al borde del camino. De pronto alguien se sentó a mi lado: era una muchacha joven de aspecto angustiado a la que noté con deseo de contarme algo. Era una antigua alumna y me di cuenta de que tenía una historia muy triste. De pronto el cochero avisó: “¡Señores viajeros, al coche!”. Imposible dejarla así, lo vi claro en seguida y se me olvidó el cansancio. Pedí a mi compañera que continuara el viaje y que avisara que nosotras llegaríamos cuando pudiéramos. Alquilé un cuarto para poder estar a solas con ella y allí nos quedamos hablando largamente y llorando juntas. Yo sabía que en el fondo de su corazón se escondía ese hilito de oro que, si lo seguimos, nos conduce a lo mejor de la persona y no fue difícil tirar de él... Cuando tomamos la siguiente diligencia, estábamos radiantes. Yo porque había tenido la suerte de sentir la alegría de Jesús al encontrar una oveja perdida, y ella porque quería empezar de nuevo y sabía que contaba con una madre que era a la vez su amiga...

Una de mis convicciones más profundas es que no existe una sola persona que no sea portadora de un tesoro en su alma: un momento de lucidez, un deseo de vida, un sueño de ser mejor, una llamada al agradecimiento... De ahí me viene la seguridad de que hay en ella una tendencia que la empuja a crecer. Cuando encuentro a alguien en

un momento determinado de su proceso de crecimiento, tengo fe en que, con el tiempo y la ayuda adecuada, esa persona alcanzará su plena madurez.

Y la vida me ha ido enseñando que lo que alimenta ese crecimiento es siempre la aceptación y el cariño de los demás, nunca el rechazo ni las presiones impacientes para que mejore. Las personas, como las plantas, crecemos en la tierra de la aceptación, no en la atmósfera del rechazo. Cuando nos sentimos aceptadas y queridas, se liberan todas nuestras energías y deseos de crecimiento.

Estoy tan segura de eso, que entre las normas que di a las primeras educadoras, estaba la de que tuvieran un cuaderno para ir apuntando los progresos y cambios que observen en cada una de sus alumnas. Algunas se extrañaron de que no diera importancia a fijarse en sus defectos para corregirlos, pero a mí me parece que los que educan necesitan, sobre todo, aprender a “mirar con el corazón” para descubrir las cualidades y los valores de cada persona, más allá de sus defectos o apariencias.

También creo que el amor es exigente y que es bueno ofrecer confrontación y desafíos, pero no sirven de nada si la persona no se ha sentido antes querida y aceptada tal como es.

Por eso es absolutamente esencial aceptar siempre al otro en la fase en que se encuentre de su gran proceso de convertirse en un ser humano maduro. Todos necesitamos espacio y libertad para cometer nuestros propios errores. El ensayo y el error son los únicos caminos a través de los cuales aprendemos y crecemos. La vida es ante todo y fundamentalmente un proceso, y un proceso en zigzag.

Cuéntame lo que piensas sobre todo esto: cuáles son tus experiencias de sentirte querida y aceptada y si recuerdas algún momento en que alguien “tiró de tu hilo de oro...” ¡A mí me encantaría hacerlo contigo!

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS



A la sombra de Sus alas

¿Qué queremos decir con la frase: “estar en presencia de Dios”. Quiere decir que vivimos con El, como a la sombra de sus alas, que contamos con su fidelidad siempre a nuestro lado. Que podemos tener confianza en que nos quiere y camina con nosotros y nunca nos abandona. A pesar de nuestras incoherencias, estamos envueltos en su ternura, y su mirada no es la de un juez, ni la de un policía que nos sorprende para ponernos una multa. Es la mirada llena de amor de quien descubre en nosotros posibilidades que sólo El conoce.

Sofía aprendió a confiar en que Dios la miraba así, y también a ver las cualidades ocultas en el corazón de cada persona. Recuerda con ella algunas escenas del Evangelio:

- Jesús vio a Mateo el publicano instalado en su mesa de recaudador de impuestos, pero descubrió en él la capacidad de cambiar su vida de “banquero” por la de discípulo, y lo llamó (Mt 9, 9-13).
- Vio a la mujer adúltera juzgada por todos y supo que era capaz de comenzar de nuevo (Jn 8,1-11).

- Vio a Pedro remendando redes y supo que podía convertirse en “pescador de hombres”. Y le invitó a seguirle (Mc 1,16-20)
- Ponte junto a Jesús y siente que su mirada descubre en ti lo mejor de ti misma. Pídele esa manera suya de mirar a las personas...Imagina qué cambiaría en tu relación con ellas si escucharas cómo te dicen sin palabras: “Por favor, ten paciencia. Dios todavía no ha acabado el trabajo que está haciendo en mí”.

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



Teresa era una niña que no soportaba la disciplina del colegio y agotaba la paciencia de sus profesoras con su comportamiento insufrible y rebelde. Sofía intuía que por debajo de aquel carácter difícil se escondía un corazón de oro y, para hacerle más llevaderas las exigencias del trabajo y el estudio, la mandaba a la huerta a jugar y a dar de comer a una cabra a la que habían puesto el nombre de *Robin*. Teresa mejoró un poco, pero otro día hizo una fechoría gorda y vino a refugiarse en el cuarto de Sofía. Ella se puso a hablar con la niña para hacerle entrar en razón, cuando oyeron la voz de la directora del colegio que llamaba a la puerta, sin duda para contar su versión de la historia. ¡Deprisa! ¡Escóndete debajo de la cama!, dijo Sofía, y procuró tranquilizar a la directora asegurándole que conocía bien a la niña y que respondía por ella y por su futuro comportamiento. Cuando se marchó, Teresa salió de debajo de la cama hecha un mar de lágrimas, conmovida de que, a pesar de todo, Sofía siguiera confiando en ella. Pasó mucho tiempo y, en plena revolución y con la casa sitiada, arriesgó su vida saltando las barricadas para venir a echar una mano a la comunidad porque las sabía en peligro...Una vez más la vida demostró a Sofía la eficacia de confiar en las personas a fondo perdido.

AYÚDAME A MIRAR



“Cuando te pegan, lo peor no es el daño que te hacen, sino el sentimiento que te queda luego de que no vales nada ni sirves para nada, de que eres culpable de algo que ni tú misma sabes y por eso mereces que te peguen...” Son palabras de Edith, una mujer de 30 años que ha llegado al *Massachusetts General Hospital* de Boston llena de moraduras y contusiones por la tremenda paliza que le propinó su marido al volver a casa borracho. También traía un brazo roto al caerse por la escalera de un empujón.

No es la primera vez que Edith viene a parar a este hospital en que trabajo como capellán (en EEUU se llama así al trabajo de las personas, ya sean sacerdotes o laicos, que ayudan espiritualmente a los enfermos en los hospitales). Pero desde que la conozco, nunca quiso hablar conmigo, sino que se sumergía en un silencio ausente cuando yo me sentaba a su lado por si quería contarme su historia. En cuanto mejoraba un poco, volvía a marcharse a su casa donde todos sabíamos que le esperaba otra paliza o quizá la muerte. Y lo terrible era saber que una de cada cuatro mujeres en mi país es víctima de malos tratos.

Yo sabía que era inútil que ella y tantas otras salieran con el cuerpo curado, pero sin que hubiéramos podido “curarles el alma”. Pero para tratar esa clase de heridas, yo necesitaba tener más datos sobre ellas para poder orientarlas y ayudarlas al salir del hospital.

Sin embargo, cuando se los pedí a los trabajadores sociales y enfermeros, encontré una respuesta tan fría que noté que estaban decididos a no colaborar conmigo. Uno de ellos fue muy sincero: “Los religiosos y los curas no tenéis muy buena fama a la hora de tratar estas situaciones. En seguida os ponéis a aconsejarles que perdonen a sus maridos, que vuelvan con ellos y que piensen en el bien de sus hijos. O las hacéis sentirse más culpables aún con vuestros juicios morales...”

Tuve la tentación de defenderme pero, en el fondo, estaba empezando a comprender que tenía que comenzar un aprendizaje distinto de los que estaba acostumbrada: tenía que “desaprender” muchas cosas en las que estaba equivocada, tenía que ponerme a aprender de ellos y con ellos.

Ha pasado tiempo y ahora todo es diferente. Nos hemos ido conociendo más de cerca y algunos me han dicho que tengo mucha suerte de pertenecer a una comunidad tan abierta al mundo y para quien la persona es lo más importante. Formamos un verdadero equipo y juntos estamos consiguiendo que muchas mujeres recobren la conciencia de su dignidad y encuentren salida a su situación.”
(Testimonio de Sheila Hammond, RSCJ de EEUU)

El trabajo con mujeres es una prioridad en las tareas de las RSC. Entre ellas, Micky Mc Key, en Nueva York, anima talleres sobre el tema del género con mujeres afroamericanas e hispanas. Mary Braganza a la que llaman Karuna (Compasión), vive y trabaja con de las castas más despreciadas de la India en la que las mujeres sufren una fuerte explotación. Rosa Vallés, española, entró en la Sociedad siendo policía y ahora trabaja en la brigada que atiende a las mujeres que acuden a la comisaría a denunciar malos tratos. Varias comunidades de RSCJ de México trabajan en talleres de educación popular con mujeres indígenas. El objetivo es ofrecerles instrumentos de aprendizaje que les hagan capaces de pensar de manera organizada, decidir y ser críticas y solidarias con su pueblo.

En grupo. Recordad noticias aparecidas en los medios de comunicación sobre el tema de mujeres maltratadas. Dialogad sobre los rasgos de machismo latente que pueden degenerar en violencia. Y también sobre las causas de marginación de las mujeres en nuestra sociedad. Informaos sobre lo que hoy se conoce como “perspectiva de género”.

6. CIMIENTOS PARA UNA CASA



Cuando queremos referirnos a la conducta de alguien que no da importancia a lo que realmente la tiene y hace las cosas con precipitación, sin pararse a pensar en lo que es más básico y necesario, decimos que “ha empezado la casa por el tejado”. Porque un arquitecto sensato, a la hora de construir una casa, se preocupa en primer lugar de que sus cimientos estén bien asentados y firmes, estudia bien el terreno para que sea sólido y no de arenas movedizas, y sólo después comienza a construir.

Sofía utilizaba con frecuencia el lenguaje de la arquitectura y comparaba la construcción de una personalidad con la de una casa. Por eso hablaba de “cimentar sobre roca”, “poner fundamentos”, “edificar con solidez”... Temía lo que hoy llamamos actitudes *light*. No quería dar una educación que preparara para el éxito social, o para la adquisición de conocimientos: lo que le importaba de verdad era posibilitar a cada niña, a cada joven “materiales” para construir su personalidad, para hacerla íntegra y fuerte, capaz de enfrentar los “vendavales” de la vida sin ser destruida por ellos.

TENGO CARTA DE SOFIA



Mucho tiempo después de empezar la fundación, supe que el P. Varin que impulsó y apoyó los comienzos de nuestra fundación, había dicho de mí al conocerme: “Esta es la piedra la piedra fundamental que andaba buscando”. La verdad es que me pareció exagerado: yo conocía bien mis límites y me consideraba una sencilla chica de pueblo, y de padre tonelero por más señas. Luego, con el paso del tiempo, llovieron sobre mí las responsabilidades y todo el mundo empezó a apoyarse en mí y a valorarme por encima de mis posibilidades. Menos mal que junto a todo ello fue creciendo en mí la confianza en quien ha sido siempre para mí la única Roca y el cimiento de mi vida: Jesús, su amor y la fidelidad de su Corazón.

Apoyarme en El me fue dando el talante de serenidad que siempre quise transmitir a mi alrededor. Recuerdo que, en plena revolución de 1848, había gente en el convento totalmente aterrorizada y yo pensaba: “A esta gente tan asustadiza tendríamos que encerrarlas en la capilla cuando empiezan a oírse fuera los tambores del ejército, porque si no son ellas las que nos atruenan dentro con los tambores de sus miedos..”

Pero te estoy contando mi vida y lo que me interesa es que me hables de la tuya y ¿sabes lo que se me ocurre pedirte hoy? Que dibujes un plano de tu casa, (la más antigua que recuerdes si has cambiado). Trata de meterte dentro de ese plano localizando los afectos que recuerdes: recorre cada una de sus habitaciones y señala con una cruz los lugares de los que tienes un recuerdo concreto. Deja que afluyan a tu memoria y anota los sentimientos que te producen. Imagina también el plano de tu futura casa, aquella en la que desearías vivir: base, consistencia, apertura, apariencia, amplitud...

Pasa luego de esas casas “reales” a visualizar tu propia vida como si fuera la maqueta de una casa en proyecto y ve poniendo nombres a cada una de sus partes: ¿cuáles querrías que fueran sus cimientos?, ¿qué materiales emplearías?, ¿cómo te gustaría distribuir las habitaciones?, ¿cuáles son los cimientos sobre los que querrías edificarla?. Porque sería una gran equivocación preocuparte mucho de la pintura, la decoración, los materiales de construcción..., y olvidarte de poner unos buenos cimientos que la hagan resistente y segura. Tu vida no va a valer por lo que hagas, ni por lo que los demás piensen de ti, ni por lo que tengas: si esos fueran los cimientos sobre los que te apoyas, toda tú te vendrías abajo cuando la gente no hable bien de ti, o cuando te falle una relación, o cuando tengas un fracaso relacional, profesional o económico. Y antes de darte cuenta, tu “casa” empezaría a tambalearse y se desplomaría.

Voy a ofrecerte el secreto de lo que yo considero cimientos de verdad: los que nos ofrece la fe, la convicción de que Dios es para nosotros una roca incommovible. Es Él quien te propone estas palabras sobre las que edificar tu vida: “Eres la hija amada del Dios que te asegura: Con amor eterno te amé. Tu nombre está escrito en la palma de mi mano desde toda la eternidad. Te modelé en lo profundo de la tierra y te entretejé en el vientre de tu madre. Te amo como eres. Tú eres mía, yo soy tuyo y tú me perteneces. No te juzgues a ti misma, no te condenes, no te rechaces. Deja que mi amor toque los rincones más profundos y escondidos de tu corazón y te revele tu propia belleza.”

No temas construir tu vida sobre esta roca que nunca va a fallarte. ¡Palabra de Sofía!

Te quiere, SOFIA.

VAMOS A REZAR JUNTAS

Vida-oración-vida-oración-vida-ora....



A veces alguien pregunta: la oración ¿es algo distinto de la vida? Por un lado sí y por otro no: podemos decir que es algo *distinto*, lo mismo que decimos que comer es distinto que beber, o dormir, o respirar. Todo eso es necesario para la vida, pero de diferente manera. Nos ponemos en relación con Dios en el tiempo que dedicamos a la oración y también durante la vida cotidiana. Poco a poco, nos vamos acostumbrando a relacionarnos con Él en todos los momentos.

Deja que Sofía te enseñe una manera sencilla de poner en práctica lo que ella llamaba “la vida interior”: se trata de releer lo vivido en el día durante unos minutos con ayuda de cuatro palabras que forman parte de nuestros sentimientos más verdaderos:

Gracias: por los momentos del día en que has estado contenta, tranquila...Por las cosas bonitas que te han pasado, por las personas con quienes te has relacionado. Dios ha pasado a través de ellos, se ha unido a tu camino, se te ha manifestado vivo y actuando, se te ha revelado a través de señales, de “guiños”.

Perdón: por los momentos en los que no has vivido en amistad con Dios: fallos, egoísmos, ausencias a la cita en la que El te esperaba, ocasiones perdidas de amar a

los demás y prestarles servicio... Reconocerlo te hará ir creciendo en la verdad y conocer mejor tus defectos, no para desanimarte, sino para ir mejorando.

Ayúdame: extiende ante Jesús tu día, tu vida, como si fuera un tapiz y pídele que te ayude a tejerlo mejor. Pero, sobre todo, ábrete a la buena noticia de que, tal como eres, Él te quiere y te acepta sin condiciones, no te reprocha ni te exige nada, sólo que creas en su amor por ti.

Te amo: deja que nazcan esas palabras del fondo de tu corazón para que así “tu historia con Dios” se vaya haciendo más honda y auténtica.

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



Una de las rocas en que apoyó siempre su vida fue un amor inquebrantable a la Iglesia. Y lo mantuvo siempre a pesar de que vivió “en el ojo del huracán” de un conflicto eclesial que existía en el momento histórico que le tocó vivir. Por un lado, los obispos franceses desconfiaban de una Congregación que se extendía fuera de Francia y querían mantener la autoridad sobre ella a toda costa. Por otra parte, muchas personas veían necesario que, si la Sociedad del Sagrado Corazón quería implantarse en otros países, la Casa General debía estar en Roma cerca del Papa, centro visible de la Iglesia. Sofía estaba en medio de las dos tendencias y cualquier decisión que tomara, era mal interpretada por los que sostenían la postura contraria.

Este conflicto fue una de las mayores causas de sufrimiento de su vida y lo vivió con paciencia, humildad y sabiduría. Decía: “Por temperamento no soy recelosa. No me gusta pensar mal de nadie. Si alguien obra mal abiertamente, pienso que lo hace con buena intención y no indago más. A través de todo, el Señor hace su obra. Como acostumbro, no tengo sino que dejarle hacer y Él sacará el bien del mal. Sin duda, para no encontrar obstáculo a sus planes, el Señor ha escogido un instrumento tan pobre y desprovisto de medios naturales; de tenerlos, quizá me hubiera sido difícil sacrificarlos para actuar a mi modo. El Señor quería que esta obra no fuese de mano humana, sino enteramente suya.”

AYÚDAME A MIRAR

Pastoral del Niño.



“¡Por favor, quita la tele! No soporto ver más niños famélicos...” Recuerdo haber dicho esa frase más de una vez en mi casa, aunque sus caritas llenas de tristeza y sus vientres hinchados seguían acompañándome más allá del cambio de canal. Se ve que sus imágenes han podido con mis resistencias porque acabo de volver de Paraguay, donde he pasado un año trabajando como voluntaria en un proyecto de alimentación alternativa para niños desnutridos.

Traigo en mi memoria y en el corazón los rostros y los nombres de tantos niños a los que he visto volver a sonreír, que no podré olvidarlos nunca. Y tampoco a sus madres, unas mujeres de las que he aprendido tanto y cuya entereza y capacidad de resistencia me han conquistado para siempre.

El proyecto en que he trabajado se llama “Pastoral del Niño” y aunque nació por iniciativa de los obispos de Brasil, está ya muy extendido por otros países

latinoamericanos. Equipos de médicos y especialistas en nutrición, buscan entre los recursos de cada país una dieta que sea nutritiva y fácil de preparar. Las hojas de la planta de batata o de mandioca, mezcladas con cáscara de huevo, por ejemplo, que suelen echarse a los animales, han resultado ser muy ricas en nutrientes y vitaminas. El siguiente paso es organizar cómo enseñárselo a las mujeres para que puedan aprender a prepararla y evitar así la malnutrición de los niños.

Y ahí es donde viene la parte más bonita del trabajo y en lo que yo he podido colaborar: organizábamos cursos breves en algún pueblo y allí acudían mujeres de los pueblos vecinos, andando varias horas o en bicicleta y pasábamos juntas un fin de semana. Como la mayoría son analfabetas teníamos que usar dibujos, posters, videos si era posible, para facilitarles el aprendizaje. Qué inmensa alegría comprobar cómo, al aprender a preparar la dieta para los niños, ellas mismas asumían la responsabilidad de la salud de su familia y se convertían en líderes comunitarios al enseñárselo después a sus vecinas... “Doy gracias a Dios, decía una de ellas, porque la Pastoral del Niño ha cambiado nuestra situación y ahora nuestros niños nacerán sanitos”. “Yo era una mujer que no salía de casa. Pero ahora vengo a estos cursos para aprender y llevarlo a nuestra gente. Ahora yo ya sé lo que es mi valor y quiero ser otro Pedro en mi comunidad” (Habíamos leído el texto en que Pedro dice: “*No tengo oro ni plata, pero te doy lo que tengo...*”(He 3,6)

Cuando por caminos de polvo y tierra, llenos de baches, visitábamos los pueblitos para pesar a los niños, era un regalo ver que ya caminaban y sonreían algunos de los que habíamos conocido cuando sólo eran piel y huesos.

Cuando volvíamos a Asunción, la capital, rendidas, pero felices, teníamos la sensación de haberle ganado al menos una batalla a la muerte. Y nos dábamos cuenta también de que nosotras habíamos enseñado a preparar alimentos, pero habíamos aprendido muchísimo más al conocer de cerca el valor y la fortaleza de una gente maravillosa.” (*Testimonio de una chica universitaria que, después de prepararse durante un año con las RSCJ de España, ha pasado un tiempo de servicio en el Tercer Mundo*)

A partir de los últimos Capítulos generales de las RSCJ se habla con frecuencia del compromiso por “alimentar, hacer crecer y defender la vida” y son muy diversas las maneras de realizarlo. En Brasil, Paraguay y Venezuela varias RSCJ trabajan en la Pastoral del Niño. En España, Mayu de la Arena, RSCJ, anima la asociación **Tierra y Vida** en la que participan las antiguas alumnas y cuyo objetivo es sensibilizar y encontrar recursos para continuar el proyecto.

En grupo. Discutid cuáles de estos derechos os parecen básicos para la vida de cualquier ser humano:

- acceso a agua limpia y potable
- vivienda digna
- alimentación suficiente para una nutrición adecuada
- un entorno y medio ambiente seguro
- protección contra la violencia
- igualdad de oportunidades
- tener derecho a opinar sobre el propio futuro
- acceso a medios para el sustento cotidiano

- salud
- educación

- Tratad de contestar a esta pregunta: ¿Desde qué profesiones o futuros trabajos podríais incidir más para extender estos derechos?

- Comentad esta frase de Terencio: “Me preguntaron: ¿Tus asuntos te dejan tanto tiempo libre que aún puedes ocuparte de los de los demás que no te conciernen en absoluto?. Les contesté: Soy un ser humano y estimo que nada humano me es ajeno.”

7. Punto de encuentro



Vivimos en un mundo obsesionado por el cuerpo.. Si antes se le ignoraba o negaba, ahora se diría que ocupa el lugar de preferencia. Se cultiva la apariencia, se admira a las modelos, hay más tiendas de ropa que nunca, se habla constantemente de dietas, se acude al gimnasio, muchas jóvenes se obsesionan por no engordar y caen en la anorexia o en la bulimia. Hay mucha "gente guapa" pero se diría que son como un cascarón vacío, con un cuerpo cada día más fuerte y bello, pero con "lo de dentro" débil e ignorado. Los verdaderos valores parecen importar menos que los destellos de la apariencia y nos amenaza el peligro de que, al dar tanta importancia a lo de fuera, se nos escape lo más valioso de la persona que está siempre en su interior.

Por otra parte, tampoco podemos desentendernos del cuerpo ya que ocupa un lugar fundamental en nuestra vida: es el punto de encuentro en el que se concentran todas nuestras posibilidades de comunicación, y, al escucharlo, aprendemos mucho de nosotros mismos y podemos hacer de él la expresión más veraz de toda nuestra persona.

¿Cómo traducir a nuestro lenguaje de hoy lo que en tiempo de Sofía llamaban "la pureza" y que parece una palabra pasada de moda? Lo mejor es escucharla a ella misma.

TENGO CARTA DE SOFIA



La verdad es que en mi tiempo no solíamos comentar en alta voz nada que tuviera que ver con la corporalidad ni con la sexualidad (¡aunque sí lo vivíamos!). Creo que hoy es una gran suerte poder expresarse acerca de esos temas con naturalidad. No me gusta hablar de "lo permitido" y "lo prohibido", no me parece un buen lenguaje porque estoy convencida de que el cristianismo no consiste en una serie de normas: ¡es un aliento, un fuego! En él la vida alcanza su más alto grado de intensidad

Por eso prefiero hablarte en positivo para ayudarte a descubrir algo de ese regalo precioso que es tu sexualidad. No sé si has hablado de estos temas con tu madre, o una hermana mayor, o una persona adulta, o alguna amiga...Sea como sea, yo tengo interés en invitarte a que no la consideres nunca como algo simple y trivial, como algo superficial e intrascendente: es una dimensión esencial de tu persona y te afecta profunda y gravemente en lo más hondo de ti misma. Es algo que tiene diferentes contenidos y posibilidades: está relacionada con el placer, la comunicación, los vínculos afectivos, la fecundidad, los compromisos interpersonales...No es algo cerrado y determinado en una única dimensión, por eso se puede vivir de diferentes formas.

Lo que es evidente es que nadie puede desarrollarse en soledad. Pero precisamente porque la actividad sexual supone una relación entre personas, sólo tiene sentido cuando no es sólo el lugar del placer, sino sobre todo de la ternura, la comunicación y el afecto. Nunca puede convertir a la otra persona únicamente un

medio, un instrumento para el propio placer, nunca se puede usar al otro/a como medio, ni forzar su libertad.

Los principios morales que deben inspirar el comportamiento y las conductas sexuales son básicamente los que son válidos para otras formas de relación y convivencia humanas: la honestidad y sinceridad consigo mismo y con los demás, la comprensión y el respeto, la confianza, la lealtad y la fidelidad...Y todo eso tiene mucho que ver con lo que en mi tiempo llamábamos "pureza".

Respetar tu propio cuerpo y el de los demás, respetar su intimidad, los deseos, afectos y sentimientos de cada persona, sus valores y su ética.

No olvides que los afectos tienen un papel absolutamente fundamental a lo largo de toda tu vida. No hay nada que nos haga sufrir y gozar más porque ellos son el núcleo esencial de nuestros gozos y sufrimientos. Por eso, ten en cuenta que el proceso de enamoramiento coloca a una persona en una posición de debilidad frente a la que no lo está. No pretendas que todo lo que te atraiga tenga que pertenecerte; no afirmes que el grupo social, por principio, no te importa en absoluto. No uses frases como "es que a mí me apetece...", "ese es tu problema", "yo paso de...", porque esos son rasgos de un individualismo que no respeta los derechos básicos de la otra persona.

Me he puesto muy seria para decirte todo esto...y al final voy a ponerme filosófica recordándote la frase de Kant que seguramente has estudiado ya: "Obra de tal modo que uses la humanidad, tanto en tu persona como en la persona de cualquier otro, siempre como un fin y nunca sólo como un medio".

Te quiere: SOFÍA

VAMOS A REZAR JUNTAS

Cuando es el cuerpo el que ora.



Como no "tenemos" un cuerpo, sino que "somos" un cuerpo, por supuesto que tenemos que contar con él para rezar. Lo primero, cuidando la postura. Sea la que sea la que adoptes, mantén la espalda derecha, no de manera rígida, sino relajada. Que tu clavícula esté recta, así ensanchas la caja torácica y podrás respirar con profundidad. Si eres capaz de sentarte sobre un cojín con las piernas cruzadas en postura de "loto", mucho mejor. Si no, basta con que tus pies estén en contacto con el suelo y tus manos descansando sobre tus rodillas, como mejor te sientas. Quizá te ayude cerrar los ojos para evitar distracciones.

Comienza la oración cayendo en la cuenta de que estás respirando. Concéntrate en tu respiración, no pienses en nada, sencillamente déjate llevar por su ritmo: espirar, inspirar, espirar, inspirar...

Un orante ha expresado esta serenidad en un lenguaje poético: "Señor, permaneceré ante ti como una planta al sol, como un madero en el fuego, como un pájaro en el aire, como el agua en la mano. Cantaré en tu sol, arderé en tu fuego, permaneceré en ti. Ponme como un sello sobre tu corazón, tu amor es mas fuerte que la muerte"

- Otro modo de entrar en contacto con tu cuerpo: adopta una postura en la que te encuentres bien y quédate quieta, sin rigidez. Respira a fondo. Estás tranquila, relajada, con los ojos cerrados. Una sola cuenta para ti en ese momento: Dios está en ti, no le ves, pero está presente. Presta atención a esa presencia. Eres dueña de tu pensamiento, de tu cuerpo, estás toda tú presente a Dios.
- Lentamente puedes hacer el gesto de abrir tus manos. Míralas con atención: son ellas las que ahora hablan a Dios, le acogen como un recipiente vacío, reciben su palabra, se llenan para dar a otros...

Pide a Sofía que te ayude a rezar también con tu cuerpo...

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



Tenía una salud desastrosa. Había nacido sietemesina porque hubo un incendio en una casa cercana y a su madre se le adelantó el parto por el sobresalto. "¡El fuego me trajo al mundo!" solía repetir Sofía. La consecuencia fue que toda su vida tuvo una salud muy frágil. En 1804, cuando tenía 25 años, cayó gravemente enferma y se pensó que era un cáncer. No debió serlo pero, como se trataba de un problema ginecológico y en su tiempo ese tipo de enfermedades se consideraban vergonzosas, trató de ocultarlo. Afortunadamente sus compañeras se dieron cuenta y la forzaron a ir al médico, cosa que le costó mucho. Le pusieron un tratamiento y mejoró aunque no del todo.

Sus piernas nunca la sostuvieron bien y se caía con frecuencia, casi siempre sobre el mismo pie en el que tuvo varias fracturas que la obligaban a guardar reposo, precisamente cuando tenía viajes urgentes proyectados. Atrapaba muchos catarros y reumas y al hacerse mayor, estaba enferma casi habitualmente de noviembre a febrero cada año... Era una especie de "hibernación" que, aunque le resultaba muy difícil de soportar, le concedía tiempo para reflexionar, orar, e ir integrando los problemas y dificultades que vivía.

De todas maneras, enferma o sana, nunca rehusó un viaje que considerara necesario para gloria de Dios. Y esos viajes sumaron miles de kilómetros...

AYÚDAME A MIRAR

Ser célibe, otra manera de vivir el amor



No me mires así, parece que te doy pena. No soy tan bicho raro. Algo así como un "animal en extinción" que deja su legado... No intento justificarme ni "echarte el gancho", lo que pasa es que tengo ganas de contártelo porque creo en ello y porque sé que es una posibilidad tan real y feliz como las demás y tengo la impresión de que nunca va a dejar de existir.

Qué es lo que no vivo: mi opción por ser célibe es, fundamentalmente, una experiencia de no posesión. Como tú, tengo montones de deseos de ser valorada, comprendida, amada, protegida, en definitiva, de que alguien me posea porque en

eso hay una gran carga de seguridad afectiva que abre a la posibilidad maravillosa de poseer a alguien. Ser célibe es vivir sin poseer a nadie, sin ser poseída por alguien.

Mi cuerpo, nadie va a acariciarlo para poseer todos sus secretos. No voy a poseer familia propia: nadie va a heredar mi sonrisa, mis juegos de palabras, mi afición a la bici, mi carácter apasionado... No tengo nadie que me llame *mamá*, que haya nacido de mi propio cuerpo, que sólo quiera conmigo cuando se asuste, que me tenga en vilo o me dé disgustos de adolescente...

Pero sé del amor y del placer, no creas. Ser célibe en esta sociedad es inventar las relaciones, es vivir otros amores, otros placeres, otra forma de ser habitada. Lo que quiero decirte es que ser célibe no significa olvidarse del cuerpo, de la sexualidad y, mucho menos, del amor y el desamor. Ser célibe es otra manera de orientar y vivir (también a tope) la sexualidad, la manera de relacionarse. Significa que hay alguien (alguienes) que acompaña(n) tu intimidad y te seducen(n) toda entera. Se es célibe por querer alcanzar alguna meta que requiere todas tus energías afectivas orientadas a ella. Y es que la razón del celibato no es nunca una razón de orden práctico: para tener más tiempo, para no tener a nadie que dependa de una... La razón del celibato es una razón del corazón que ha sido seducido. Que será seducido de continuo, nunca las tienes todas contigo...

¿Tiene condiciones? Claro: dejar sitio para que otros entren en tu vida, hacerte cavidad disponible, acogida abierta, máxima disponibilidad y receptividad, combatir con tu ternura el ancho mundo del desamor, dejar fluir una ternura cálida y gratuita ¡hay tantos y tantas que viven su existencia desarbolada, sin acariciar...!

No vayas a pensar que por ser célibe estoy "vacunada" contra el sufrimiento, al revés: creo que la herida del amor hace más auténtico el amar. En la medida en que las personas célibes seamos capaces de vivir esta herida por otras personas, habremos puesto en marcha nuestra capacidad de entrega, toda la energía de nuestra sexualidad y afectividad." (*Chini Rueda. Religiosa de la Compañía de María, misionera en Filipinas*)

"Vivir como mujeres de compasión, mujeres de comunión, mujeres de reconciliación" es una manera concreta de vivir el voto de castidad como RSCJ.

Reyna Gonzáles, una joven de México, lo expresa también así: "Doy gracias a tantas mujeres cuyos nombres permanecen en mi corazón, porque de ellas he aprendido a entregar y gastar mi vida para que otros la tengan; a reconocer mi ser de mujer con todas sus posibilidades y sus límites, a vivir solidaria con el dolor y con la alegría"

En grupo. Leed el testimonio de Chini y comentadlo. ¿Qué idea tenéis de lo que es el celibato? Lo que habéis leído ¿cambia en algo vuestra opinión? ¿Qué hombres o mujeres célibes conocéis que os parecen personalidades realizadas? ¿Qué pensáis sobre la obsesión por el cuerpo de nuestra cultura?

8. CABEZAS BIEN AMUEBLADAS



“Déjate llevar...” “entrégate a la sensación de vivir...”, “No pienses ¡siente!”, “Guíate por tus emociones...” Imagina, prueba, desea...La publicidad nos invade con mensajes de este tipo y en cambio nunca nos invita a pensar por nosotros mismos, reflexionar y tomar decisiones libres. ¿Cómo hacer para que no nos manipulen desde fuera, para ser en cada momento quienes somos y no una marioneta manejada por otros?.

En tiempos de Sofía la opinión más extendida era que no valía la pena educar a las niñas: “lo propio” de las mujeres no era estudiar ni desempeñar trabajos que requirieran reflexión, inteligencia o disciplina intelectual. El código de Napoleón afirmaba: “Quiso la naturaleza que las mujeres fueran nuestras esclavas...nos pertenecen tal como el árbol que pare frutos pertenece al granjero...La mujer no es más que una máquina de producir hijos.” (¡Y pensar que era un código con fama de progresista...!)

Por eso, su decisión de que la Sociedad del Sagrado Corazón se dedicara a la educación de la juventud femenina fue una opción contracultural y arriesgada. En su proyecto educativo dio mucha importancia a desarrollar, desde niñas, el hábito de reflexionar, de descubrir, de hacer preguntas, de analizar situaciones, de discutir lo aprendido...Puso todo su empeño en que las alumnas del Sagrado Corazón se acostumbraran a pensar antes de decidir, a observar, a no dejarse engañar por las apariencias. A eso le llamaba ella “poner debajo de sus pies fundamentos sólidos”, que es otra manera de decir “amueblar” bien las cabezas.

TENGO CARTA DE SOFIA



Me da un poco de apuro hablarte de mis estudios, no vayas a creer que quiero presumir de erudita...En realidad casi todo el mérito lo tuvo mi hermano Luis que, a pesar de su severidad, consiguió aficionarme a leer, a entender lo que leía y a disfrutar aprendiendo... Me encantaban Homero y Virgilio y lo estudiaba en paralelo a los Padres de la Iglesia. Aprendí castellano y por eso tuve la suerte de poder leer “en directo” a Santa Teresa, a San Juan de la Cruz y me reía mucho con el Quijote...Por favor, no vayas a pensar que yo era rara, ni un ratón de biblioteca. Cuando tenía tu edad me encantaba divertirme, salir con mis amigas y ponerme ropa bonita...

Si hubiera vivido en los tiempos que tú vives, hubiera animado a entrar en el mundo de la tecnología, a interesarse por la bioética, la informática, la ecología..., pero siempre respetando lo que es el eje de mi idea acerca del fin de la educación: poner toda esa ciencia al servicio de la persona.

Me encantaría contagiarte algo que yo tuve la suerte de vivir: el deseo de estar aprendiendo durante toda la vida. Pienso que una persona es joven si mantiene viva en ella la alegría de descubrir, cuestionar e imaginar, y si se atreve a “desaprender” rutinas para aprender a ser, a crecer y a crear caminos nuevos.

Querría ayudarte a desarrollar el pensamiento creador, a responder a situaciones y a relaciones nuevas. Estoy convencida de que esas situaciones inciertas y

cambiantes te obligarán a mantener fresca tu capacidad de respuesta a lo imprevisible y a no quedarte desconcertada ante ello. Cuando yo era joven nos educaban para la estabilidad, pero a mí me tocó vivir muchas revoluciones y cambios y tuve que inventar soluciones nuevas a problemas que nunca hubiera pensado tener. Por eso me parece importantísimo que las personas se acostumbren a asombrarse y a inventar salidas. Ser creativa es atreverse a hacerse y rehacerse. Con la creatividad podrás expresarte, producir, inventar, mejorar tu entorno, movilizar todas tus energías, proyectarte en plenitud.

Estoy segura de que hay en ti un potencial enorme de creatividad que necesita ser desarrollada y atendida. Nada de contentarte con vivir sólo. Niégate siempre a un tipo de educación que se base en la asimilación y la repetición. Exige siempre participación y responsabilidad para iniciar caminos nuevos. Prepárate para salir airoso de situaciones difíciles, para tomar decisiones maduras y encontrar salidas donde otros no ven más que callejones cerrados.

Si me escribes, háblame de cómo te va en los estudios pero, sobre todo, de los rasgos de creatividad que encuentras en ti. Y también tu opinión sobre el tipo de educación que estás recibiendo...

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS ¿Cómo leer el Evangelio?



El Evangelio es como el mar. Sólo el marinero que pasa días y noches contemplándolo, escuchando su voz, viéndolo cambiar de color, intuyendo lejanas nubes en el horizonte, sabe leer lo que le dice. Por eso los cristianos tendríamos que llevarlo siempre con nosotros, o tenerlo en la mesilla de noche para que no se nos pase un solo día sin entrar en contacto con sus palabras. Nos jugamos en ello el conocer bien a Jesús.

➤ Elige un pasaje del Evangelio, con preferencia alguno en los que aparece el encuentro de Jesús con alguna persona. Léelo despacio y atentamente, aunque creas que “te lo sabes de memoria”. Imagina la escena: el lugar, el momento del día, los personajes... Presta atención a cada frase, a cada detalle. Fíjate en los personajes: qué hacen, qué dicen, qué sienten, cómo se comportan, ¿viven alguna transformación entre cómo estaban al comienzo y al final? Por ej. la suegra de Pedro estaba sola, postrada en la cama y con fiebre al comenzar la narración. Está de pie, integrada en el grupo y prestando servicio al final. Y, en medio, el secreto de su cambio: Jesús la ha agarrado de la mano y la ha puesto de pie (Mc 1, 29-31)

O Zaqueo: al principio aparece descrito como un hombre de pequeña estatura, jefe de publicanos, enriquecido a costa de los demás y despreciado. Al final, esté puesto de pie, lleno de alegría y de generosidad, decidido a devolver lo robado y a compartir con generosidad. En medio de la escena y como motivo del cambio, está Jesús que se ha invitado a comer en su casa. (Lc 19)

O el ciego Bartimeo: al comienzo de la escena aparece como un mendigo, ciego y sentado al borde del camino. Al final ha recuperado la visión, ya no pide limosna ni

está en la cuneta, sino que camina detrás de Jesús. En el centro, vemos y oímos a Jesús llamándolo.

- Trata de ponerte en el lugar de cada uno: tú eres la mujer con fiebre, o Zaqueo, o el ciego... Haz tuyas la situación de cada uno, sus deseos, sus problemas, sus palabras, sus sentimientos...

Mira después a Jesús y pídele llegar a conocerle “por dentro”: qué hace, qué dice, cómo se relaciona, cuáles son sus actitudes... Párate cuando una palabra o un sentimiento te hablen. Trata de entrar también en su interior: compasión, ternura, comprensión, deseo de curar, sanar, perdonar, liberar... Dialoga con Él, quédate en silencio a su lado.

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA

Su preparación intelectual y, sobre todo, humana le había dado una gran capacidad para hacerse cargo con precisión de los datos de una situación, para decidir lo que debía hacer en cada momento y llevar a término lo que consideraba acertado.



Sus cartas están llenas de innumerables propuestas, ideas y proyectos, de los cuales unos pudieron ser llevados a cabo, mientras que otros resultaron irrealizables. Sofía era flexible y creativa a la hora de buscar soluciones. Podría haber firmado esta frase: “Dentro de cincuenta años (¿o menos?) la mayoría de las cosas que hoy son válidas dejarán de serlo y habrá que trazar nuevos caminos, inventar otros métodos y recurrir a otras fuerzas. Y sólo desde el potencial creativo de las personas se podrá resolver esa crisis.”

Pero sabía relativizar también los “saberes”. En una reunión sobre el plan de estudios dijo con humor: “Menos mal que mi hermano tuvo la buena ocurrencia de hacerme aprender unas cuantas cosas..., no sé qué hubiera sido de mí si no, viviendo con tantas mujeres sabias o aspirantes a sabias...”

AYÚDAME A MIRAR



Ateyat tiene 22 años y trabaja como maestra en un colegio del Sagrado Corazón de Abu Korkas, un pueblo del Alto Egipto muy cerca del desierto. Pertenece a la iglesia copta (la más antigua comunidad cristiana egipcia) y como procede de una familia muy humilde, su futuro hubiera sido el mismo de las otras *falahas*, es decir, las muchachas que por tener que trabajar la tierra y en sus casas no asisten a la escuela y permanecen analfabetas. Pero cuando tenía 14 años las Hermanas ofrecieron un taller para ellas y Ateyat se apuntó. Allí, junto con otras adolescentes, unas cristianas y otras musulmanas, aprendió a leer, a escribir y a hacer pequeños trabajos de artesanía para poderlos vender. ¡Qué cambio dio su vida! Le pareció mentira el día en que pudo comprarse el pendiente de oro que siempre soñaba, pero lo más importante era la sensación de dignidad que había nacido en ella. Y además pudo seguir estudiando hasta hacerse maestra.

“De pronto, un día (lo cuenta Marina Olivé, una RSCJ catalana que lleva muchos años en Egipto) me buscó hecha un mar de lágrimas para contarme su problema: su familia quería casarla con su primo al que no quería y al que además tenía miedo por su violencia. No se había atrevido a oponerse y se había celebrado ya la *hotubah* o fiesta de compromiso en la que el novio regala algunas joyas de oro a la novia. Y jamás en el pueblo se había roto ese compromiso por parte de la novia, aunque el novio sí podía romperlo.

A medida que se acercaba la boda, su angustia iba en aumento y por eso acudió a pedirme ayuda. En el primer momento, yo no me daba cuenta del todo del lío en que me estaba metiendo, pero la comunidad se decidió a apoyarme y eso me dio mucha fuerza. Había que empezar por deshacer la *hotubah* ¿cómo atreverse a romper una tradición tan arraigada? ¿Cómo oponerse a la decisión de la familia? Recuerdo la tensión de las reuniones en casa del *abbuna* (el cura copto) con las dos familias, los insultos, las amenazas y el temor a unas represalias violentas por parte del Talaat, el novio, que se sentía humillado y furioso. Hubo que ahorrar para pagar una especie de indemnización a la familia y después de negociaciones tormentosas, todos cedieron por fin y la boda se deshizo. Ahora Ateyat se ha casado enamorada y tiene tres niños preciosos que vienen al colegio. Y como la vemos sonreír, casi hemos olvidado los ratos tremendos vividos a su lado...”

Las mujeres en un país árabe como Egipto sufren enormemente por condiciones sociales negativas que a veces les quitan incluso su derecho a vivir como un ser humano. En los ambientes rurales es tanta la pobreza, que se considera un lujo dar educación a las niñas. Tampoco se las inscribe al nacer y carecerán, por tanto, toda su vida de partida de nacimiento. No hay suficientes escuelas para tantísimos niños, y además las familias tienen miedo a lo que puede ocurrirle a una niña fuera de su casa. Por eso analfabetismo de las mujeres es de un 80% .

En los pequeños pueblos donde viven las RSCJ en Egipto, han surgido talleres a los que acuden a estudiar y aprender a trabajar niñas desde los 12 años. Muchas de ellas llegarán después hasta la universidad

En grupo. No hace mucho estuvo de moda la expresión JASP (“Joven Ambicioso Suficientemente Preparado”). Expresad acuerdos y desacuerdos con esta otra manera de dar contenido a las siglas:

Eres un verdadero JASP si...

Piensas en los demás más allá de lo razonable

Te arriesgas más allá de lo seguro

Sueñas más allá de lo que es práctico

Esperas más de lo que posible

9. CON LOS ZAPATOS DE OTRO



Un viejo dicho de los indios americanos nos recuerda: *“Si quieres comprender verdaderamente a otra persona, camina primero una milla con sus mocasines”*

Podemos decir lo mismo a la hora de escuchar: deja a un lado tus asuntos y reorienta tu mente, tu voluntad y tu energía hacia las preocupaciones de la persona que te habla, apartándolas de las tuyas. Si tratas de entrar en ellas y de “ponerte en su lugar”, estás dando al otro lo que más necesita: que alguien se interese por él, que le deje un espacio libre para sentirse en confianza y extender las piezas de su puzzle personal. Escuchar es esforzarse por entrar en el interior del otro, mirar a través de sus ojos, sentir sus temores, revivir en uno mismo sus propias reacciones.

Para comprender así hay que hacer un verdadero esfuerzo de salida de uno mismo y por eso hay poca gente que sabe escuchar de verdad. Sofía era una de esas personas, por eso decía: “Cuando entro en relación con alguien, me parece que el tiempo desaparece”.

TENGO CARTA DE SOFIA



Voy a empezar contándote algo que me ocurrió una vez cuando un pobre hombre llamó a nuestra puerta y pidió dinero para comprar tabaco. Me enteré por casualidad, y me gustó que fuera tan sincero y que no intentara engañarnos diciéndonos que lo necesitaba para comer... A las hermanas de la comunidad les pareció que era una petición un poco descarada y algunas comentaron: “Es el colmo pedir dinero para fumar, eso, al fin y al cabo, es un lujo...” No me quedó más remedio que dar mi opinión: “¿No os parece que para él eso no es superfluo, sino que siente que lo necesita y además le gusta? ... Por supuesto que preferiría que nadie fumara, pero para él en este momento es una verdadera necesidad...” (No sé si entendieron del todo mi postura, pero finalmente el hombre se fue con su dinero para tabaco...)

Te cuento esto para compartir contigo algo que me parece muy importante para la relación con los demás: la capacidad de ponerse “dentro de la piel del otro” para poder comprenderle. Y también la convicción de que la verdad de cada uno es “su verdad”, no “la verdad”. Imagina dos personas, cada una de un lado de una valla alta pintada de verde por un lado y de marrón por otro. Y cada una empeñada en convencer a la otra de que “la valla es verde” o “es marrón”. Por eso es preferible decir: “Esta es la forma en que yo lo veo...”, o “Tengo la impresión de que...”, en vez de afirmar de manera categórica: “Esto es así y no hay otra manera de verlo”. Ningún ser humano posee la verdad completa, cada uno sólo tenemos una parte de la verdad, pero si estamos dispuestos a compartir nuestros pequeños fragmentos, todos poseeremos una verdad más completa.

No quiero engañarte yo tampoco (como no lo hizo el hombre del tabaco...): no es nada fácil mantener esa postura y a mí me trajo en la vida bastantes problemas

porque, de tanto comprender a la gente, me acusaron a veces de debilidad y de falta de decisión.

Pero esa manera de ser forma parte del secreto de mis relaciones y de tanta gente amiga a la que he querido y por quienes me he sentido querida.

¡Qué maravilla si nos dirigiéramos unos a otros llevando dentro esta pregunta y este interés: “¿Qué se siente siendo tú?”.

Bueno, yo ya te he contado “qué se siente siendo yo...”, ¡ahora te toca a ti! Aquí estoy para escucharte tratando de “ponerme tus zapatos”.

(Por cierto ¿sabes lo que me pasó una vez? Me avisaron de que había llegado un obispo a visitarme y bajé a toda prisa a saludarle. Pero los zapatos que llevaba me estaban un poco grandes y, al bajar las escaleras, se me salió uno que bajó dando tumbos por los escalones. Pasé mucha vergüenza, menos mal que se me ocurrió tomármelo con humor y le dije: “Ya ve, Monseñor, vengo descalza como Moisés delante de la zarza...”)

Te quiere, SOFÍA

VAMOS A REZAR JUNTAS

Los Salmos son un tesoro



Los Salmos se llaman en hebreo “Libro de las Alabanzas” y son un conjunto de oraciones compuestas a lo largo de muchos siglos por creyentes del pueblo de Israel. Mientras que en la Ley y los Profetas es Dios quien se dirige a nosotros, los Salmos son la palabra que nosotros dirigimos a Dios para cantarle, bendecirle, suplicarle, pedirle perdón, quejarnos o darle gracias.

Puedes rezarlo desde tres actitudes:

- Poniéndote “en la piel” del salmista, escuchando la oración de una persona real, lejos de ti en el tiempo pero cercana en la experiencia.
- Puedes escuchar el Salmo como pronunciado por Jesús que, sin duda alguna, rezó frecuentemente con ellos
- Puedes utilizar el Salmo leyendo en él tu propia vida, tus sentimientos y los de mucha gente.

Aquí tienes una pequeña lista de los que más pueden ayudarte a orar. La numeración es la oficial litúrgica:

Alabanza: 8,18, 66,99, 112, 121, 125, 125, 133, 148

Confianza: 15, 22, 32, 90, 113, 123, 130, 138

Súplica: 24, 50, 62, 84, 122, 129

- Los fragmentos que siguen pertenecen a dos Salmos relacionados con Sofía: el 83 porque era uno de sus preferidos, y el 72 porque refleja su vida y pertenece a la liturgia de su fiesta. Puedes rezarlos despacio, haciendo eco interior, repitiendo la frase que te ha llegado más dentro:

¡Qué delicia es tu morada, Señor de los Ejércitos!

Mi aliento se consume deseando los atrios del Señor.

Mi corazón y mi carne exaltan por el Dios vivo.

*Hasta el gorrión ha encontrado una casa
la golondrina un nido donde poner sus polluelos;
tus altares, Señor de los Ejércitos,
Rey mío y Dios mío.
Dichosos los que habitan en tu casa alabándote siempre
dichoso el que saca de ti fuerzas
al preparar su peregrinación.
Señor de los Ejércitos ¡dichoso el que confía en ti! (Sal 83, 2-13)
Yo siempre estaré contigo; agarras mi mano derecha,
me guías según tus planes y me llevas a un destino glorioso
¿A quién tengo yo en el cielo? Si estoy contigo ¿qué me importa la tierra?
Dios es la roca de mi corazón, mi lote perpetuo.
Para mí lo bueno es estar junto a Dios,
hacer del Señor mi refugio y contar todas tus acciones. (Sal 72, 23-28)*

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



Desde su cuarto, durante una de sus convalecencias y sin poder moverse, vio a una hermana que caminaba por el jardín sin abrigo, con un frío glacial. Llamó a la persona que la atendía: “¡Por favor, llévale mi toquilla, de prisa, se va a enfriar...!”

Otro día, esta vez con un calor sofocante, vio desde la mesa, cerca de la ventana, a un grupo de obreros que trabajaban en la construcción de la Casa Madre de París, durmiendo la siesta a pleno sol. Seguramente se habían dormido a la sombra sin calcular el avance del sol. Tomó unos pañuelos, bajó con sigilo y, cuidadosamente para no despertarlos, los fue colocando uno a uno sobre cada cabeza. Y se volvió a marchar tan silenciosamente como había llegado...

“Llegó al internado una niña muy pequeña, cuenta Paulina Perdrau, que me pareció muy mimada, así que, para empezar a educarla, no le hice más caso que a otras y la dejé en su cuarto como a las demás. Sofía lo supo por la mañana y se enfadó conmigo: “¡Te ha faltado corazón y sentido común! ¿Cómo se te ha ocurrido dejarla sola en su primera noche? En el Sagrado Corazón las niñas tienen que sentirse en su casa. Yo me la hubiera traído a dormir a mi lado, la hubiera mimado y contado cuentos, le hubiera dado todo el cariño de la familia que le falta...Tenías todo el amor de Jesús a derrochar con ella y ¡no lo has hecho!”. Creo que no olvidaré nunca la lección...”

AYÚDAME A MIRAR



Rosa, desde El Agustino, escribe a una maestra de Lima.

“Ayer viniste a mi barriada con los alumnos de tu curso porque querías que vieran de cerca un suburbio de Lima. Todos eran más o menos de mi edad, pero me sentí muy lejos de ellos. Supongo que no

han estado nunca en un barrio tan pobre y parecían horrorizados. Yo también pienso que nuestro barrio está muy sucio, lleno de barro y charcos. No hay alcantarillas y se ven basuras por todos lados. Pero lo más triste fue que en la mirada de la mayoría vi más desprecio que compasión. Uno me dijo: “¿Por qué tu gente es tan sucia?”

Me gustaría que les explicaras por qué: en nuestra barriada hay unas 80.000 personas y, lo mismo que mi familia, casi todas han ido llegando del interior porque allí ya no se podía comer y vinieron aquí buscando trabajo. No tenían dinero y se instalaron donde pudieron, construyendo sus casuchas cada vez más arriba del cerro. Estamos ocupando el terreno de manera ilegal y las autoridades pueden echarnos en cuanto quieran. Sin permisos ni licencias de obras ¿quién construirá cloacas? ¿y letrinas? ¿y recogida de basuras? ¿y calles asfaltadas?, ¿quién nos suministrará agua corriente? ¿a quién podemos pedirselo? ¿se lo podemos pedir al ayuntamiento? ¿quién de nosotros tiene suficiente preparación, energía o tiempo para encontrar soluciones?

Sabemos lo peligroso que es vivir en medio de tanta suciedad pero, a pesar de saberlo ¿qué podemos hacer? Todos los hombres y mujeres del barrio tienen que trabajar como mulas para ganar un poco de dinero. Los que no tienen trabajo, pasan horas y horas buscándolo. Muchas mujeres sólo hablan el quechua, la lengua de la mayoría de los campesinos del Perú, y muy pocas saben leer y escribir español. Por las mañanas, antes de que amanezca, salen a vender cosas o, los que tienen más suerte, a trabajar en el mercado o en alguna obra. Si no tienen suerte, vuelven a casa sin dinero y entonces tienen que ir a algún vecino o al prestamista y pedir prestado para poder comprar algo para preparar un poco de comida. Muchas veces los niños están tan agotados y débiles que no pueden ni tragarla porque, además de escasa, es mala. A menudo sus madres los tienen que llevar al hospital del gobierno, pero hay tanta gente y tantas colas, que tienes que perder todo el día para que te atiendan.

Yo tengo mucha suerte porque voy a un colegio que se llama Madre Admirable y está en la parte baja del barrio. Lo que pasa es que me duermo en las clases porque a mi papá le dan gratis en el matadero las tripas de los pollos y entre todos las tenemos que preparar y freír después para venderlas, porque vivimos de eso. Tenemos que estar allí todos a las 4 de la mañana y yo me encargo de limpiarlas (al principio me daba mucho asco, pero ya me he acostumbrado...), luego vuelvo a casa, me lavo (aunque no tenemos agua corriente) y me voy al colegio. Y allí estudio todo lo que puedo para aprender muchas cosas. Pero cuando sea maestra y traiga a mis alumnos a conocer El Agustino, haré que lo miren de otra manera y que aprendan a entender por qué vivimos así. Y cómo, a pesar de todo, no perdemos la esperanza y cada día nos enfrentamos animosamente con la vida...”

En el barrio El Agustino, además del colegio Madre Admirable, Milagros Valdeavellano, otra RSCJ, coordina el proyecto de educación integral PROEPAZ dirigido a todos los niños del barrio.

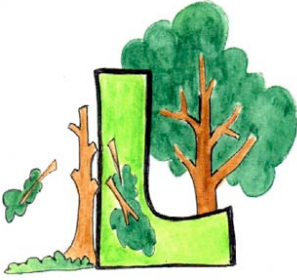
Tanto ellas, como las que trabajan en otros colegios del Sagrado Corazón en el mundo, tienen como objetivo:

- que cada persona se abra a la verdad, al amor y a la libertad
- que descubra el sentido de su vida y se entregue a los demás
- que colabore creativamente en la transformación del mundo

- que viva la experiencia del amor de Jesús
- que se comprometa en una fe activa.

En grupo. Releed estos objetivos, tratad de traducirlos a un lenguaje más concreto y poned algún ejemplo de cómo se viven (o no se viven) en vuestro grupo...

10. POR QUÉ SE PODAN LOS ÁRBOLES



La película “El hombre que susurraba a los caballos” nos cuenta la historia de una adolescente que pierde una pierna en un accidente y asistimos a su primera etapa de rebeldía y dolor al verse tan limitada. Se encierra en un silencio hermético que la mantiene alejada e incomunicada de sus padres y de sus amigos. Pero su actitud se transforma a medida que se va sintiendo envuelta en el cariño de la gente que cuenta con ella y le da responsabilidad en el proceso de curación de su caballo. Al final, nos damos cuenta de que el sufrimiento le ha ayudado a madurar y a conseguir una personalidad más comprensiva y más confiada.

Todos hemos experimentado en algunos momentos de nuestra vida situaciones de pérdida: la muerte de una persona a la que queríamos, una enfermedad que nos limita, el fracaso en algo en lo que habíamos puesto mucho esfuerzo, una decepción en la relación con alguien en quien habíamos confiado...

Son momentos que podemos comparar con lo que les ocurre a los árboles cuando los podan, y el haber aprendido en ellos lo que pasa después y cómo, lo que en apariencia fue una pérdida, se convierte en una ganancia. ¿Recuerdas la primera vez que viste uno recién podado? Quizá sentiste gana de protestar contra los que le arrebataron la belleza de sus ramas y lo dejaron feo, desnudo y triste. ¿Por qué no le han dejado seguir ofreciendo su sombra durante el verano? ¿Dónde irán a parar ahora los pájaros que anidaban en él? ... Pero seguramente, al llegar la primavera, te diste cuenta con asombro de que sus ramas habían vuelto a brotar mucho más fuertes que antes y que los pájaros podían volver a poner en ellas sus nidos.

Algo así debió sentir Sofía la primera vez que vio podar las viñas de su pueblo, pero pronto aprendió lo necesario que era meter la podadera en los sarmientos porque aquel trabajo de aparente muerte se convertía misteriosamente en una explosión de vida. Te lo cuenta ella misma.

TENGO CARTA DE SOFIA



Hoy voy a compartir contigo una historia de “poda” nacida de mi propia experiencia. Tuve una infancia dura porque Luis, mi hermano sacerdote fue un tutor muy severo que no me pasaba una. Me trataba con rigor, me hacía estudiar constantemente sin darme apenas tiempos de descanso, quería que comiera y durmiera poco y me impuso un horario muy estricto. Tampoco me dejaba elegir lo que me gustaba y suprimió de mi plan de estudios todo lo que le parecía que podía exaltar mi imaginación o mi sensibilidad. Me quitaba de las manos un libro que me divertía, no me permitía ir a jugar con mis amigas, me demostraba su desprecio por los trabajos literarios en que me había esforzado, y más de una vez echó al fuego las labores que estaba haciendo porque le parecía que ponía en ellas vanidad. Tenía que ir con él a misa tempranísimo y un día que tenía gana de dormir más, no me levanté. El entró en casa preguntando: “¿Dónde está

Sofía?”. Yo me escondí debajo de las mantas y mi madre que siempre me protegía dijo: “¿Cómo puedes pensar que es tan perezosa?” El se lo creyó y ya se iba, pero yo le tenía tanto miedo que grité. “¡Estoy aquí!” y salté de la cama....

De más mayor no cambió demasiado: una vez sus alumnas de la clase de religión quisieron desearle un feliz año nuevo cantándole una canción, pero Luis, fiel a su costumbre de interpretarlo todo como sensiblería, se marchó de la clase en cuanto empezaron a cantar y no quiso volver. Menos mal que me enteré y por la tarde fui a pedirles que me cantaran a mí la canción. Bueno, no le vayas a tomar manía por estas cosas, era su carácter.

De joven aquellas cosas me dolían tanto que con frecuencia lloraba a escondidas...Creo que todo eso fue dejando cierta herida en mí, me hizo encogida y temerosa y de mayor tuve que luchar mucho con mi inseguridad y mis miedos.

Pero ¿sabes qué es lo que floreció en mí después de aquella etapa de poda? Para empezar, tuve que cultivar mucho el sentido del humor, aprendí a poner distancia ante mis pequeños problemas y a reírme de ellos ¡tampoco son para tanto!, decidí. También aprendí a ver los aspectos positivos que había tenido mi educación: misteriosamente, aquellas exigencias desmesuradas me habían enseñado a ser fuerte por dentro, a hacer poco caso de mi exagerada sensibilidad, a hacer más firme y a la vez más flexible mi voluntad y también a ser más humilde. Esta palabra quizá hoy te resulte rara pero, tal como yo la entiendo, es una actitud del corazón que lleva a aceptar los propios límites y los de los otros, sin ponerse nunca por encima de nadie. También tiene que ver con respetar pacientemente los ritmos de los demás, reaccionar ante la agresividad con dulzura y con paciencia y no darse demasiada importancia a uno mismo.

Otra cosa que creció en mí fue la necesidad de buscar personas que me quisieran y que me ayudaran a quererme más a mí misma. Dos buenos amigos, los padres Varin y Fabre, me empujaron a confiar, a dejar atrás mis miedos y mis agobios, a navegar como un barquito con las velas desplegadas. ¿Sabes como solía llamarme el primero? “¡Perpetua temblona!” Comprobar que otras personas confiaban en mí despertó mi propia confianza y me atreví a acoger el amor de Jesús, a fiarme de la fidelidad de su Corazón, a saberme querida siempre y perdonada siempre. Y esa ha sido la seguridad y la alegría que luego he querido comunicar a toda la gente que he ido tratando y que hoy querría transmitirte con este lema que tanto me gusta: ¡Sé valiente y ten confianza!

Cuando tengas un rato, háblame de alguna experiencia de dificultad que te haya hecho avanzar en tu camino y cuéntame si, en vez de hundirte en el problema, conseguiste convertir lo que parecía un inconveniente en una oportunidad y lograste hacer de ello un material de construcción de tu personalidad.

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS



¿Es difícil rezar?

Con la vida vamos aprendiendo que para conseguir algo valioso, tenemos que dedicarle empeño, decisión y trabajo. Lo reflejamos bien al decir: “esto vale *la pena*”, es decir, se merecía bien el esfuerzo que

he invertido para conseguirlo. La oración es algo precioso y precisamente por eso tiene un aspecto de lucha, de disciplina, de superación de dificultades. Un santo suizo decía: “Hay que ir a ella con el ánimo de quien va a combatir y con la alegría de quien va a danzar”.

Tendrás que “combatir” con muchos enemigos: la pereza, la sensación de inutilidad, las distracciones, la falta de constancia para dedicarle el tiempo que habías decidido...Tendrás que “podar” muchas de esas cosas para que la vid de tu oración dé muchos frutos. Tendrás que dar vueltas en tu “dial” hasta conectar con la “frecuencia” de Dios...

➤ Ponte junto a Sofía y déjale que te contagie algo de lo que ella aprendió acerca de la oración:

- Te ayudará “planificar” de antemano en qué lugar y momento del día vas a orar. Es verdad que cualquiera de ellos es bueno, pero también lo es que las cosas importantes no las abandonamos a la improvisación. Cuando estamos verdaderamente decididos a hacer algo, nos las arreglamos para encontrar tiempo para ello.

- Fíjate un tiempo concreto y sé fiel a permanecer hasta el final. No cedas al engaño de “dejarlo para después”. Valen más unos minutos de oración “en mano” que una hora “volando”...

- No tengas miedo a mirar con los ojos de la fe: Dios está ahí contigo, aunque no lo sientas.

- Vete observando qué cosas son las que a ti te ayudan, porque cada persona que reza va encontrando su manera peculiar de hacerlo: postura, lugar, momento del día, tiempo...En la medida en que “lo vayas teniendo claro”, procura ser fiel. Pero si por lo que sea lo dejaste, no le des mucha importancia. Vuelve a tomar tu ritmo y a empezar de nuevo.

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



En diferentes momentos de su vida Sofía había tenido que avanzar sola hacia el futuro. Pasó momentos de un aislamiento angustioso, perdió sus mejores amigas o se sintió incomprendida por ellas, y recibió críticas en el interior de la Congregación y por parte de la Iglesia. A través de todo ello, fue creciendo en libertad interior y en fuerza personal. Cada etapa le trajo su lote de alegrías y de sufrimientos, pero ella tuvo siempre el valor de responder a la vida, incluso en los momentos en que se sentía incapaz de llegar al día siguiente. La fuente de su energía estaba en su fe profunda y en la oración: ahí encontró valor para salir de las tinieblas de su desconfianza de sí misma y de sus resistencias a asumir el liderazgo.

Gracias a su extraordinaria capacidad de relación, se convirtió en una fuente de inspiración para sus compañeras y, cuando pasaron los años terribles de la crisis, el túnel oscuro desembocó en un espacio amplio que ensanchó su corazón y le abrió a nuevas perspectivas. Se había liberado de antiguas ataduras y temores y su imagen

de Dios se había transformado en una presencia amorosa y cálida. La poda había dado su fruto.

AYÚDAME A MIRAR



“¡Flus! ¡Flas! ¡Flus!... Estos zapatos están quedando relucientes. Lástima que ya se me está acabando el betún; como no saque dinero suficiente para comprar otra caja no sé que voy a hacer. Además al abuelo también le queda ya poco. ¡Pobre abuelo! A sus años y todavía inclinado limpiando el barro de los zapatos de otros...Ya debería estar retirado, pero si deja de trabajar no sé que íbamos a hacer para llegar a fin de mes, ¡con los que somos! Yo no quiero que me pase lo mismo que al abuelo. Voy a seguir estudiando por las noches para poder encontrar otro trabajo; esto de ser limpiabotas no es un buen oficio; se gana muy poco. Trabajas muchas horas para ganar cuatro perras y no tienes ningún derecho, ni médicos, ni jubilaciones ni nada de nada, así está mi abuelo, el pobre..

Además, tampoco es un trabajo que sirva para mucho y encima la gente no te considera nada y te mira por encima del hombro...¡ya ves! Si ellos supieran... Ahora ando algo cansado; quiero ayudar al abuelo y a mi madre sin dejar de estudiar y estudiar todo lo que pueda para ser profesor cuando sea mayor.”

Los “lustradores” (así se llama en Latinoamérica a los limpiabotas), son niños muy pequeños que ejercen este oficio en las plazas, parques o estaciones durante todo el día, sin tiempo para asistir a la escuela. Otros se ponen en semáforos e intentan limpiar los parabrisas de los coches, o venden pipas o caramelos por las calles.

Según un informe de UNICEF, de los 2.000 millones de niños que hay en el mundo, trabajan 250 millones, de los cuales 120 a tiempo completo (más de 8 horas diarias) y 90 millones trabajan al menos 6 días a la semana. Se trata de trabajos en industrias o plantaciones, en las minas o en el comercio sexual, que en algunos casos realizan desde los 5 años.

Además de eso, 120 millones de niños no asisten a la escuela

En países como Paraguay, Brasil, Perú, México y Nicaragua y también en Taiwan (China), hay RSCJ trabajando en proyectos de educación de niños de la calle. Lo primero es salir a buscarlos allí donde están y hacerse amigos de ellos; educadores jóvenes voluntarios ofrecen un “área de descanso” en algún parque cercano. Cuando ya se ha entablado contacto, se les invita a ir a un local abierto donde pueden curarse (llegan con muchos problemas de salud) y lavarse. Más adelante, los que quieren pueden ir a otra casa donde se les da la oportunidad de estudiar. Con los niños que trabajan hay que inventar otros modos: por ejemplo, en la estación de autobuses de Asunción (Paraguay), a mediodía que es la hora en que llegan menos autobuses, el grupo de educadores y educadoras reúne a los niños vendedores o limpiabotas y les dan clase durante una o dos horas.

En grupo. Comparad con las oportunidades de estudio que tenéis vosotros y enumerad algunas actitudes que contrastan con lo leído: desperdiciar las propias capacidades, negarse al esfuerzo del trabajo intelectual, protestar por la disciplina que requiere el estudio. Podéis continuar la lista...

Dolores Aleixandre, rscj • Illust. Pili Campos • El Arbol Peregrino Caminar Con Sofía Barat

Informaos sobre si existe a vuestro alrededor situaciones de trabajo infantil o de niños sin escolarizar.

11. UNA MOCHILA Y POCO MÁS



Un hombre caminaba sosegadamente por un camino en los alrededores de una aldea india. Vestía una túnica simple, llevaba un hatillo a la espalda y calzaba sandalias. De pronto, alguien le alcanzó corriendo por detrás y le dijo entrecortadamente: "¡La piedra, la piedra! ¡Dame la piedra!. Tuve un sueño esta noche y la diosa Visnú me dijo que encontraría cerca de esta aldea a un hombre que posee la mayor piedra preciosa del mundo y que yo

podría conseguirla!"

- "Quizá te refieres a ésta", dijo el otro sacando de su hatillo un enorme diamante, - "Lo encontré esta mañana junto al camino. Llévatelo si quieres, yo no lo necesito".

El otro contempló deslumbrado el diamante más grande y hermoso que jamás había visto. En sus destellos veía todo lo que podría adquirir gracias a él: se haría rico, cambiaría de casa, tendría sirvientes, compraría el elixir de la eterna juventud...Arrebató el diamante de las manos del caminante y echó a correr. El hombre lo miró alejarse y se sentó a meditar a la sombra de un árbol junto al camino. Al atardecer vio venir hacia él al hombre que le había arrebatado el diamante por la mañana. Se le acercó con la piedra preciosa en la mano, se la entregó y le dijo: "Dime a cambio cuál es el secreto que te permite desprenderte con tanta facilidad de este diamante..."

En un mundo como el nuestro en que la ambición por poseer, acumular y guardar es enfermiza, es un regalo encontrar gente libre y sobria, capaz de vivir "con una mochila y poco más..."

TENGO CARTA DE SOFIA



En los comienzos, en Amiens, que fue donde abrimos el primer colegio, vivíamos sin preocupaciones ni agobios, contentas de tener tan poco: dormíamos en la misma habitación y no teníamos más muebles que la cama y una sola silla para todas. Pero éramos las mujeres más felices de la tierra. Nos apretujábamos en torno a un pequeño brasero, encendíamos una vela y hablábamos de Jesús...No deseábamos nada más en el mundo. Como estábamos sin un céntimo, por las noches, mientras las niñas dormían, les limpiábamos los zapatos y nos quedábamos el dinero que ellas daban para que viniera alguien a limpiárselos (Creo que en estos tiempos les hubiéramos enseñado a hacerlo ellas mismas...). Lo hacíamos sigilosamente, porque nos daba vergüenza que vieran a sus maestras haciendo un trabajo que ellas consideraban de sirvientas.

Comíamos con ellas y la comida era escasa. Además, como se servían las primeras y eran bastante egoístas, a nosotras sólo solía quedarnos el pan...Ahora que recuerdo aquellos primeros tiempos, pienso si no nos equivocábamos al facilitarles tanto la vida, quizá es que éramos muy jóvenes y aún no sabíamos mucho de cómo educar.

La vida simple y el no querer aparentar es lo más liberador que existe. Recuerdo una vez que había estado partiendo nueces verdes y, por más que me lavé, tenía las manos teñidas de oscuro. En ese momento me avisaron de que venía a verme un obispo y alguien dijo: “¿Qué va a pensar al ver una Superiora General con las manos así?” “Pensará que llevo guantes negros”, le contesté riéndome porque la verdad es que no me importó nunca demasiado lo que pensarán de mí...

Te cuento estas pequeñas historias para comunicarte mi experiencia de que se puede ser muy feliz viviendo con poco y que, a la inversa, no es verdad lo que mucha gente piensa de que hace falta mucho dinero y disponer de muchos medios para realizarse en la vida.

Los mensajes que constantemente asedian a la gente llevan siempre el sonsonete de la promesa de felicidad y muchos “pican” en ese anzuelo y se meten en un laberinto sin salida: deseo-compro-consumo, un círculo que se repite sin fin. Si no tienes dinero parece que no eres nadie y, sin embargo hay una extraordinaria cantidad de cosas que no puedes comprar: las que de verdad son importantes, las que dan sentido a la vida, no están a la venta, se conquistan paso a paso, lentamente, con coherencia y constancia.

No coloques nunca la felicidad en tener más, sino en ser más. Me encanta ver tanta gente joven que se ha liberado de las marcas, que se ha despreocupado de la ropa y que demuestra a quien quiera escuchar su mensaje que no es más feliz el que más tiene, sino el que menos necesita.

Cuando estudiaba filosofía me enteré de que Sócrates se paseaba por las calles de Atenas diciendo: “¡Cuánto es lo que no necesito, y lo que necesito, qué poco lo necesito!”

Tu relación con el dinero: ¿qué lugar ocupa realmente en tu vida? (no contestes desde la teoría...). ¿Te parece que basta tener dinero en el bolsillo para que esté justificado gastarlo? ¿Eres capaz de confrontar el hecho de gastar con la situación de tanta gente que está mucho más cerca de lo que crees, que no tienen recursos y probablemente más necesidades que tú?

¿Sería posible que en tu presupuesto de gastos semanales o mensuales hicieras un “apartado solidario” para compartir con otros? Dale vueltas a todo esto, no son “estrecheces”, sino caminos de libertad.

Me despido con la imagen de un globo que, para elevarse en el aire y viajar hacia nuevos horizontes desconocidos, va soltando bolsas de arena para aligerar su carga y poder ascender más alto. Imagínate viajando en él... ¿crees que echarías de menos la arena cuando, desde arriba, estuvieras disfrutando de un paisaje maravilloso?

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS



Jesús nos enseña a orar

Si tuviéramos que dejar atrás “pesos” y aligerar nuestra mochila ¿qué oración dejaríamos dentro? Una sola: el Padre nuestro. Y un gesto: la señal de la cruz que nos pone “a nombre de Dios Padre, Hijo y Espíritu”. Los dos nos recuerdan nuestra pertenencia a la Iglesia por el Bautismo y son un regalo recibido en ese momento, aunque aún no

fuéramos capaces de entenderlo.

Pide a Sofía que te ayude a rezar la oración que nos enseñó Jesús, no a toda prisa y como “sabida de memoria”, sino naciendo de lo más hondo de ti misma.

- “Padre nuestro”: te damos gracias porque gracias a Jesús sabemos que no somos huérfanos, que no estamos perdidos en medio del mundo, que Tú nos esperas en tu Casa. Confiamos en ti, que eres Padre y Madre para nosotros y nos lleva escritos en la palma de tu mano. Ayúdanos a vivir como hijos tuyos y como hermanos entre nosotros.
- Jesús, queremos desear lo mismo que tú deseabas: que todo el mundo llegue a conocer a Dios llamándole “Padre”; que venga su Reino de amor, de paz y de justicia; que hagamos como Tú su Voluntad que es darnos vida en abundancia.
- “Danos nuestro pan de cada día”: que entre todos hagamos posible un mundo en el que el alimento, la salud, la educación, la seguridad lleguen a todos.
- “Perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos...” Ayúdanos a vivir la reconciliación y la alegría del perdón mutuo, porque es así como más podremos parecernos a Ti. Queremos comprometernos a luchar contigo contra el mal, contra todo lo que no nos deja ser humanos.

Te lo pedimos en nombre de Jesús, tu Hijo, nuestro Señor y nuestro Hermano. Amén.

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



En un viaje por Italia conoció una comunidad de monjas Clarisas que vivían en una pobreza extrema. Se emocionó y a la vez se llenó de envidia de no poder vivir como ellas. De vuelta a París empezó a vaciar su armario y los de la sacristía y la despensa hasta llenar cajas y cajas para enviárselas. “Pero Madre, ¿no le va a quedar nada!” protestó una hermana. “Eso da lo mismo”, contestó, “querría ser tan pobre como ellas, es lo que más deseo en el fondo de mi alma, pero se ve que Dios no me encuentra digna de ello...”

Recordaba con nostalgia los primeros tiempos de la fundación: “Como no había dinero, no había deseos... Por la noche nos acurrucábamos donde podíamos y dormíamos contentas, sin preocuparnos de nada...”

Sus numerosos viajes fueron siempre ocasión de probar lo que era carecer de medios y de comodidades. Lo recordaba ella misma con buen humor: “Una vez nos paramos en una posada de mala muerte, cenamos en compañía de los arrieros y nos fuimos a dormir en una habitación más pobre aún que la cena. La universidad de las ratas vino a celebrar en nuestro cuarto sus asambleas armando un estrépito terrible en la oscuridad de la noche...”

AYÚDAME A MIRAR



Debajo de la sombra del árbol más grande del campamento de Rhino Camp en Uganda, hay un revuelo de risas, gritos, llamadas, juegos... Los niños mayores han llegado ya corriendo y empujándose

y se están sentando en el suelo. Son hijos de refugiados sudaneses que han escapado de la guerra en su país. Van llegando también los pequeños y la escuela está casi completa. Es una escuela extraña sin pupitres, ni pizarras, ni libros, ni lápices... Pero sus profesores, muchos de ellos improvisados, son hombres y mujeres que se han ofrecido para compartir con estos niños lo que ellos en algún momento aprendieron. Y lo hacen apenas sin medios, porque no pueden esperar a que llegue un material escolar que seguramente se quedará por el camino.

Desde lejos, muchos padres contemplan la escena con alivio: una de sus mayores angustias de la huida ha sido pensar que no iban a poder ofrecer a sus hijos la oportunidad de una vida mejor. Lo han perdido todo: casa, bienes, país..., pero no han perdido sus dones ni sus talentos y ahora tienen esperanza porque ven que, aun con mil dificultades, se está intentando normalizar la situación escolar de los niños, con objetivos alcanzables que les permitirán obtener un certificado. La escuela proporciona a los niños un ambiente ordenado que les permite ir superando el trauma de la huida y del reasentamiento.

También tienen la alegría de poder participar activamente en la educación de sus hijos: dos RSCJ que colaboran con el Servicio Jesuita a Refugiados han ido visitando tienda a tienda para reclutar padres capaces de convertirse en maestros. "Porque", les dicen, "la educación consiste en extraer la riqueza de la experiencia que está en cada uno." Por eso muchos de ellos se han brindado a colaborar para que sus hijos no pierdan las costumbres, tradiciones y sabiduría de su pueblo. Y eso mantendrá viva la esperanza del retorno.

Lolín Menéndez, portorriqueña, Florence de la Villelón, francesa y Denise Calder, inglesa, llevan varios años en Africa colaborando en proyectos de educación de niños refugiados en Uganda, Malawi y Zambia.

En Colombia la construcción de un canal que sustituya al de Panamá, ha desplazado a miles de campesinos del oriente antioqueño. Dos RSCJ, Alicia Merizalde y Alette Latorre, trabajan con los desplazados en el programa "Retorno", un proyecto educativo comunitario que incluye "las cinco R": recuperación de tierras, reconstrucción del pueblo, recuperación histórica, reparación económica y exigencia de responsabilidades al gobierno.

También en Australia, Canadá y Malta, hay RSCJ trabajando con refugiados, especialmente con mujeres.

La comisión internacional de Justicia y Paz de la Sociedad del SC tiene, entre otros, estos objetivos:

- promover una mayor formación para comprender las raíces de las injusticias
- desarrollar estrategias educativas que ayuden a promover un futuro distinto
- animar y sostener los compromisos apostólicos a favor de los que sufren la injusticia y luchan por el cambio
- crear redes entre las RSCJ y con otros a favor de aquellos cuyos derechos son violados

En grupo. Reunid información sobre el problema de los refugiados (sólo en Africa hay más de cuatro millones). Tratad de imaginar sus necesidades, sus heridas, su rencor también. Analizad las causas de las guerras y la parte de culpa que tienen los países ricos, interesados en los recursos de Africa y en la venta de armas.

- Releed los objetivos de la Comisión Justicia y Paz y elegid el que os parece más importante y en el que podéis participar.

12. POR LOS AMIGOS, TODO



“Al final de la vida me dirán:

¿Has vivido? ¿Has amado?

Y yo, sin decir nada,

abriré el corazón lleno de nombres...”

(Pedro Casaldáliga, Obispo del Nordeste brasileño)

¿Quién no querría “tener el corazón lleno de nombres”? Eso significa no haber dudado en amar y en hacerlo de verdad. Cuanto más queremos a los amigos, más capaces somos de conseguir que nuestro corazón se ensanche y se haga más profundo. Los amigos se convierten en parte de nosotros mismos y una vez que hemos encontrado el centro de nuestro propio corazón, podemos convertirnos en personas que comunican silenciosamente este mensaje: “Por favor, entra en mi casa porque mi casa es la tuya. Y tu alegría y tu tristeza son también mías...”

Alguien ha dicho: “Quiero a tantos amigos que ya no doy abasto. Muchos se imaginan que los tengo olvidados al no dar señales de vida hace un tiempo largo...Tendría que dedicarme exclusivamente al oficio de amar, viajando de un lado para otro para visitar gente a la que quiero, no hacer más que eso. Alguno se creen olvidados, cuando en realidad pasan diariamente por mi morada interior y permanecen en ella mucho tiempo. Multitud de compañeros de alma me acompañan y me estimulan” .

Son palabras de un sacerdote francés, G.Bessiére, que Sofía firmaría con gusto.

TENGO CARTA DE SOFIA



Me encanta hablarte de mis amigas: Octavie, Marguerite, Geneviève, Henriette, Thèrese, Emilie, Eugénie..., las primeras que emprendimos la aventura de algo nuevo que no sabíamos todavía bien en qué iba a consistir. Lo que si teníamos claro es que no íbamos a ser “monjitas” ñoñas, encerradas en nuestros problemas, ni enredadas en pequeñeces, sino mujeres íntegras, capaces de entregarnos sin calcular ni medir. A esta manera de ser y de vivir la llamábamos “generosidad” y como una de nuestras tareas era la de coser, a mí se me ocurrió esta comparación: “Si Dios nos pide una muestra, vamos a darle la pieza entera...”

Entre las tres que formamos la primera comunidad en Amiens, se creó una relación de fuerte amistad. En aquellos comienzos, nada ni nadie fue capaz de enturbiar ni disminuir la relación que había entre nosotras. Por la noche, después de un día de trabajo agotador, nos reuníamos junto al hogar de la cocina y encontrarnos era como un baño refrescante...

Más tarde tuve la suerte de encontrar a Filipina, que llegaría a ser mi amiga del alma, una mujer fuerte como un roble, con un corazón de fuego y una generosidad que la hacía estar siempre dispuesta a ir al fin del mundo.

Pero la historia de mis amistades fue todo menos “color de rosa”. A veces, en mis años jóvenes la viví con algunas de una manera inmadura que provocó celos en otras...Y luego, a lo largo de mi vida al enfrentar los problemas, tuvimos posturas diferentes, surgieron incomprendiones, críticas y “traiciones” y algunas, las que yo creía más fieles, me hicieron sufrir mucho (y supongo que , sin pretenderlo, también yo a ellas).

Tengo que reconocer, aunque suene a alabarme a mí misma, que una de mis mejores cualidades ha sido la fidelidad a la amistad: incluso en los momentos más difíciles, siempre di pasos de acercamiento y tomé la iniciativa de gestos de reconciliación y no soporté nunca que criticaran a la gente que yo quería. Eso me trajo problemas y críticas porque me acusaban de ponerme una venda en los ojos cuando se trataba de mis amigas...

En ese punto, como en casi todos, creo que viví un proceso de maduración muy hondo.

Y tú ¿qué me cuentas de tus amig@s? Me imagino que tendrás de muchos tipos y “niveles” Yo creo que hay amig@s que frenan, amig@s que sostienen y amig@s que empujan. Los primeros son los que te empequeñecen y te recortan, los que te invitan a pasarlo bien de una manera tonta y superficial, los que nunca comprenden tus mejores sueños, los que sin decírtelo te invitan a la mediocridad y al apoltronamiento. También hay amig@s que sostienen, que son fuertes y comprensivos, que están a tu lado en las horas bajas, que siempre te apoyan y te escuchan. Son fenomenales, pero les falta el coraje para empujar, para exigirte, para animarte a seguir avanzando y a llegar a ser realmente como sueñas ser. Y luego está la gente que empuja, que tira de ti hacia lo mejor, que son un estímulo y que se pone a tu lado para caminar en la misma dirección.

Háblame de tus experiencias de amistad, de lo que te aportan amig@s y de lo que crees que les aportas tú.

Y estáte segura de que con la mía puedes contar siempre.

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS



Jesús, soy X...

“Cada tarde, en mi camino de regreso del trabajo, entraba en una iglesia abierta. No sabía casi nada sobre la oración, pero me ponía cerca del sagrario y decía: “Jesús, soy Andrés.” Me quedaba después callado durante unos minutos y me marchaba. Un día tuve un accidente muy grave y estuve varias semanas en el hospital. Al acabar mi estancia, una enfermera me dijo: “Andrés ¿cómo es que pareces estar siempre tan contento?” Le contesté: “Es a causa de mi visitante.” “¿Qué visitante? Yo nunca he visto que nadie viniera a verte.” “Yo tampoco le he visto”, le contesté, “pero cada día, al atardecer, El estaba ahí, junto a mi cama y me decía: “Andrés, soy Jesús...”

Andrés, que creía que no sabía rezar, era un “experto” en oración porque se dirigía a Jesús con toda sencillez. Orar era para él el momento de su día en que renovaba su amistad con Él.

La oración, decía Sofía, nos conduce a Jesús y nos adentra en su Corazón. Es algo sencillo, decía Teresa de Jesús, es “tratar de amistad con quien sabemos nos ama”. La primera experiencia que tenemos sobre la amistad, es el asombro de que alguien nos haya preferido. Porque a los padres y hermanos “te los encuentras”, mientras que un amig@ “te elige y lo eliges”. Jesús decía a los suyos: “No sois vosotros los que me habéis elegido, he sido yo el que os he elegido a vosotros” y eso es lo que vemos que hace en el Evangelio: busca y llama a los que quiere que estén con El, les habla del Padre, les confía sus secretos y comparte con ellos su misión.

- Ponte delante de Jesús y pídele que te hable de vuestra amistad. Escúchale decirte: “Te quiero tal como eres. Estés donde estés, sean los que sean los momentos por los que pases en tu vida, tiempos de felicidad o caminos difíciles, yo estaré siempre contigo, nunca estarás sola, yo caminaré a tu lado.”
- Deja que estas palabras te lleguen muy dentro y te llenen de alegría. Háblale tú también de amistad con Él, cuéntale tus deseos y tus preocupaciones, recuérdale a las personas que quieres, deja que tu oración te conduzca a su Corazón.

Y luego, durante el día, mantente por dentro en esa actitud de “intercambio” con el que es tu mejor Amigo.

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



La historia de su relación con Eugénie de Grammont que fue la directora del primer colegio del Sagrado Corazón en París, refleja muy bien la manera peculiar de Sofía de vivir la amistad. A lo largo de su vida, esta relación fue para ella a la vez una fuente de energía y de innumerables problemas. Por un lado, enriqueció y alimentó su capacidad de amar, pero por otra, se fue convirtiendo en ocasión de un gran sufrimiento. La evolución de cada una, su trabajo, sus maneras diversas de reaccionar y de actuar, las fueron separando y Eugénie dejó de apoyar a Sofía, habló mal de ella, dijo cosas y tomó decisiones muy hirientes y humillantes contra ella, ejerció su poder y su influencia en contra de su antigua amiga.

Sin embargo, durante toda la vida Sofía la defendió siempre y le fue fiel hasta el final. Las personas que presenciaron su comportamiento durante la enfermedad final de Eugénie, admiraron la delicadeza y la ternura con que Sofía supo tratarla. Se quedaba a la cabecera de su cama día y noche para ayudarla y animarla, Eugénie le pedía perdón constantemente por cómo se había comportado con ella en el pasado y Sofía le repetía una y otra vez que todo estaba perdonado y olvidado y que podía seguir contando con su amistad y su cariño.

AYÚDAME A MIRAR



“Después del almuerzo, hombres y mujeres, niños y niñas, mayores, musulmanes y cristianos, se reúnen para hablar de sus problemas, de sus alegrías, de sus sueños en diferentes lenguas...” Ahora más que nunca esta “estampa” de reconciliación se hace urgente y eso es lo

que ofrece *Bantabá*, un proyecto educativo de las RSCJ españolas situado en un pueblo de Almería. El trabajo de invernaderos ha atraído hace mucho tiempo a miles de emigrantes marroquíes y del África subsahariana para trabajar en ellos. Con frecuencia viven en condiciones infrahumanas y tanta frustración acumulada genera a veces brotes de delincuencia que, a su vez, provocan un fuerte racismo. Es la cadena sin fin de la pobreza y la marginación. *Bantabá* ha nacido precisamente para ofrecer un espacio de reconciliación donde la vida pueda crecer. El local está abierto para muchas actividades: clases de español al que acuden muchos inmigrantes después de una dura jornada de trabajo; pueden encontrarse, hablar en diferentes lenguas, de lo que llevan dentro, de sus problemas, de lo que viven... Por las mañanas, un grupo de mujeres se reúnen para lo mismo. También funciona un centro de información y asesoramiento social.

Las mañanas de los sábados, los locales se abren para niños “de todos los colores”. Se trata de potenciar las relaciones sociales en el tiempo libre de los niños para facilitar la integración y aprender a mirar la diversidad no como una amenaza, sino como una riqueza. Juegan, hacen talleres y se pasan la mañana conviviendo. Algunos niños caminan hasta 9 Kms. para venir a los talleres.

El sueño de *Bantabá* es descubrir y liberar lo mejor que existe en cada persona, amar incondicionalmente dibujo infinitamente variado de la humanidad y esforzarse, con alma de artista, en desarrollar la profundidad y la belleza de tonos que lo forman...

Dos modos complementarios de trabajo con emigrantes: Benigna Galán, una RSCJ española, trabaja a jornada completa en Karibu, una ONG que acoge emigrantes del África subsahariana. Dirige en Madrid un hogar para mujeres embarazadas o con niños pequeños que pasarán en él el tiempo necesario hasta aprender la lengua, arreglar sus papeles y encontrar algún trabajo. Benigna las acompaña a la policía, al hospital, a buscar trabajo y escuela para sus hijos.

Cornelia Bührle, una RSCJ alemana, asesora al Cardenal Arzobispo de Berlín en asuntos de emigración. Su trabajo tiene sobre todo una dimensión política: hacer presión contra los proyectos de ley de extranjería muy restrictivos e influir en la formación de la opinión pública en la prensa y a través de grupos cristianos.

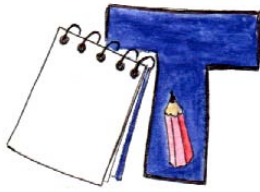
En grupo. Recoged información sobre el tema de las migraciones: ¿cómo la presentan los medios de comunicación? ¿y el gobierno? ¿qué piensa la gente de la calle? ¿somos un país racista o que acepta bien la multiculturalidad?

Reflexionad sobre esta historia: “En tiempo de la conquista de América, los mayas mexicanos hicieron prisionero a un misionero español para sacrificarlo al sol. Como él sabía que al día siguiente iba a haber un eclipse, les dijo: “Soy muy poderoso y, si no me matáis, puedo hacer que mañana el día se convierta en noche”. Los mayas lo escucharon y... (aquí se imaginan posibilidades de final de la historia...)”

El verdadero final es que lo mataron porque los mayas habían descubierto los eclipses de sol muchos siglos atrás...

¿Qué prejuicios revela esta historia? ¿Por qué damos casi siempre por supuesto que la otra cultura es inferior a la nuestra?

13. UNA LISTA EN LA NEVERA



Tendemos a dividir nuestro pasado en cosas buenas para recordar con agradecimiento : y cosas penosas que aceptar u olvidar. Y una vez que aceptamos esta división, pensamos que lo importante es reunir más recuerdos buenos que malos, más cosas que celebrar que cosas que lamentar. Pero esa forma de pensar impide que todo nuestro pasado se convierta en la fuente que nos llena de agradecimiento. Necesitamos aprender a mirar las cosas de otra manera o, dicho con lenguaje informático, a “procesar los datos” de una manera adecuada a partir de un “programa” que podríamos llamar “decisión de agradecimiento”.

La gratitud no es una simple emoción, ni una actitud que podemos dar por supuesta. Es un empeño decidido de mirar el pasado como la forma concreta como Dios nos ha conducido hasta este momento y nos está enviando al futuro. Y eso es más fácil si se va tomando la costumbre de contemplar los *inconvenientes* como *oportunidades*.

La vida de Sofía no fue fácil pero tuvo la sabiduría, tanto psicológica como espiritual, de liberarse gradualmente de los recuerdos negativos de su pasado, releyéndolos a luz del agradecimiento y su paz interior fue creciendo de día en día.

TENGO CARTA DE SOFIA



Cuando ya era muy mayor y miraba mi vida, aunque no podía negar que había pasado por muchos momentos de sufrimiento y por muchos problemas, todo eso se me quedaba como borroso y lejano, y lo que se abría paso en mí era un sentimiento inmenso de gratitud. Algunas personas me hablaban de números: “Hay 89 casas abiertas en Europa, en Africa del Norte y en América del Norte y del Sur”, “Somos 3.300 religiosas”, “Miles de alumnas están recibiendo educación en los colegios del Sagrado Corazón...”. Siempre estuve convencida de que nada de eso era obra mía, y por eso jamás acepté el título de “fundadora” porque no era verdad: siempre tuve clarísimo que Jesús fue el único Fundador... Lo que me producía un infinito agradecimiento era la obra que Él había ido haciendo en mí y en cada persona que conocí, y también el asombro de comprobar cómo había ido convirtiendo en gracia lo que en muchos momentos me había parecido una desgracia. Y eso hacía crecer en mí una gratitud que me llenaba de alegría.

Por eso escuché una vez con sorpresa, y también con pena, a una adolescente que decía: “Yo no tengo que agradecerle nada a nadie. Si mis padres hacen cosas por mí, es porque es su obligación. Y a las profesoras les pagan por su trabajo.” Tuve una tristeza grande al oírla, sobre todo por ella misma, porque sin darse cuenta se estaba cerrando el camino de la alegría y se estaba preparando para vivir amargada y solitaria. Y es que hay gente que se especializa en ver siempre el lado negativo de la vida y terminan por ser totalmente miopes para descubrir su lado bueno. En cambio,

otras personas (¡y espero que seas tú una de ellas!) ven en todo motivos por los que vivir agradecidas y contagian alegría.

Intenta dar siempre gracias por el vivir de cada día, con sus gozos y sombras, por los rostros con los que te topas, por lo cotidiano y lo extraordinario. Puedes estar abierta a un asombro constante, incluso por cosas que te parecen “normales”: la luz, el sol, el aire, el cielo, las flores...; por poder usar tus piernas y tus brazos, por respirar, por pensar, por ver y oír... Esa actitud es la que más puede cambiar tu vida y tu “talante”.

Pero esa gratitud supone una decisión de tu libertad y no depende de que “te pasen” cosas buenas o malas. Puedes elegir ser agradecida incluso cuando tus emociones y sentimientos están impregnados de dolor y resentimiento. Puedes optar por buscar el lado bueno de las cosas, o por quejarte de todo. Puedes elegir el fijarte más en la bondad y en la belleza de personas y situaciones, aunque “con el rabillo del ojo” tengas el deseo de acusar o criticar. Puedes elegir perdonar y disculpar aunque, por dentro, escuches voces que te invitan al resentimiento. Puedes tomar la decisión de mirar los inconvenientes como oportunidades.

¿Recuerdas al hijo mayor de la parábola del hijo pródigo? No quería entrar en la fiesta, se quedó en la puerta indignado con su hermano y también con su padre por organizar semejante banquete. Entonces el padre salió fuera y le dijo en un tono lleno de cariño: “Hijo, tú estás siempre conmigo y todo lo mío es tuyo. No vivas en el país de las sombras, entra en la fiesta del perdón y de la gratitud”.

¡No se te ocurra quedarte a la puerta de la fiesta de la vida! Si lo haces, saldré a buscarte yo también enseguida, puedes estar segura...

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS

jesusdenazaret@eucaristia.com



Al subir al Padre después de su Resurrección, Jesús nos ha “dejado sus señas”: la Eucaristía y los pobres. La Eucaristía es el recuerdo de la última cena de Jesús con sus amigos, precisamente en la noche en que iba a ser entregado. Aquella noche hizo el gesto de “ponerse” Él mismo en el pan que repartió y también dijo que aquella copa llena de vino era su vida misma, que iba a ser derramada hasta la última gota. Cuando los cristianos nos reunimos para celebrar la Eucaristía, recordamos ese gesto y esas palabras y, con ello, la entrega total de Jesús. Él es el Pan roto y el Vino derramado por la vida del mundo.

Lo que ahora llamamos “ir a Misa” es hacer “en memoria suya” lo que El mismo hizo: ofrecer nuestra propia vida al Padre, entregarnos a los demás, “desvivirnos” por ellos, estar dispuestos a romper algo de nosotros para que nazca vida.

Comulgar significa, entre otras cosas, ponerse acuerdo con alguien. Por eso, cuando comulgamos, estamos expresando que queremos “estar de acuerdo” con Jesús y con su proyecto de un mundo en el que el pan y el Evangelio lleguen a todos. Compartir la mesa es el gran símbolo de la amistad y de la reconciliación y por eso, cuando a lo largo de nuestra vida y en nuestros gestos cotidianos tratamos de

vivir comunicando, reconciliándonos, creando relaciones, queriendo a la gente, compartiendo lo que somos y tenemos, entonces estamos viviendo una “vida eucarística” y haciendo que sea verdad lo que luego celebramos en la Misa.

Para Sofía, la Eucaristía era el centro y la fiesta de su vida. Pasaba largos tiempos de oración ante el sagrario y ahí, decía ella, se llenaba del amor de Jesús al Padre y a los hombres. Su deseo de parecerse a Él desde el corazón, era otra manera de expresar que quería “vivir en comunión” con Él.

- Pídele a Sofía que te contagie su afición a orar delante de la Eucaristía. Ella siempre tuvo una gran atracción por permanecer ahí, con su mirada interior dirigida sólo a Jesús, en la oscuridad de la fe pero sabiéndose bajo su mirada y envuelta en su amor, unida a Él, dejando que su vida y los sentimientos de su Corazón entraran en ella, siendo como un canal que recoge el agua de una Fuente.
- “Una adoradora se pierde en el Corazón de Jesús...” decía ella. Y ese “perdersé” consistía para ella en situarse ante el Señor desde la verdad de la propia pequeñez e incapacidad para, dejando atrás todo eso, sumergirse confiadamente en el océano de su amor. Y desde ahí, dejarse contagiar por su ternura y su compasión por el mundo.
- Ponte ante Jesús, presente por su Resurrección en la Eucaristía, y abre en silencio tus manos vacías, como símbolo de tu pequeñez y tu pobreza. Siéntete como aquel hijo que se fue de casa y andaba perdido...Pero su padre salió a buscarle, lo abrazó y le hizo entrar de nuevo en su hogar. Jesús es el Corazón de Dios en el mundo, el que te regala la existencia, viene en tu busca, te perdona y te invita a entrar en la sala del banquete. Pídele parecerse a Él desde dentro, haciendo de tu vida una mesa abierta donde haya sitio para todos y cada persona que se te acerque se sienta querida y acogida.

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



Sabía combinar bien el agradecimiento y el buen humor. En un momento difícil de la naciente Congregación, le llegó una carta dura e insultante: “Ya es hora de que esas monjas tengan una buena dirección y que cese para ellas esa deplorable inestabilidad que es la causa de que la gente comente qué mala superiora la gobierna...” Sofía comentó con humor y humildad: “Al menos este me trata como merezco. Tendría que estarle agradecida...”

Otra anécdota contada por ella misma: “La llegada a Poitiers donde queríamos hacer una fundación, fue gloriosa: íbamos montadas mi compañera y yo en una carreta cargada de fardos hasta arriba, sentadas en la parte delantera, donde el arriero había fabricado una especie de toldo con una lona: nuestros bultos y un poco de heno formaban el asiento. Pero se puso a llover y pronto el toldo que nos cobijaba se convirtió en un colador...Mojadas de arriba abajo, debíamos tener tal aspecto que un hombre que pasaba a caballo se echó a reír y dijo: “¡Pobres monjas!”

Yo pensé: “Mira qué buena ocasión para entrar aquí sin darnos importancia y de una manera pobre...” (Tengo que reconocer que mi compañera no estaba muy de acuerdo con mi manera de ver las cosas...)

AYÚDAME A MIRAR



Inés es una viejecita encantadora que vive sola en una casa muy humilde, en un cuarto piso sin ascensor. Su pensión es muy pequeña y no le permite pagar a alguien para que le limpie la casa y le haga la comida. Ha pasado casi dos meses en el hospital porque se rompió la cadera y tuvieron que operarla. Ahora ha vuelto a casa, mientras encuentra sitio en la residencia de mayores “Filipina Duchesne”. De momento, en la asociación de antiguas alumnas del Sagrado Corazón nos turnamos para echarle una mano y que no se encuentre tan sola. El primer día de mi turno, me llamó la atención un papel sujeto con un imán en la puerta de la nevera en el que leí: *Lista de agradecimientos*.

Cuando le pregunté qué significaba me dijo: “¿Sabes? Es uno de los recursos que he inventado para no dejarme arrastrar por la tristeza. Me he comprometido con Dios a hacer a diario un recuento de todas las cosas buenas que hay en mi vida, por muy pequeñas que sean, y cada día encuentro más: estoy agradecida por las amigas que tengo, porque venís a ayudarme y a conversar conmigo, porque sale agua de mis grifos, porque entra el sol por la ventana de mi cuarto, porque oigo cantar el canario de la vecina... Cuando me valía por mí misma daba todo eso por supuesto y es ahora cuando voy aprendiendo a descubrirlo y a dar gracias por ello...”

Las asociaciones de Antiguas alumnas del Sagrado Corazón son en muchos países grupos muy comprometidos. Se las encuentra haciendo trabajos sociales diversos (en Madrid, por ejemplo, financian y sostienen tres residencias para personas mayores); también en servicios eclesiales, y en compromisos políticos y económicos. La Asociación Mundial de Antiguas Alumnas del Sagrado Corazón (AMASC) agrupa las diferentes asociaciones, incluyendo también a los antiguos alumnos.

En grupo. Los que tengan viviendo en su casa alguna persona mayor, pueden compartir su experiencia de convivencia con ellos, tanto riquezas como dificultades.

- Buscad algunos rasgos de la sociedad en que os movéis en su valoración o minusvaloración de la ancianidad, frente a la exaltación de la juventud.
- Imaginad cómo querríais ser y vivir de mayores
- Si es posible, visitad alguna residencia o asilo de ancianos y hablad sin prisa con alguno para que os cuenten sus problemas y para aprender de su sabiduría

14. GENTE QUE ME QUITA EL SUEÑO



Se calcula que el coste de la enseñanza básica del 25% de niños que actualmente carecen de ella es de unos 6.000 millones de \$. (El gasto anual en cosméticos sólo en EEUU es de 8.000 millones de \$ anuales.)

El coste de dar agua potable y saneamiento a toda la población mundial que actualmente carece de ella es de unos 9.000 millones de \$. (El gasto anual en helados sólo en Europa es de 11.000 millones de \$.)

El coste de la salud reproductiva para todas las mujeres del mundo que actualmente carecen de ella es de unos 12.000 millones de \$. (El gasto en perfumes en Europa y EEUU es de 12.000 millones de \$ anuales.)

El coste de la salud y nutrición básicas 13 mil millones de \$ anuales. (Alimentos para animales domésticos en EE y Europa 17 mil millones de \$ anuales. Gasto en cigarrillos en Europa: 50 mil millones de \$ anuales. Gasto en bebidas alcohólicas en Europa: 105 mil millones de \$ anuales. Gasto en drogas en el mundo: 400 mil millones de \$ anuales. Gastos militares en el mundo: 780 mil millones de \$ anuales.)

Se diría que Sofía estaba al corriente de estas estadísticas cuando escribía poco antes de su muerte: *“¡Qué tiempos vivimos! Tenemos ante los ojos dos extremos: el lujo desenfrenado de unos y los millones de personas que mueren de hambre por otro... Todo eso pesa sobre nosotros.”*

¿Nos quitará el sueño también a nosotros?

TENGO CARTA DE SOFIA



He pensado que, en vez de ponerte a hablarte de “necesidades” de la gente y de la urgencia de ayudarles, voy a empezar por contarte el regalo que, a lo largo de mi vida, supuso para mí el trato con gente pobre. Voy a presentarte a algunos de los que fueron mis amigos más entrañables: Georgino, aquel cochero pintoresco que conducía el coche (o mejor carricoche) durante mi viaje por Italia; Luisa, una viuda a la que conseguí convencer para que trajera a su vaca a pastar en los terrenos del colegio; Henri, un viejecito al que ayudé con dinero que me habían dado y que vino un día a enseñarme las botas que se había comprado; Félix, el vagabundo del que ya te hablé al que, cada semana a partir de aquel primer encuentro, hacía llegar a escondidas (¡hoy sería un escándalo para los no fumadores!) un paquete de tabaco, porque él necesitaba eso más que comer; Antoinette, una mendiga con la que tuve la suerte de poder sentarme largamente en un banco del jardín, con su mano entre las mías, porque lo que más reclamaba era cariño; el grupo de jubilados amigos a quienes pude ayudar a buscar algún trabajillo, como el de poner un puesto de flores cortadas en el jardín del convento; Michel, un chico de mi pueblo al que tampoco le gustaba París y al que anduve intentando

hacer salir adelante; un obrero del que nunca supe el nombre, pero al que enviaba en secreto cada día un buen bocadillo (me había dado cuenta de que se escondía a la hora de comer, para que sus compañeros no vieran lo miserable que era su comida...)

Me llena de gozo recordar los rostros de un payaso que iba por Marmoutier con su cachorro de lobo, y el de los gitanos que vivían en su carromato, y el de los golfillos que entraron un día a robar en nuestra casa. Los pillaron y querían darles un escarmiento pero yo estaba segura de que hablando con ellos me los metería en el bolsillo (la verdad es que así fue...), y acabé fundando una escuela para ellos y dándoles por maestra a una de mis mejores amigas, Teresa Maillucheau.

En realidad no fui yo la que hice nada por ellos, sino justo al revés: cada uno me transmitió un rasgo de humanidad, en cada nombre y en cada rostro descubrí la dignidad de un hijo de Dios, gracias a ellos pude admirar la belleza que se esconde bajo las apariencias de un hombre o una mujer deteriorados. En una ocasión me indigné al escuchar este comentario: “Eso es demasiado bueno para los pobres”. “¿Cómo que es “demasiado bueno”? , contesté, “¡A los pobres les daría yo hasta mi piel!”

Me gustaría ayudarte a escuchar el latido del corazón de los pobres y animarte a escuchar los mejores sentimientos escondidos en el tuyo, debajo de tus prisas, tus rollos, tus músicas... Me da miedo que te aburra pensar y que sientas alergia ante los aspectos duros de la vida, y digas que lo único que te importa son tus estudios, tu familia, tus amigos, tu futuro... O que pienses que eso de la injusticia, o del hambre, o de la deuda externa, son problemas que tú no puedes resolver y que los que tienen que arreglarlo son los gobiernos.

Hay un Sur también junto a ti donde estudias, donde te diviertes, en tu ciudad, en tu barrio, en tu pueblo...Tú no puedes desentenderte. El Señor preguntó a Caín: “¿Dónde está tu hermano?” Y él se escabulló diciendo: “¿Acaso soy yo el guardián de mi hermano?”. ¡Claro que lo era!. Y tú, y yo, y todos, también lo somos.

Lo primero que hace falta es aprender a mirar. Piensa en qué es lo primero que miras en una persona: ¿su aspecto? ¿su manera de vestir? ¿su mirada?...¿Te desagradaba encontrarte con gente a la que ves sucia, mal vestida, pidiendo limosna..., o con emigrantes con otro color de piel y otra lengua? ¿Cómo reaccionas ante sus rostros de angustia, de miedo o de tristeza, todos esos sentimientos que se reflejan en los gestos contraídos, los pies fatigados, en su espalda doblada por el cansancio o el sufrimiento, en sus andares frágiles y temblorosos? ¿Preferirías apagar la TV para no ver niños famélicos, pueblos abatidos por desastres de la naturaleza o por la guerra?

No rehuyas la mirada ante ellos, eso es lo primero si quieres ser de verdad “humana” y por supuesto, cristiana. Como en la parábola del samaritano, atrévete a mirar, deja que tu corazón se conmueva, que tus pies se acerquen y tus manos se tiendan hacia ellos. De verdad que vas a recibir mucho más de lo que des.

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS

Una oración llena de nombres



Cuando estamos cerca de Jesús, estamos siempre cerca de la gente. Y cuando llevamos en el corazón personas que nos preocupan especialmente, la oración es un buen momento para acogerlas y pronunciar sus nombres internamente, confiándoselas a Jesús, convencidas de que Él las ama y las cuida mucho más de lo que podríamos hacerlo nosotros.

Cuando vamos a rezar, nunca llegamos solos. Nos acompañan los rostros de muchas personas que hemos encontrado a lo largo del día o cuya presencia ha salido a nuestro encuentro desde la pantalla del televisor, la emisora de radio o el periódico. Además del Evangelio, es en las personas donde más claramente se refleja el rostro de Dios, y aún más en los que más sufren: los alcohólicos y drogadictos que se ven atrapados en algo que en el fondo no quieren; la prostituta que está suspirando por otra forma de vida; el anciano solo en su buhardilla o que comparte su soledad en una residencia; los enfermos crónicos del hospital o imposibilitados para salir de su casa; los parados; el extranjero forzado a vivir fuera de su cultura sin señales de identidad; el desarraigado, el preso, el delincuente... Y tantos otros vecinos de casa o de barrio, hartos de tristeza y soledad y también de esperanza, de energía, de resistencia, de capacidad de celebración y de fiesta...

Cuando pides por ellos, lo que estás haciendo en el fondo es dejarte contagiar por la compasión y la misericordia del corazón de Dios. A esa manera de orar le llamamos en la Iglesia “intercesión”.

A medida que te vayas volviendo más compasiva, más capaz de conectar con lo que les sucede a los otros, descubrirás más señales de Dios, encontrarás formas nuevas de oración. Y te darás cuenta de que orar es algo parecido a ponerse a tejer con amor una tela con hilos sacados del propio corazón, convencidos de que aquellos a quienes queremos, llegarán a usar esa tela.

- Intenta orar hoy cuando vayas por la calle, en un transporte público, al entrar en algún comercio... No vayas distraída sino atenta a los rostros de la gente, a la expresión de su mirada, a sus gestos de fatiga o de prisa... Pronuncia internamente cualquiera de estas invocaciones: “Jesús, guárdalo”, “Señor, ayúdale”, “Padre, bendícelo...”

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



En una de sus temporadas de enfermedad se le quitaron del todo las ganas de comer y la Hermana que le traía la merienda se desesperaba de tener que llevarse la bandeja intacta. A partir de cierto día se la encontró vacía, y fue corriendo a contarle a la cocinera que Sofía había recuperado el apetito. Lo que no se supo durante mucho tiempo (hasta que lo descubrieron...), es que ella se la descolgaba a escondidas en un cestillo atado con una cuerda a un niño desharrapado que andaba rondando las tapias de la casa y que cada tarde acudía a la cita en que compartían la merienda... Durante un tiempo mantuvieron su secreto, muertos de risa los dos, pero cuando lo

descubrieron, Sofía ya se había encargado de hacer averiguaciones sobre él y su familia, y acabó siendo monaguillo en las celebraciones de la casa.

Hubo una epidemia en la que murió mucha gente y muchos niños se quedaron sin padres. La reacción de Sofía fue inmediata: “¿No tienen madre? La Sociedad del Sagrado Corazón está fundada para ellos. Aunque no quedaran plazas en el colegio, crearía uno nuevo inmediatamente para los niños huérfanos o abandonados por sus padres”

AYÚDAME A MIRAR



A Kin Tanabe, una RSCJ japonesa, le quita el sueño saber que, debajo de la ventana de su cuarto duerme cada noche envuelto en cartones Taro, uno de los muchos alcohólicos que viven en la calle en Sanya, el barrio de Tokyo al que han ido a parar cientos de hombres con problemas de adicción al alcohol.

Keiko, otra RSCJ de la comunidad, empezó hace años a colaborar en la asociación Alcohólicos Anónimos y pidió después venir a vivir al lugar donde estaban la mayor parte de ellos. De ese deseo nació la comunidad que ahora está aquí.

Cuando Taro narra su historia, se asiste a un descenso de escalón en escalón hacia un abismo de sufrimiento. Vivía con su familia, su mujer y dos hijos, en una casa alquilada pero la empresa multinacional en que trabajaba redujo su plantilla, lo echaron a la calle con una indemnización que se acabó pronto. Tiene 40 años pero es una edad difícil para encontrar otro trabajo y el paro le llevó a la depresión y a la bebida, y ésta a conflictos familiares. Su mujer se separó de él llevándose a los niños, pronto no pudo seguir pagando el alquiler de la casa y se quedó en la calle como un deshecho humano, sin poder salir del círculo infernal: más bebida, más deterioro, más bebida, más deterioro...

Keiko habla con él con frecuencia y un día se atrevió a ofrecerle que participara en una reunión de la Asociación. Por primera vez en mucho tiempo Taro sintió que estaba en un grupo que no lo despreciaba ni lo juzgaba. Eran hombres como él y no ocultaban su problema de alcoholismo. Unos a otros se apoyaban en su compromiso: “Sólo por hoy me mantendré sobrio...” Sabe que junto a él hay personas sosteniendo su decisión.

La presencia de esas RSCJ es como la de la religiosa de la película “Pena de muerte”: después de haber acompañado al condenado a muerte hasta la silla eléctrica, cuando ya está del otro lado del cristal y a punto de ser ejecutado, ella levanta su brazo para decirle en silencio que sigue estando ahí con él, apoyándole y sosteniéndole hasta el final.

“La urgencia de las necesidades del mundo y la llamada de las Iglesias locales, nos exigen respuestas creativas. Allí donde somos enviadas, nos mueve la sed de construir un mundo de justicia y paz en respuesta al grito de los pobres” (Constituciones de las RSCJ)

En grupo. Haced una lluvia de ideas sobre la palabra globalización. Después de ver lo que sabéis acerca de ella, buscad más información sobre sus causas y sus consecuencias en la vida de millones de personas.

- “Si queréis buscar la justicia, tendréis que comenzar por mirar el mundo con los ojos y los sentimientos de aquellos que sufren cualquier tipo de pobreza y marginación”
- “No os conforméis con un mundo en el que otros seres humanos mueren de hambre, son analfabetos, están sin trabajo. Sé que tenéis sed de radicalidad, no os dejéis atrapar por la mediocridad, haced de vuestra vida algo grande” (Juan Pablo II a los jóvenes en la XV Jornada Mundial de la Juventud que ha reunido en Roma en Agosto del 2000 a dos millones de jóvenes)

Tratad de buscar consecuencias prácticas de estas afirmaciones.

- Inventad un *rol playing* sobre el tema de la droga. Buscad los personajes: una chica heroinómana, sus padres, una hermana mayor, una amiga, el amigo que le proporcionó la droga por primera vez, el camello que la vende, su tutor/a o director/ de su centro educativo...

15. VIAJE AL INTERIOR DEL CORAZON



En el lenguaje corriente, todos empleamos el término: “dejarse llevar por el corazón”, “querer con todo el corazón”, “tener un buen corazón”, “estar de corazón en las cosas...”

Cuando hablamos así, nos estamos refiriendo a lo que es central en la personalidad, al núcleo donde realmente somos diferentes de los demás, allá en lo íntimo, al lugar donde está el centro de nuestros deseos, preferencias y decisiones. Hablar de “corazón” es hablar de autenticidad, de esa coherencia

última que nos permite ser nosotros mismos.

“*Sólo se ve bien con el corazón lo esencial es invisible a los ojos*”, decía el Principito. Pero mucha gente da vueltas en torno a su vida sin sentido, viven medio dormidos, haciendo cosas que les parecen importantes pero que en realidad les dejan vacíos e insatisfechos. Es como si hubieran “desconectado” con su propia interioridad y viven como si estuvieran huecos.

“El viaje más largo de cualquier persona es el viaje hacia su interior”, decía D.Hammarskjold, Secretario General de la ONU, y los que se han atrevido a emprenderlo, nos hablan maravillados de los descubrimientos que han hecho. Sofía fue una de esas personas, vamos a escucharla.

TENGO CARTA DE SOFÍA



No recuerdo si te he contado ya lo tímida y encogida que era yo de adolescente y también de joven. Vivía demasiado concentrada en el interior de mí misma y mis compañeras pensaban que no me daba cuenta de lo que ocurría a mi alrededor. En la primera comunidad de Amiens, en aquellos primeros momentos de nuestra vida en común, la que hacía de superiora pensaba que yo no era capaz de decir dos palabras seguidas. Un día nos reunió y nos habló muy fuerte del olvido de nosotras mismas; volviéndose a mí, me dijo: “Sofía ¿estás completamente decidida a salir de ti misma?” No se me ocurrió otra contestación que ésta que hizo explotar de risa a las otras: “Y...¿ya no voy a poder entrar nunca más?”

Tuve que trabajarme mucho en la vida para salir hacia fuera, pero en cambio nunca tuve problemas para contactar con mi propio corazón. Me compararía con una piedrecita echada al aire que inmediatamente, por la fuerza de la gravedad, es atraída a su centro. A esa costumbre de estar atenta a lo más profundo del ser, donde encuentro presente a Dios, le llamo “vida interior”, algo que siempre intenté inculcar a mis hijas y a toda la gran familia del Sagrado Corazón, como un rasgo típico nuestro.

Tengo la impresión de que la mayor parte del tiempo la gente vive como sonámbula: va, viene, hace muchas cosas, pero no sabe pararse de manera gratuita para admirar, para amar o sencillamente para asombrarse. Si no están en contacto con los sentimientos y deseos que están en su interior, ¿cómo podrán compartirlos con otras personas? ¿cómo van a disfrutar de la riqueza de sus inquietudes, sueños,

proyectos, preferencias, alegrías e ilusiones si han perdido el camino que conduce a lo más verdadero y profundo de sí mismos?

De todas maneras, yo sigo creyendo que existe una fuente escondida en cada uno de ellos y que casi siempre basta con quitar un poco de tierra o alguna piedra, y en seguida se pone a manar un agua clara y limpia.

No te contentes con vivir en la superficie, busca tiempos y espacios para viajar a tu centro, pide ayuda a otras personas para emprenderlo. Dios te espera ahí, en las profundidades de tu corazón, para descubrierte que lo único que da sentido a tu vida es entregarte a querer a otros y crear algo que te dé una meta.

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS

Lo que María guardaba en su corazón.



Es necesario orar para poder apreciar las cosas que sólo se ven con el corazón. Las estrellas no se ven durante el día, pero eso no significa que no existan. La realidad transparenta a Dios, pero hay que estar despiertos y preparados para percibir su presencia. En la escena de la visita de los pastores al establo, el evangelista Lucas dice que “*María conservaba todas estas cosas, meditándolas (más bien “reuniéndolas”) en su corazón*” (Lc 2, 19) . Esa es la actitud que nos contagia el cuadro de Mater. Y es Ella la que mejor puede enseñarte a vivir en contacto con tu propio corazón día a día, a descubrir cómo Dios es tu compañero de camino y cómo su Espíritu te va guiando.

- Busca un lugar tranquilo al fin del día. Tranquiliza tu cuerpo y tu espíritu. Ponte junto a María que va a ayudarte a reconocer la presencia del Señor que siempre está contigo.

- Pídele que te dé pistas para mirar tu vida de otra manera:

Quizá te pida que revivas con tu imaginación lo vivido en el día: ¿qué hiciste, con quién estuviste, qué momentos especiales vienen a tu memoria?

O que recuerdes los sentimientos que tuviste: ¿qué te dio paz, gozo, alegría? ¿Por qué tuviste esos sentimientos? ¿cuál fue su origen? ¿qué fue lo que te distanció o molestó de los otros, de ti misma...?

Te sugerirá que des gracias por la vida vivida en este día y que pidas perdón por las distancias, los rechazos, por todo lo que no te consintió amar, crecer, servir a los demás.

Y, sobre todo, que renueves tu confianza en que Dios te quiere, camina contigo y nunca te abandona. A pesar de todas tus incoherencias, estás envuelta en su ternura.

Puedes terminar rezando con María el Magnificat (Lc 1, 46-56)

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



Estas dos anécdotas reflejan qué tipo de interioridad era la suya: por un lado necesitaba tiempos para encontrar a Dios en lo profundo de su corazón y, por otro, sabía descubrir sus

señales en medio de la vida. Cuando estaba redactando las Constituciones junto con el P Varin, cuanta un amigo de éste que los acompañaba: “Por la noche, a finales de Septiembre, a las ocho ya estaba todo oscuro. Todo el mundo estaba reunido para la cena, pero no se empezaba hasta que estaban todos presentes. Faltaba Sofía, ¿dónde estará? La señora de la casa lo adivina: “Fernando, coge la linterna y vete a la iglesia, está allí seguro. Búscala bien.” Allá fui con mi linterna y allá estaba ella, en la esquina de un banco, sumergida en una profunda oración...”

Años más tarde, llegaron a la casa donde vivía unos chiquillos de la calle, sucios y desharrapados y la portera dudaba de dejarlos entrar. Sofía que pasaba por allí les abrió de par en par la puerta, habló con ellos, se rió con las cosas que le contaron, les dio de merendar y luego dijo a la portera: “¿Sabes? Era el Señor quien nos los enviaba y sus harapos rotos y sucios eran la contraseña por la que El se da a conocer. Hay que socorrerlo siempre, que es una angustia ver así el rostro de Jesús , desfigurado por la miseria...”

AYÚDAME A MIRAR



“El cambio de mi vida empezó por culpa de la canción de Mecano “*Hoy no me puedo levantar*”. Tiene gracia que fuera precisamente esa canción, porque yo era profesora de Educación Física en un instituto de Madrid...En realidad sigo siéndolo pero en este momento estoy en un “punto cero” de mi vida y ando buscando “mi lugar en el mundo”.

Un día en que escuchaba una vez más la canción, tomé conciencia de pronto de que llevaba mucho tiempo “sin quererme levantar” por una especie de hartura de todo, de insatisfacción y de falta de sentido en mi vida. Y el caso es que sin motivos aparentes porque tengo esas famosas tres cosas de la vida “salud, dinero (o al menos trabajo) y amor” que, al parecer, dan la felicidad...Pero el agujero negro de mi vacío interior estaba ahí, y además en aumento.

No sé de dónde saqué fuerzas para tomar la decisión, pero convencí a mi novio al que había conseguido contagiar mi inquietud, pedimos un año de excedencia, reunimos nuestros ahorros y nos marchamos a la India que era para los dos el símbolo de los valores del espíritu.

Nos habían hablado de Rishikesh, un centro de meditación hindú no lejos de las montañas del Himalaya, pero después de mil peripecias hasta llegar allá, tuvimos una gran decepción. La tal Vandana de la que tanto nos habían hablado, aquella mujer de mirada profunda, envuelta en un sari color naranja ¡era una monja católica!. ¿Y para esto hemos venido hasta aquí?, pensamos los dos...

Antes de un mes habíamos cambiado de opinión: estábamos iniciando un viaje hacia nuestro interior difícil de describir y Vandana era una guía excepcional. Sabía acompañar la dureza del camino (comida frugal, ausencia de confort, madrugones...) pero , sobre todo, el largo tiempo que teníamos que dedicar a “despertar nuestro corazón”, tan torpe y distraído...Ella nos inició al aprendizaje de reconciliar en nosotros cuerpo, sensibilidad, mente y afectos y a sentirnos parte del cosmos. Nos ayudó a buscar nuestro *shadana*, es decir, nuestro propio camino personal de ir a Dios y nos animó a redescubrir las raíces nuestra tradición cristiana (los dos

estábamos bautizados y éramos vagamente creyentes, pero totalmente alejados de cualquier práctica religiosa).

Y ocurrió el “milagro”: Cristo se nos reveló como el Camino, la Verdad y la Vida, y aquella larga peregrinación de dos vidas perdidas y sedientas, desembocó en un Centro, en una fuente de agua viva.

Ahora estamos de nuevo en España y continuamos nuestra búsqueda. Aún no sabemos si nos casaremos, o si uno de los dos o ambos optaremos por la vida religiosa, o por marcharnos al Tercer Mundo...Lo que yo sí sé es que “ya me puedo levantar” y estoy profundamente agradecida a la mujer de la que Dios se sirvió como instrumento para llevarme a Él.”

Vandana es una RSCJ india que ha ejercido una considerable influencia en la inculturación del cristianismo en su país. En el *ashram* cristiano fundado por ella en 1978, se aprende a orar incorporando toda la riqueza de la tradición hindú. Uno de los grandes regalos que Asia puede ofrecer a la sed de espiritualidad de Occidente es el tesoro de su dimensión mística.

A miles de Kms. de distancia, una comunidad de RSCJ en Moscú ofrece espacios de oración y de diálogo ecuménico con cristianos de la Iglesia ortodoxa. La educación comunista cortó las raíces familiares, nacionales y religiosas y sus frutos han sido una profunda crisis de valores: tanto en Rusia como en Hungría las comunidades de RSCJ tratan de ser un signo de apertura y universalidad y responder al deseo de mucha gente en búsqueda de una fe viva que dé sentido a sus vidas.

En otros muchos lugares del mundo, existen centros de espiritualidad llevados por RSCJ que ofrecen acompañamiento espiritual a jóvenes o adultos y dan Ejercicios espirituales, retiros y cursos bíblicos y de oración.

En grupo. Podéis dialogar sobre el relato de la profesora de Educación Física. ¿Os parece frecuente en la juventud de hoy esa sensación de vacío interior y de búsqueda de sentido de la vida? ¿Qué caminos emprenden algunos para encontrar salida a una manera de vivir que no les llena?

En este momento de la vida de cada uno ¿con qué símbolo expresaríais vuestra búsqueda de espiritualidad?

16. MAS ALLA DE LAS FRONTERAS

Esta oración refleja bien el sentimiento de un grupo de mujeres de más allá de nuestras fronteras (desde la tribu india de Potowatomies), a la muerte de Filipina Duchesne, la mujer que había atravesado muchas fronteras para encontrarse con ellas

“Gran Espíritu, te llega nuestra gran mujer,
te llega pronto.
Conforta su ánimo y protege su paso.
Haz que las praderas y las colinas
susurren sobre su vuelta a tu casa.
Que las aguas del Mississippi en el fluir de su corriente,
canten su retorno a ti.

Esparce tus colores en esta mañana,
sobre miles de flores en las cuatro estaciones
y que, en su honor, florezcan todas a un tiempo.

Que el pájaro flauta con su gran habilidad
reproduzca todos sus trinos,
uno para cada sentimiento de nuestro corazón.
Porque estamos tristes, era nuestra hermana.
y estamos también alegres: era tu hija.
Estamos afligidos: hay muchas millas de distancia
que nos impedirán colocar, una vez más,
nuestras mantas sobre su espalda.

Ella aprendió de nosotras el modo de tejerlas
y nosotras aprendimos a orar mirando su rostro.
Haz que el sol brille sobre su ternura
y que esta noche la luna llena nos recuerde
las horas que pasó ante ti orando en esta tienda.

Nuestra aldea permanecerá en vela toda la noche.
En su honor el jefe decretará un ayuno hasta mañana.
Rezaremos en la tienda que fue la suya,
por los dos pueblos de nuestra tierra
y por todos los lugares del mapa que nos dejó.

Creador de todo, escucha nuestra oración por ella,
por nuestros hijos, por estas praderas, árboles y ríos,
por las lejanas montañas
y por este arroyo que recoge nuestras lágrimas.

Acoge las súplicas que te hacemos por nuestros hijos:

que recuerden siempre lo que ella les enseñó
y que por muchas lunas repitan su nombre
como el de nuestra más grande mujer.

TENGO CARTA DE SOFIA



Quiero hablarte hoy de cómo conocí a Filipina Duchesne. Alguien me había dicho: “Aunque estuviera ella sola y en el extremo del mundo, deberías ir hasta allí para encontrarte con ella”. Por eso me decidía a viajar al convento en ruinas de Grenoble donde estaba. Yo no había visto nunca un monasterio de clausura y pregunté qué tenía que hacer: “Ve y lo verás” me dijeron, así que fui. Llegué y entré por un corredor húmedo y oscuro. De pronto veo una monja que viene corriendo, se echa por tierra y me besa los pies mientras repetía una frase del profeta Isaías: “¡Dichosos en la montaña los pies que anuncian la paz!”... Me quedé de piedra y no sabía qué decir ni qué hacer. Ese fue nuestro primer encuentro y el comienzo de una amistad que iba a durar la vida entera.

Desde el principio compartió conmigo su deseo ardiente de ir a anunciar el Evangelio en algún país donde no conocieran a Jesucristo. Me decía: “Aunque no sea capaz de hacer algo útil allí, con mis deseos y mi oración prestaré algún servicio a Nuestro Señor y Él será mi única riqueza.” Por fin pudimos realizar su sueño, que en el fondo era de las dos, aunque yo sabía que nunca podría seguirla. Llegó a América donde la esperaba una vida durísima y al fin consiguió irse a vivir en medio de los indios. Había alcanzado la meta de su viaje.

Confieso que siempre he sentido una simpatía especial por la gente arriesgada y generosa, capaz de ir más allá de cualquier tipo de frontera. Y he preferido mil veces los caracteres un poco difíciles pero que tienen fuerza y energía, antes que a las “gallinas mojadas” de las que no se puede sacar nada bueno...

Siempre podemos tener la tentación de contentarnos con el camino que ya hemos recorrido, de no crecer más ni cansarnos más, de pararnos y pensar que uno no puede o no debe ir más allá. Se gira un interruptor y, al girarlo, uno se cierra ante la riqueza que la vida le sigue ofreciendo. Cuando comienza una cuesta arriba, cuando se llega a una barrera que parece difícil de cruzar, hay quien emprende el camino de regreso. Pero quien continúa caminando, quien se decide a ir al encuentro de algo que todavía no conoce, ese es el tipo de persona que aprende, crece, construye y crea.

A mí me tocó vivir en tiempos difíciles y cambiantes (¿hay alguno que no lo sea?...), y tuve que arriesgarme a cruzar otras fronteras, diferentes a las que tuvo que cruzar Filipina. Una de ellas fue la idea de lo que eran las “monjas” a las que la gente (y sobre todo los Obispos y sacerdotes) estaban acostumbrados. “Ser monja” significaba estar encerradas en conventos, tener rejas, cantar juntas muchas horas en la iglesia, depender siempre de la autoridad del clero... Pero yo soñaba con otro tipo de vida religiosa, mucho más abierta, más en contacto con la gente, estando junto a niñas y jóvenes (impensable por entonces una educación mixta) para ayudarles a crecer, conseguir una personalidad auténtica, conocer a Jesús, hacer algo por los demás. Además prefería un tipo de oración silenciosa y profunda, que

me parece ayuda más a entrar en los sentimientos de Jesús y a dejarse contagiar por el amor de su Corazón.

“Inventar” un modo de vida así me trajo muchos problemas y muchas críticas: “¿Qué clase de monjas son éstas que ni tienen rejas, ni rezan en el coro, ni se quedan siempre en el mismo convento? ¿Por qué se atreven a tomar decisiones por ellas mismas, por qué estudian, por qué se relacionan tanto con la gente, por qué no tienen unas reglas más rígidas que duren para siempre?” Yo contestaba con paciencia: “Los tiempos cambian y nosotras tenemos que cambiar con ellos”. Y es que la flexibilidad me ha parecido siempre una gran cualidad, y también la capacidad de salir de situaciones fijas y pasar a nuevas experiencias para explorar otras facetas de la realidad.

Me gustaría animarte a desarrollar esa cualidad y también que fueras de ese tipo de personas capaces de ensanchar su mirada hasta los confines del mundo. Pienso en Filipina que vivió tantos fracasos pero que, sin pretenderlo, consiguió que su nombre permanezca en nuestra memoria como una de las pioneras de la evangelización de América. Te diría que aprendas de ella a preferir la *calidad* de lo que hagas que el *éxito* que consigas. La calidad está en nuestra mano y se debe a nuestro trabajo; el éxito no lo está y es menos importante. Lo que hacemos de corazón tiene valor por sí mismo, no depende de que los demás lo reconozcan.

No sé si te he dicho demasiadas cosas en esta carta...Piénsalas de todas maneras y dime si tienes alguna experiencia de haber tenido que encajar algún fracaso. Podemos pedirle juntas a Filipina que te eche una mano...¡Ella fue “especialista”!

Te quiere, SOFIA

VAMOS A REZAR JUNTAS



El silencio es la puerta de la oración.

Quizá te habrás preguntado alguna vez ¿cómo sé que Dios me habla?, y has pensado que es muy difícil oírle. O cuando has oído contar que Filipina pasaba tantas horas delante de Jesús en la Eucaristía te ha entrado cierta curiosidad: ¿qué hacía todo ese tiempo? ¿leía un libro? ¿cómo hablaba con Dios? ¿no se aburría?...

La respuesta es que ella sabía que lo importante no es tanto hablar a Dios, sino aprender a escucharle y por eso había descubierto en el silencio la puerta para entrar en la oración. “Hacer silencio” es dirigir los ojos, los oídos, el pensamiento y el corazón hacia una sola cosa o, mejor, hacia **Alguien**. Por eso, al ponerte a rezar, necesitas avivar tu fe y tu confianza en que Dios te está esperando para hablarte al corazón.

Algunas ideas para aprender a escuchar a Dios silenciosamente:

- sentarte en un lugar tranquilo, ponerte en una postura en que estés relajada, oír una música suave, encender una vela, mirar un icono

- recordar que la voz de Dios no es como otras voces, es como un secreto, como una confidencia. Puede llegar hasta ti a través del silencio o a través de las personas y acontecimientos.
 - Dios nos ha enviado una “carta de amor” que es la Biblia que hoy leemos en la Iglesia. Pero, sobre todo, nos ha hablado a través de su Hijo Jesús y es Él quien nos ha enseñado a conocerle, a escucharle y llamarle “Padre”.
 - También nos ha enviado su Espíritu que es quien nos hace reconocer todas esas palabras y las hace penetrar en lo más profundo de nosotros.
 - Puedes comenzar por leer alguna de estas palabras de Jesús y, después de cada una, pararte para dejarla resonar dentro de ti, comprenderla bien y saborearla. Si una sola palabra te atrae, déjala ocupar todo el espacio, repítela una y otra vez al ritmo de tu respiración.
- *Yo soy el buen pastor. El buen pastor da la vida por sus ovejas (Jn 10,11)*
- *El Reino de Dios está dentro de vosotros (Lc 17,21)*
- *Dichosos los que escuchan la palabra de Dios y la guardan (Lc 11,27)*
- *Yo soy la luz del mundo. El que me sigue no anda en tinieblas sino que tendrá la luz de la vida (Jn 8,12)*
- *Dichosos los limpios de corazón porque ellos verán a Dios (Mt 5,8)*
- *Yo soy el camino, la verdad y la vida (Jn 14,6)*

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



Cuando Filipina realizó su sueño de irse a vivir con los Potowatomies, tenía ya ochenta años. La tribu entera salió a recibirla, el jefe la recibió con un discurso (que ella no entendió) y las mujeres la abrazaron. Le dieron dos chozas: una para la comunidad y otra era la capilla donde estaba la Eucaristía. Filipina rezaba muchísimo allí y los niños indios se acercaban por detrás y dejaban encima de su hábito papelitos; por la mañana los encontraban en el mismo lugar: ella había permanecido quieta, en oración toda la noche.

Nunca pudo comunicarse con ellos (otro fracaso de los muchos que tuvo que encajar), porque fue incapaz de aprender su lengua, pero ellos captaron bien su otro lenguaje, el de su amor y su entrega. La llamaban “la mujer que siempre reza” y de verdad lo hacía: su vida entera era una oración.

Sin ser consciente de ello, dio vida a la inmensa cosecha, fue el grano de trigo que muere y da mucho fruto.

AYÚDAME A MIRAR



Elisabeth Amarante es una RSCJ brasileña que desde hace 22 años vive en un poblado de la etnia Myky, en plena selva amazónica. Lleva sangre india y desde pequeña sintió una especial atracción hacia estas poblaciones amenazadas de extinción. Junto con otros misioneros, fundó el Consejo Indígena Misionero, un grupo muy activo en defensa

de la protección del medio ambiente de estos pueblos y del respeto por sus culturas.

Pronto sintió una llamada muy fuerte a vivir entre ellos, llevando una vida escondida y contemplativa a su servicio. Después de varios años de reflexión con su comunidad provincial, recibió un envío para realizar su sueño. Vivió un tiempo con el pueblo Irantxe, de la misma familia lingüística de los Myky, y más tarde se trasladó a este otro poblado de una 20 personas en ese momento, y que hoy son más de 70. Poco a poco y no sin dificultades, ha ido aprendiendo su lengua y acercándose a sus costumbres y a su mentalidad, ha ido conociendo y amando sus valores, ha aprendido a plantar mandioca, a cocinar sobre un pequeño fuego en el suelo, a adaptarse a su tipo de alimentación y de vestido. Se ha ido acostumbrando a carecer de espacios privados, a no acumular nada, a compartirlo todo. Ellos son su familia y su comunidad, aunque se siente enormemente apoyada por su Congregación: participa en sus asambleas y pasa con ellas algunos momentos significativos del año.

Una de las aportaciones que ha hecho Elisabeth ha sido un diccionario y una gramática de la lengua Myky. Pero ella reconoce: “A lo largo de estos años viviendo con ellos, escuchando sus narraciones, contemplando sus danzas, trabajando, viviendo y compartiendo con ellos, me han comunicado algo de su enorme capacidad para disfrutar de los pequeños detalles de la vida, respetar la Tierra y en constante oración al Espíritu..”

En Paraguay, Margot Bremer, una RSCJ teóloga nacida en Alemania y afincada en Latinoamérica hace años, profundiza a nivel teológico las raíces culturales del pueblo guaraní.

Hoda Fouad, maestra de novicias de Egipto, estudia los vínculos entre la espiritualidad copta y la latina a través de los Padres del desierto. También Yayoi Hayami, desde Japón, busca la relación entre el cristianismo y la espiritualidad oriental del Ying-Yang (Oscuridad-Luz).

En el Tchad, el “Lycée du Sacré Coeur” está abierto a alumnos de todas las creencias y acoge un 40% de musulmanes para promover un espacio de diálogo en que jóvenes y adultos aprendan a convivir, respetarse y expresarse libremente desde su fe.

En Sídney (Australia) una comunidad de RSCJ está inserta en un barrio donde viven numerosas familias aborígenes y participan en el proyecto nacional de reconciliación entre las comunidades australiana e indígena.

Uno de los rasgos de las nuevas comunidades de RSCJ es el de insertarse en las diferentes culturas aprendiendo de ellas y realizando un trabajo educativo marcado por la reciprocidad.

En grupo. Elaborad entre todos un “retrato robot” de un misionero o misionera. ¿Qué rasgos de esa persona admiráis, cuáles no comprendéis...? Recordad si en algún momento de vuestra vida no habéis tenido el deseo de ir a algún país del Tercer Mundo a ayudar en algo...

- Según esta frase: “El mundo tiene hoy hambre de pan y de Evangelio” ¿podemos contentarnos los cristianos con ofrecer sólo servicios sociales? ¿Qué creéis que haría Filipina hoy?

17. SU CARNET, POR FAVOR



Entre las muchas “marcas” para identificar a un cristiano, como el perdón o el servicio, hay una muy importante nacida del Evangelio por la que deberíamos ser siempre reconocidos: es la alegría.

Algunos se preguntan cómo es posible alegrarse mientras existen tantos sufrimientos en la vida, mientras otros padecen guerra, tortura o hambre. Pero hay que recordar que lo contrario de la alegría no es el sufrimiento, sino la tristeza. Y la alegría que concede el Espíritu de Jesús se expresa en una compasión con todos los sufrimientos. En medio de un mundo en el que la ambición por poseer o la competitividad encierran a los individuos dentro de sí mismos, ahogando su capacidad de gozo, encontrar personas portadoras de vitalidad y de alegría es el mayor regalo que podemos recibir.

Es una equivocación creer que la alegría está fuera de nosotros, o es como una mercancía que puede ser conseguida, perdida, encontrada, ganada o poseída. La felicidad está en nosotros, aquí y ahora, no allí y más tarde. Y los caminos para encontrarla pasan siempre por dejar de obsesionarnos por la propia para ocuparnos de la de los demás.

Sofía puede orientarnos en la búsqueda de esa alegría que todos vamos persiguiendo y que deseáramos figurara en nuestro “carnet de identidad”.

TENGO CARTA DE SOFÍA



Seguro que vas a entender lo que voy a contarte porque estás familiarizada con esos letreros que aparecen en las paredes de las casas o en las vallas (*graffiti* les llamáis ¿no?). Cuando éramos jóvenes vivimos juntas unos días de oración que nos llenaron de una alegría contagiosa. Durante mucho tiempo decidimos que nuestra divisa y nuestro saludo sería lo que habíamos descubierto en aquellos días: “¡Dios sólo!”. Nos lo repetíamos como un guiño al encontrarnos, lo escribíamos en cualquier espacio libre...

Muchos años después, no me queda más remedio que reconocer que aquella fuente de alegría siguió siendo la misma y me siento como responsable (qué preciosa responsabilidad...) de hablarte de los caminos que pueden llevarte a ella

Lo primero que quiero decirte es que la alegría, como la felicidad, “su hermana mayor”, no viene de fuera, no es algo que depende de nada ni de nadie. Ser feliz es un arte que se aprende, como se aprende a sembrar una planta y después a cultivarla; y, como todo arte, exige concentración, disciplina, esfuerzo y perseverancia. (¿A que no te imaginabas que estas palabras que suenan tan serias iban a aparecer al lado de la palabra “alegría”?)

Otro dato: la alegría es diferente del placer: el placer es estupendo y deseable cuando sabemos ponerlo al servicio de la alegría, pero cuando la enturbia o la compromete, lo hemos echado todo a perder.

Mucha gente cree que el límite del placer (de eso que se llama “disfrutar de la vida”) es el dolor, o la muerte. Y resulta que no es así: el límite del placer es la alegría. En cuanto empezamos a perderla por determinadas maneras de buscar el pasarlo bien y disfrutar, una lucecita roja empieza a avisarnos de que algo va mal, de que eso que estamos viviendo, “no le sienta bien” a la alegría que se esconde en el fondo de nuestro corazón. Por eso, el poner el placer al servicio de la alegría, es uno de los aprendizajes fundamentales del hombre y la mujer libres.

Cuando para tanta gente hoy la aspiración máxima es el dinero, los cristianos tendríamos que repetir tercamente otra cosa: que el mayor tesoro es la alegría, ese sí espontáneo a la vida que nos brota dentro, a veces cuando menos lo esperamos. Pero es un tesoro que no se conquista, sino que se encuentra, como aquel tesoro escondido del que hablaba Jesús. Pero a la vez hay que cultivarla porque es una “elección” más que una “casualidad”. La gente feliz no es aquella a la que le va mejor en la vida, sino la que ha preparado su “programa” interno para sacarle su parte luminosa a la vida, mientras que otros parecen empeñados en no mirar más que su parte sombría.

Has nacido para ser feliz, no para ser perfecta, ni eficaz, ni para responder a los que los demás esperan de ti ¿Por qué no analizas las causas que son para ti un obstáculo para vivir alegre? Puede ser que te empeñes en autocastigarte recordando todos y cada uno de tus errores y llevando un inventario de tus fallos y tus fracasos. A lo mejor es porque tienes la tendencia a compararte con los demás que te parecen más inteligentes, capaces o valiosos que tú. A lo mejor es el perfeccionismo que te hace pensar que todo tiene que ir totalmente bien y además inmediatamente. Otras veces son frases que te vas grabando internamente y que ponen cimientos de arena a tu alegría: “No puedo estar contenta si estoy sola” (y eso te produce un miedo tremendo a la soledad); “soy así y no puedo cambiar” (y eso te inmoviliza y estanca); “tengo que hacerlo todo bien” (y no te perdonas ninguna equivocación); “la felicidad debe ser completa” (y la más mínima cosa la estropeará...)

Creo que es importante descubrir cuáles son los “hombrecitos grises” que, como en el cuento de Momo, tiñen tu vida de desánimo y tristeza. Después de vivir muchos años, tengo que decir que la gente más alegre que he conocido ha sido la más despreocupada de si era o no era feliz, porque lo que más le importaba era felicidad de los otros...

Dicen que nadie puede vivir en plenitud a menos que sepa que su vida tendrá algún día final. Somos peregrinos haciendo un viaje y Dios quiere que disfrutemos del trayecto. ¡Buen viaje!

Te quiere, SOFÍA

VAMOS A REZAR JUNTAS



Al aire del Espíritu

No es fácil hablar directamente de Él (habría que decir de “Ella” porque en hebreo *ruah* es femenino), lo reconocemos siempre por su acción, por sus “frutos” y lo nombramos con símbolos: fuego, viento, sombra, paloma, fuerza, luz... Jesús lo llamó “defensor”, una palabra

que hoy podríamos entender también como “animador”, “entrenador”, alguien que está siempre a favor nuestro para alentarnos a “jugar el juego del Evangelio”

Para hablar de él, a Sofía le gustaba la imagen de un barquito con su vela desplegada, dejándose conducir por el viento del Espíritu.

- Dedicar un tiempo de oración a hacerte consciente de la presencia del Espíritu en ti. Puede ayudarte respirar sosegada y profundamente, como si respiraras su mismo Aliento que te ayuda a dirigirte a Dios con el lenguaje familiar de los hijos.
- Dirígete a El con esta oración, unida con toda la Iglesia:

“Espíritu Santo, abrimos nuestro corazón para acogerte, para entender cómo estás penetrándolo todo, aunque invisible. Eres el aire que respiramos y el horizonte que miramos, eres el dedo de Dios con el que, como jugando, ha ordenado el universo. Eres el amor cálido con el que Dios nos ha creado a todos. Te pedimos que termines en nosotros lo ya empezado; apártanos del mal que podamos hacer, impúlsanos sólo a hacer el bien, haz que seamos fieles y pacientes, enciende en nuestro corazón la amistad hacia todo lo que vive, danos alegría por todo lo que es humano y bueno. Eres el regalo que Dios nos ha hecho: quédate en medio de nosotros y sé Dios-con-nosotros. Amen.”

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



Tenía sólo 32 años cuando decía: “Si volviera a nacer, lo haría sólo para obedecer al Espíritu Santo y actuar movida por Él”. Los que la conocieron bien dieron testimonio de que su vida consistió precisamente en eso. Eran conscientes (y ella también...) de que, sin su fuerza, hubiera sido imposible que una mujer tan frágil, con tendencia a la timidez y a replegarse sobre sí misma, con tanto atractivo por vivir la soledad y el escondimiento, fuera capaz de emprender la aventura de fundar una nueva congregación religiosa, mantener firme su intuición original, llevar adelante tantas fundaciones, hacer tantos viajes, enfrentarse con tantos conflictos, superar tantas crisis, encajar tantos sufrimientos. Y, en medio de todo eso, permanecer fiel a las personas y seguir confiando en ellas, perdonar deslealtades, no dejarse desanimar, reaccionar siempre con mansedumbre y con humilde paciencia. ¡Y sin perder el sentido del humor!

AYUDAME A MIRAR

“Mano a mano por la vida”. Nací en Buenos Aires y fui al Colegio del Sagrado Corazón de Almagro. Al salir del colegio y comenzar la Universidad me encontré con dos realidades muy fuertes y que me parecían opuestas: por un lado, la existencia en apariencia vacía de muchos de mis compañeros y, por otro la vida amenazada y sin oportunidades de cada vez más gente en mi país, donde cada vez son más los excluidos y empobrecidos.

Me planteaba qué podía hacer, cuando llegó a mis manos el proyecto de voluntariado del SC: “Mano a Mano por la Vida”: *Si te dicen que eres un idealista. Si quieres apostar por tus sueños. Si crees que la solidaridad transforma. Si piensas que*

servir a los otros puede dar sentido a tu vida...¡Somos muchos los que tenemos algo en común! Sumemos manos para construir una sociedad más justa, solidaria y fraterna. ¿Te interesa poner todas tus energías a favor de los demás prestando un servicio, uniéndote a otros según tus tiempos, según tus dones y posibilidades?

Me ofrecían participar en distintos proyectos educativos populares tanto del interior como de Buenos Aires y Uruguay, comprometiéndome por un tiempo: desde un día por semana hasta compromisos de 6 meses y un año. Yo conocía otros voluntariados, pero lo que me atrajo de “Mano a mano por la vida” fue que me daba la posibilidad de vivirlo desde una espiritualidad, desde una mística que acompaña el trabajo voluntario.

Me apunté al proyecto, al principio tímidamente, luego cada vez con más entusiasmo y ahora formo parte del equipo que acompaña a los voluntarios más jóvenes. He ido participando en varios proyectos: “Aprender jugando” con niños de una zona rural; “Mi nuevo sueño” con niños discapacitados; “Arte y esperanza”, promocionando el arte indígena...En todos ellos me he sentido expresando mi amor a través del servicio y alimentando y haciendo crecer la vida en realidades donde está más amenazada.

Los momentos de oración y reflexión, el acompañamiento personal y grupal, me están ayudando a integrar más mi fe con mi vida y me doy cuenta de que mi trabajo no es un fragmento más en el abanico de ofertas, sino un espacio donde me voy haciendo persona íntegramente, donde Jesús y su proyecto son el norte y el eje.”

El Proyecto de Solidaridad Norte-Sur de las RSCJ de España ofrece y acompaña experiencias de voluntariado en el Sur. Su objetivo es promover en los jóvenes una mayor sensibilización y compromiso por la justicia.

Las RSCJ de Parinacota (Chile), trabajan en equipo con jóvenes universitarios de Comunidades de Vida Cristiana. Son jóvenes de clase social alta que tienen una gran preocupación social y desean ponerse al servicio de los pobres. Prestan un servicio como asesores jurídicos o como psicólogos; otros dan clases de recuperación o catequesis y está siendo un camino de aproximación entre dos sectores muy divididos y lejanos uno de otro.

Experiencias como ésta se dan también en Colombia, Italia, Polonia y Austria.

En grupo. Informaos acerca de diferentes ONGs o asociaciones que ofrecen tareas de voluntariado. Comparad sus ofertas fijándoos dónde ponen sus prioridades y qué tipo de colaboraciones proponen.

- Pedid a algún joven que esté participando en trabajos de voluntariado que comparta con vosotros su experiencia

18. GUSTOS, DESEOS Y DECISIONES



Un año, una adolescente escribió una carta a los Reyes Magos pidiéndoles que le trajeran como regalo la libertad. Sobre sus zapatos encontró este “manual de instrucciones” para usarla:

- Sólo podemos entregártela en semilla: ocuparte de su crecimiento es cosa tuya
 - Es algo muy delicado, no juegues con ella
 - No se te ocurra emplearla en contra de la de los demás
- No le tengas miedo ni te canses de ella a los cuatro días
 - No permitas que nadie te la robe
 - No te equivoques poniendo dentro de su caja otras cosas que no sean libertad.
 - Trátala bien para que te dure
 - Busca alguien que te ayude a cuidarla

Sofía puede ser ese “alguien” que te ayude a encontrar salida en ese laberinto de gustos, deseos y caprichos que no te permiten ser del todo libre.

TENGO CARTA DE SOFIA



En mi tiempo teníamos cierto miedo a la palabra libertad porque en la Revolución se habían hecho muchas barbaridades en su nombre, pero eso son cosas de antes y hoy me parece muy importante hablar contigo de ella. Es uno de los deseos más hondos de nuestro corazón, pero alcanzarla no es una tarea fácil y que se nos regala: hay que conquistarla.

Empiezo por hacerte un par de preguntas para que las pienses: ¿No te ocurre con frecuencia que estás hecha un lío entre las cosas que te apetecen y las que deberías hacer? Y cuando, sin contar contigo, te imponen normas desde fuera ¿no te sientes llena de rebeldía? Pero, por otro lado, estoy segura de que cuando ves personas caprichosas y egoístas, tampoco te gustaría ser como ellas, aunque digan que se comportan así “porque les sale de dentro”.

Quizá sea bueno aclarar un poco la diferencia entre “ser libre” y “hacer lo que te apetece.”

Porque el “me apetece” y el “me gusta”, son pistas indicadoras de una parte de nosotros, pero no de lo más decisivo de lo que somos. Usando el lenguaje del ferrocarril: lo que apetece no es la “estación término” de nuestra vida, es sólo un apeadero momentáneo, más o menos agradable.

Seguimos con las palabras (no creas, son más importantes de lo que parecen...) Supongo que a veces haces las cosas porque te las *mandan*, otras por *costumbre*, otras por *capricho*, otras por *moda* y otras empujada por tu auténtica *libertad*. Cada uno de estos motivos inclina tu conducta en una dirección o en otra, cada uno tiene su propio peso y te condiciona a su modo.

Te propongo que eches una mirada a cosas que has vivido en el día de ayer y pienses de cuál de esos motivos nació y de qué modo y con cuanta fuerza te obligó a actuar cada uno de ellos.

Hay personas que prefieren que les *manden* y les den las cosas hechas porque les resulta muy cómodo, les evita el tener que pensar y pueden “dimitir” de la vida. También hacer las cosas por costumbre puede venir de la pereza a salirse de la rutina de lo conocido. La *moda* tiene una fuerza de presión tremenda que va creando unas dependencias ridículas. Fíjate en el anuncio: “*Alimentos que te ponen guapa*” Las personas ¿nos alimentamos para recobrar energías o para parecer un maniquí?

En cuanto a las *ganas* o los *caprichos* yo te aconsejaría que no te dejaras atrapar por ellos, que no les “dieras permiso” para gobernarte, que antes de hacer algo sólo desde ahí, te separaras un poco, tomaras las riendas y te repitieras algo parecido a esto: “esto me apetece o me gusta, pero yo me reservo la decisión a mí misma y la que escojo soy yo, no mis *ganas*. Luego, a lo mejor lo que eliges coincide con lo que te apetece, pero no te has dejado manipular por esos impulsos que no son tu yo más verdadero.

No eres libre para elegir lo que te pasa (haber nacido tal día, tener tales padres y en tal país, tener tal temperamento o salud...), sino libre para responder a lo que te pasa de tal cual modo (obedecer o rebelarte, ser encogida o valiente, rencorosa o bondadosa, vestirse a la moda o ir a tu aire...)

Ya sé que actuar así no es fácil pero ¿quién puede llegar muy lejos sin moverse de donde está? O a lo mejor estás pensando que todo esto pone límites a tu libertad, pero es que los límites no son algo negativo, todas las personas los tienen. Es una mentira ese mensaje de que “eres joven y no tienes límites” Claro que los tienes, ¡como todo el mundo!

Esta carta me está saliendo demasiado larga, si la hubiera tenido que escribir con los medios de mi época hubiera gastado más de una pluma de oca...Termino con la oración que voy a hacer hoy por ti:

“Señor, en la lucha por la libertad, dale fuerza
En las decisiones sobre la libertad, dale sabiduría
En los peligros de la libertad, dale protección
En la vida en libertad, dale alegría
En los caminos por los que se llega a la libertad, ilumínala”. Amen.
Te quiere, SOFÍA

VAMOS A REZAR JUNTAS

Como un girasol vuelto hacia la luz del sol...



“Así me gustaría vivir”, decía Sofía, y así vivió. Jesús era el Sol que atraía su mirada y su corazón y una vez escribió: “Jesús, tú eres mi luz, mi amor y mi vida. Haz que no conozca más que a ti, que no ame más que a ti, que no viva más que para ti.” Y, a la vez, sabía bien que a Jesús se le encuentra en los demás y por eso quería tanto a la gente, se interesaba por conocerlas a fondo y se desvivía por cada persona.

- Muchos cristianos, especialmente en la Iglesia oriental, practican la “oración del corazón” Es una forma de orar muy sencilla a través de la cual la atención del corazón permanece centrada en el Señor a través de todas las actividades. Consiste en repetir su Nombre con una breve súplica: Jesús, ten compasión de

mí; Jesús, ayúdame a amar; Jesús ven; Jesús, gracias... Elige alguna de esas breves frases y repítela interiormente durante unos minutos, tranquilamente, al ritmo de tu respiración. Durante el día, recuérdala mientras vas por la calle, en los transportes, mientras caminas, esperando el teléfono, en la cama, en la cola del mercado o de una ventanilla... Deja que poco a poco Jesús se vaya convirtiendo en tu compañero de cada instante y que, noche y día, entre en el ritmo de tu vida.

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



No soportaba las alabanzas, los homenajes ni los elogios, le parecían siempre fuera de lugar y se las arreglaba para escaparse de ellos siempre que podía. Un día en su homilía, un sacerdote empezó a hablar de la “piedra fundamental” sobre la que descansaba toda la fundación y, al oírlo, Sofía se marchó sigilosamente de la capilla y se las arregló para que ese predicador no volviera nunca más.

Cuando el Superior general de los Jesuitas, Jean Roothan, la felicitó por sus cincuenta años de gobierno, haciendo notar que era raro que alguien permaneciera en un cargo así tanto tiempo, Sofía le contestó con humor : « Eso no es ningún elogio para mí... Más bien significa que nadie se ha cuidado tanto como yo... »

No consintió jamás que la fotografiaran porque decía: “No es mi cara lo que tendríais que fotografiar, sino el cariño que os tengo a cada una”.

AYÚDAME A MIRAR



“El contraste entre la luz de la calle (mediodía y más de 40% ...) y la oscuridad de la habitación donde entrábamos era tan fuerte, que tardé unos minutos en ver a Fadia, la muchacha musulmana que veníamos a curar y que yacía en el suelo quejándose. Para huir de un matrimonio no deseado, había intentado suicidarse rociándose con petróleo y prendiéndose fuego. Tenía quemaduras espantosas en todo su cuerpo y en el hospital la habían desahuciado y enviado de nuevo a su casa y, como su familia había acudido a nosotras, decidimos intentarlo todo. Nos la llevamos a nuestra clínica y empezamos la tarea lenta y dolorosa de curarla. Después de muchos años de curar quemados (unos 4.000 al año en el Alto Egipto, donde la gente vive en una sola habitación y la pequeña cocina de petróleo está en el suelo...), hemos descubierto un ungüento a base de aloe que hace maravillas... y el cariño con que lo aplicamos también. Tres meses después, Fadia volvía a su casa curada.

Este trabajo de atender a los quemados, junto con el de curar los ojos de tantas personas amenazadas de ceguera, es urgente en este país donde el gobierno carece de medios para hacerlo. Nos ocupamos también de la prevención y la educación sanitaria como servicio educativo.” (Hedwige de Cadolle (francesa), Reyes Callís y Blanca Repáraz, (españolas), Cecilia van Zon (holandesa), son RSCJ que trabajan en dispensarios en el Alto Egipto)

También en Congo hay RSCJ dedicadas a trabajo sanitario y participando en comités de salud: dirigentes, mujeres, jóvenes, enseñantes, representantes de Iglesias. Tratan de hacer participar a la población en su propio desarrollo, sensibilizando a la importancia de la vacunación, construcción de letrinas, cuidado de las fuentes de agua potable etc. La educación es parte integral del trabajo sanitario.

Varias RSCJ trabajan en la atención a afectados de SIDA en Uganda y Kenia, dos de los países donde la mortalidad a causa de esta enfermedad es de las más altas del mundo.

En Nicaragua, Isabel Rodríguez, RSCJ española médico, coordina los programas de salud del Vicariato de Bluefield. Después del huracán Mitch, la asistencia sanitaria y la planificación de la salud en esa zona son de una importancia primordial.

En grupo. Buscad estadísticas acerca de la situación de la salud en los países del Tercer Mundo: mortalidad infantil, media de vida, enfermedades que son causa de muerte en algunos países y no lo son en otros...

¿Por qué pensáis que cada vez se investiga más en cómo curar por ej. el cáncer de próstata, típico de hombres mayores de 65 años, o en inventar medicamentos como el Viagra, y en cambio hay tan poco interés por encontrar una vacuna contra la malaria que causa anualmente la muerte a millones de personas?

19. VIVIR A CORAZON ABIERTO



“Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir a lo alto del cielo. A su vuelta contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos. *“El mundo es eso”*, reveló, *“un montón de gente, un mar de fueguitos”*. Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende”. (E.Galeano.)

Sofía fue uno de esos fuegos a los que, si te acercas, te enciendes. En esta última jornada de camino junto a ella nos confía lo más hondo de su secreto que coincide con lo que Juan Pablo II ha repetido a los jóvenes del mundo: “Si sois lo que tenéis que ser, prenderéis fuego al mundo entero”.

TENGO CARTA DE SOFIA



Hoy quiero hablarte de cómo fue mi primer proyecto en torno a lo que luego sería la Sociedad el Sagrado Corazón: siempre tuve una gran atracción por permanecer delante de Jesús en la Eucaristía, con mi mirada interior dirigida sólo a El, sabiéndome bajo su mirada y envuelta en su amor. Me sentía llamada a estar sencillamente en su presencia, unida a El, dejando que su vida y los sentimientos de su Corazón entraran en mí, como un canal que recoge el agua de una Fuente, como un leño que se deja abrasar por el Fuego.

Pero lo mismo que un incendio se propaga o, si una piedra cae en el agua crea círculos concéntricos que cada vez llegan más lejos, sentía que la presencia de Jesús, el “peso” de su amor en la Eucaristía, iba extendiéndose y alcanzando a cada persona hasta los confines de la tierra. Y por eso también allí era posible reconocerle y adorarlo.

Me ilusionaba entonces la posibilidad de reunirme con un grupo de mujeres que compartieran estos mismos deseos, para poder estar día y noche en adoración. Y así, aunque fuéramos pocas, El podría servirse de nosotras para incendiar el mundo, para hacer llegar a todos la vida de Dios. Porque lo que yo llamo “adoración” no tiene nada de pasivo, al revés, nos saca de nosotras mismas para hacernos entrar en comunión con Jesús y con sus intereses, se apodera de nuestra capacidad de querer y nos convierte en personas cordiales y comprensivas, llenas de ternura y de compasión hacia los otros.

Me imaginaba ese grupo de 24 compañeras pero, en el fondo, pensaba que era muy poco... Y fue en uno de esos tiempos de oración en los que llevaba al mundo entero conmigo, especialmente a los jóvenes, cuando escuché en mi interior: “¿Y si

tuviéramos gente joven con nosotras y llegáramos a contagiarles este “espíritu de adoración”, este deseo de dar al mundo la buena noticia del amor de Dios? Si emprendiéramos, junto con ellas, la tarea de reparar el tejido tan destruido de las relaciones, sanar tantas vidas heridas, ayudar a ponerse en pie a tanta gente deshecha... ¡Qué diferente sería entonces!

Y me puse a soñar con algo que parecía imposible: centenares, miles de “adoradoras” de todas las naciones y culturas, hasta los confines de la tierra, dispuestas a des-vivirse por un mundo más fraterno, atentas al latido del Corazón de Dios en el corazón del mundo...

Por eso nunca me contenté con educar mujeres muy completas, muy competentes, “muy bien educadas”..., porque lo que yo quiero de verdad es “educar adoradoras”. ¿Quieres ser tú una de ellas?

VAMOS A REZAR JUNTAS



Ya has escuchado qué es lo que Sofía entendía por “adoración”: para ella esa manera de orar era como la respiración de su corazón. ¿Quieres ponerte a su lado para aprender a rezar/vivir así también? Ponte en presencia de Jesús y siente que su mirada y el amor de su Corazón te envuelven. Imagina que estás de acampada en medio de un bosque. A la vuelta de una marcha, todos venís sedientos y tú, que sabes dónde hay una fuente, vas caminando hacia ella llevando una cantimplora. Al acercarte, escuchas el rumor del agua, te inclinas y bebes hasta que se apaga tu sed. Sientes cómo el agua fresca y limpia te llena de vida y te paras para agradecerlo.

Le dices a Jesús: “Así eres tú para mi: el agua viva que me llena de alegría y que me hace vivir”. Recuerdas sus palabras: “*Yo he venido para que tengan vida, y vida abundante*”, y haces tuyo el deseo de la mujer samaritana: “*Señor, dame de esa agua para que no tenga nunca más sed...*”

Y entonces recuerdas que tus amigos del campamento también tienen sed, y llenas tu cantimplora para compartir el agua con ellos. Dejas que vengan a tu memoria los rostros de gente “sedienta”: niños privados de comida y de cariño, pueblos que viven en guerra, grupos de refugiados, enfermos, pobres... Jesús ha puesto en ti una mirada de compasión hacia cada uno de ellos y también el deseo de vivir para ayudar a los demás, con el corazón, como el de Jesús, abierto de par en par.

Vuelves al campamento con tu cantimplora llena pero, sobre todo, colmada de energía creadora: se han liberado en ti fuerzas vitales que vienen directamente del Corazón de Cristo y has descubierto en ti una nueva capacidad de ser “adoradora” trabajando para que la tierra sea más habitable para todos.

COSAS QUE CUENTAN DE ELLA



A lo largo de su vida, Sofía fue descubriendo que el significado profundo de la “devoción al Corazón de Jesús”

era amarle y saberse amada por El, sin ninguna clase de juicio, censura o amenaza. Esa experiencia la llenó de alegría y la impulsó a emprender la aventura de vivir “a corazón abierto”. Ya no quería otra cosa más que parecerse a Jesús desde dentro y su propio corazón se fue también convirtiendo en un espacio abierto donde cabían todos. Creció su capacidad de dar a los demás lo mejor que había en ella: su comprensión y su cariño. Al final de su vida (esa manera de ser no se “teje” en poco tiempo...) los que se acercaban a ella recibían de su mirada un mensaje secreto: “Estoy de tu parte”.

Hizo la experiencia de que podía amar y confiar porque había nacido del Amor. Se dio cuenta de que su vida era un don y podía liberar a los demás, porque ella misma había sido liberada por aquel cuyo Corazón es más grande que el nuestro.

Los que ahora caminamos con ella, podemos entender mejor lo que decía de pequeña: “¡El fuego me ha traído al mundo!” Porque sabemos que el Fuego que convirtió su vida en un incendio, puede también hacer arder la nuestra.

AYÚDAME A MIRAR



Los rostros y nombres de tres mujeres coreanas pueden hacernos entender mejor lo que es una “espiritualidad del corazón”. El primero es el de Myoung Sook, una niña de Kohan, un antiguo pueblo minero al nordeste de Corea. Al cerrar las minas, se acabó el trabajo y comenzó la pobreza y la desesperanza de los jóvenes que veían su futuro cerrado. La comunidad de RSCJ ha creado un local de estudio, “Huk Bit” (“Ser luz en las tinieblas” en coreano), para ayudar a los jóvenes a tomar conciencia de su valor personal y ayudarles a reconciliarse con ellos mismos. Myoung Sook tiene un padre alcohólico que pega a su madre y en el local de estudio se mostraba agresiva y hostil porque se despreciaba a sí misma. Nada de eso hizo cambiar la actitud de sus educadoras que continuaron tratándola con paciente cariño. Al final del trimestre, Myoung Sook ha comenzado a cambiar y en sus ojos comienza a asomarse la paz.

El segundo rostro es el de Son In Sook, una RSCJ que vive con su comunidad en un barrio muy pobre de Seúl. Antes de los Juegos Olímpicos, el gobierno decidió destruir las casuchas sin dar ninguna indemnización a sus habitantes que se quedaban en la calle desesperados. Son In Sook invitó a cristiano y no cristianos a reunirse para orar. Los que no sabían cómo hacerlo descubrieron que sí sabían gritar a Dios: “¡Quiero vivir como un ser humano!”, “¡Quiero luchar por nuestros derechos!”...

Cuando llegaron los *bulldozers*, los esperaron en la calle. La policía cargó, hubo muertos y heridos. Como Son da clase en la universidad, trató de implicar a los estudiantes: “¡Aprended de la gente, no sólo de los libros!”. Muchos vinieron a conocer el barrio, hablaron con la gente y se unieron a una jornada de ayuno. Se convocó otra manifestación, muy peligrosa esta vez y sabían que habría detenciones. No querían ser violentos, sólo era un pueblo que deseaba hacer algo por la justicia. Son In Sook tenía miedo y confiesa que tuvo la tentación de quedarse en casa pero ¿cómo iba a abandonar a la gente en ese momento?. Fue con ellos, la

detuvieron y fue a parar a la cárcel. No le gusta hablar de ello..., pero por fin habían conseguido que les dieran otras viviendas y que la Iglesia católica organizara un departamento social. Pero lo más bonito fue que jóvenes universitarios entraron en relación con gente pobre y comenzó una historia y de amistad y de lucha común.

“El tercer rostro (lo cuenta Mary Hinde, RSCJ inglesa) es de una anciana con la que no pude comunicarme con palabras, pero sí desde el corazón. Me abrió la puerta de su casita mísera, preparó para mí un té de arroz y me lo ofreció sonriendo. Desde hacía ocho años tenía en su casa a dos hermanos abandonados que habían encontrado en el río intentando suicidarse y que ahora acuden al local de estudio de Kohan. Como la viuda del Evangelio, también ella vive compartiendo lo poco que tiene para vivir.”

Más allá de sus rostros, las tres nos descubren lo que es “vivir con el corazón de par en par.”

TESTAMENTO DE SOFÍA³

Me llamáis Madre: ¡cómo quisiera conducirlos a nacer del Fuego, de la Energía y de la Luz, en medio de la noche de este mundo en la Cruz!

Querría dejaros en herencia mis dos nombres: **Magdalena** que evoca el anuncio de la Resurrección y **Sofía** que habla del banquete eucarístico de la Sabiduría.

En un mundo de violencia y de muerte, tratad de ser testigos que anuncian la Resurrección y en un mundo de tantos sin sentidos, comunicad Sabiduría.

Y vividlo en el corazón de la humanidad, desde el Corazón abierto del Dios vivo.

Mi mayor deseo es que la gran familia del Sagrado Corazón acoja esta herencia con toda la humildad que yo deseaba para mi pequeña Sociedad.

Dolores Aleixandre rscj
Ilustraciones: Pili Campos

³ La autora de este testamento es una RSCJ de EEUU