

# INTRODUCCIÓN

**J**usto cuando todo se alinea en la vida exactamente como queremos, experimentamos un desastre inesperado que lo arruina todo. Nuestra salud empeora, alguien muere, un cónyuge nos deja, las cuentas se acumulan, los amigos nos rechazan, nuestro hijo toma una mala decisión...

Contratiempos como estos a veces pueden ser abrumadores. Podemos perder la esperanza de que la vida alguna vez mejore. Pero espera. Estamos literalmente desperdiciando nuestras vidas si vivimos con este nivel de desesperanza. Si siempre nos quejamos de lo mala que es la vida o de lo desesperada que parece la situación, nos sentiremos miserables. Este tipo de actitud nos impide avanzar en nuestras vidas. En cambio, cuando surjan contratiempos, recurre a Jesús. Él ofrece esperanza. Nos tiende la mano para levantarnos cuando parece que nuestro mundo se desmorona. Así que cuando las cosas vayan mal en tu vida, deja de buscar una vía de escape y en lugar de ello enfrenta el problema, sabiendo que Jesús está a un paso de ti. Nos está guiando para que utilicemos nuestra fuerza interior, perseverancia y determinación para recuperarnos y ponernos de pie, más fuertes y mejores.

Me alegra que hayas escogido este libro. Lo escribí pensando en ti. Tómate tu tiempo. Ve lentamente, cada día, con cada reflexión. Las sugerencias de “Sencillo de hacer” que siguen a cada reflexión te ayudarán a dar pasos positivos hacia el cambio, y las oraciones de “Llévalo a cabo” te ayudarán a renovar tu compromiso con Jesús. Sobre todo, da la bienvenida a Jesús en tu vida durante estas semanas de Cuaresma, y deja que sea el sostén de tu alma.

**TWENTY-THIRD PUBLICATIONS** Una división de Bayard, Inc | Bayard CEO: Hugues de Foucauld  
One Montauk Avenue, Suite 200; New London, CT 06320 | (860) 437-3012 or (800) 321-041  
[www.twentythirdpublications.com](http://www.twentythirdpublications.com)

ISBN: 978-1-62785-672-0 | Foto de la portada: ©Shutterstock.com / Pavel Klasek

Copyright ©2022 Joseph Sica. Derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida de modo alguno sin la autorización previa y por escrito de la casa editorial. Impreso en los EE.UU.

## Todos estamos “golpeados”

“Y tu Padre, que ve en lo escondido, te lo pagará”. » MATEO 6,18

Estaba viendo la película *Seabiscuit* cuando las palabras del actor se clavaron en mi alma: “No se tira toda una vida por la borda sólo porque esté un poco golpeada”.

Todos estamos “un poco golpeados”. Tenemos cicatrices, heridas y partes rotas. También tenemos nuevos desafíos. Puede que sea difícil hablar con alguien del trabajo, que una persona importante para nosotros se haya ido, que haya un malentendido o cambio repentino en una relación delicada, que un chequeo médico de rutina revele un problema grave...

Aunque estemos heridos por estas situaciones, tenemos la bendición de poder recoger los pedazos y recuperarnos con mayor claridad y determinación. En cada circunstancia, Dios nos regala una serie de dones para ayudarnos a salir adelante. La Cuaresma es el tiempo perfecto para descubrir esos dones, encontrar fuerza y cambiar de dirección. Sólo tenemos que explorar estas lecciones, entregarnos y rezar para descubrir la riqueza en el interior de los dones. ¡Ábrete a nuevas ideas y abandona viejos hábitos y comportamientos!

**SENCILLO DE HACER** ► Elige un vicio o comportamiento que quieras cambiar. Entrégalo a Jesús y pídele que te ayude a dejar el vicio o a detener el comportamiento.

---

**LLÉVALO A CABO** ► *Jesús, contigo todo es posible. Ayúdame a unirme a ti y a creer que tú sanarás mis heridas. Amén.*

## ¡Este es quien soy!

*“¿De qué le vale al hombre ganar el mundo entero si él mismo se pierde o se malogra?”* » LUCAS 9,25

Imagina una vida en la que sea posible que todo el mundo nos vea como realmente somos: vulnerables, valiosos, heridos, esperando, soñando, creyendo, anhelando amor y aceptación. Para ello, tenemos que desarrollar un sentido de valor y capacidad de autoestima positiva que surja de nuestro interior. Para mantenerlo, debemos evitar a aquellos que nos hacen sentir menos y estar presentes para las personas que nos ayudan a crecer.

Las personas negativas nos critican y comparan. Puede venir como un golpe directo (“eres estúpido”) o ser más sutil (“tu hermana siempre me hace sentir orgulloso”). Cuando nos atacan de esta manera, empezamos a pensar “no soy lo suficientemente bueno” y “no puedo”. Las personas positivas nos animan a ser reales y genuinos. Nos recuerdan nuestras fortalezas, reconocen nuestra grandeza y nos animan a luchar por lo que es mejor para nosotros.

Al comenzar este tiempo de Cuaresma, reclama tu poder. Di: “Este es quien soy. Si no puedes aceptarme, déjame solo y sigue adelante”.

**SENCILLO DE HACER** ▶ Ten claro lo que quieres hacer y conviértelo en una prioridad. Escribe el guion de tu vida. Luego, haz un poco cada día en esta Cuaresma para hacerlo realidad.

---

**LLÉVALO A CABO** ▶ *Jesús, amigo mío, ayúdame a ser yo mismo y a defenderme. Ayúdame a resistirme de los que me arrastran. Amén.*

## La risa cura

*“¿Pueden los invitados a la boda estar tristes mientras el novio está con ellos?” » MATEO 9,15*

Me invitaron a hablar a un programa llamado “Vida cómica para los que tienen problemas de humor” para sobrevivientes de cáncer y sus familias. Después de mi charla, una mujer contó que sus médicos estaban sorprendidos de lo bien que estaba. Se habían mostrado escépticos sobre sus posibilidades de sobrevivir, pero ella estaba planeando un futuro activo y vibrante. ¿Su secreto? ¡Risoterapia! Además de su buena atención médica, atribuyó su recuperación a su sentido del humor y a su capacidad para encontrar el lado positivo de las cosas, incluso en los días más duros.

La risa como terapia puede ser experimentada por cualquier persona. Algunas de las personas más felices que conozco parecen no tener una razón especial para estar alegres. Todo es cuestión de actitud y expectativas.

La risa que salva el alma y brota libremente de nuestras entrañas puede ayudarnos a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, reforzar nuestro sistema inmune e inducir relajación instantánea. En esta Cuaresma, tenemos todos los motivos para regocijarnos. El “novio” sigue con nosotros.

**SENCILLO DE HACER** ▶ Organiza una noche con la familia y los amigos para contar chistes. O renta una película cómica y mírala solo o en compañía. Empieza una serie de humor con dibujos animados, libros y cualquier otra cosa que te haga a reír.

---

**LLÉVALO A CABO** ▶ *Jesús, amigo mío, ayúdame a encontrar risa en los momentos duros de la vida. Amén.*

## Todos somos animadores

*Le dijo: “Sígueme”.*

» LUCAS 5,27

¿Alguna vez has dicho algo e inmediatamente te has arrepentido de haberlo hecho? Si es así, conoces el poder de las palabras imprudentes. Pueden aplastar, rebajar e intimidar en segundos. Comentarios despectivos, acusaciones y quejas llaman la atención, pero a menudo tienen un precio.

Las palabras positivas, por otra parte, pueden afirmar, animar y motivar. Las personas que tienen buenas relaciones conocen el poder de sus palabras. Se dan cuenta de que quienes los rodean nunca pueden recibir demasiado aliento.

La gente que nos rodea está hambrienta de aliento. Si queremos tener buenas relaciones, necesitamos aprender a ser un alentador genuino. No cuesta nada animar a alguien. Puede ser una nota breve que diga: “Hoy recé por ti” o una tarjeta en el buzón o un mensaje de voz que diga: “Estaba pensando en ti”. Sólo toma un minuto, y tiene un efecto dominó, ayuda a la persona a sentirse apreciada y valorada.

**SENCILLO DE HACER** ▶ Escribe notas de aliento sinceras a tu familia o amigos. Comparte citas, poemas o versos especiales. Lo mejor de las notas es que no tienen ningún costo. Puedes dejarlas en almohadas, tableros de anuncios, loncheras, o pegarlas en las ventanas del coche. El aliento gradual fomenta la confianza y es muy apreciado.

---

**LLÉVALO A CABO** ▶ *Jesús, amigo mío, cuando la vida sea abrumadora, ayúdame a iluminar el día de otra persona con una palabra de aliento. Amén.*

## ¡Es hora de despertar!

*Concluida la tentación, el Diablo se alejó de él hasta otra ocasión.*

» LUCAS 4,13

En su vigésimo aniversario de boda, Jack se quedó atónito al saber que su esposa quería el divorcio. Me dijo: “De repente salí de una realidad segura, y me enfrenté a circunstancias, problemas y desafíos a los que esperaba no tener que enfrentarme nunca”.

Las llamadas de atención nos impactan y sorprenden. Durante un instante nos dedicamos a nuestros asuntos, y al instante siguiente, todo ha cambiado.

Podemos aprender mucho de estas llamadas de atención. Pueden ser dolorosas y aterradoras, pero después de superar el trauma inicial, a menudo podemos encontrar oportunidades para crecer y mejorar.

Pérdidas, enfermedades, accidentes y tragedias son situaciones que nunca se esperan. Cuando aparecen, podemos acogerlas y descubrir el mensaje que nos transmiten. Pueden motivarnos a analizar a lo que damos valor, definir lo que es valioso, reordenar nuestras prioridades y centrarnos en lo que necesita de nuestra atención. Por muy difícil que sea aceptar una llamada de atención, considérala un regalo que hay que desenvolver y abrazar con entusiasmo y gratitud.

**SENCILLO DE HACER** ▶ En los momentos difíciles, anota en un diario tus llamadas de atención. ¿Qué verdades están diciendo sobre ti? ¿Cómo están renovando y reanimando tu espíritu?

---

**LLÉVALO A CABO** ▶ *Jesús, amigo mío, ayúdame a ser consciente y estar atento a todo lo que está ocurriendo en mi vida para poder crecer con cada experiencia. Amén.*

## Pequeños actos de bondad

*“Lo que hayan hecho a uno solo de éstos, mis hermanos menores, me lo hicieron a mí”. » MATEO 25,40*

Una de las tarjetas de Navidad más memorables que he recibido fue de mi querida amiga Mary Lou. Era una sola hoja de papel blanco grueso con la palabra “otros” escrita en tinta roja en forma diagonal que atravesaba la tarjeta.

¿No es eso de lo que trata el cristianismo? ¿Los otros? De vez en cuando, es bueno medir cuánto afectamos y tocamos las vidas de los demás.

¿Cómo nos relacionamos con los demás, nuestra familia, amigos, vecinos, extraños e incluso nuestros enemigos? A muchos de nosotros nos gustaría tener un gran impacto en la vida de otros. Pero nunca debemos dar por sentada la importancia de las pequeñas cosas que hacemos: una palmadita en la espalda, un beso en la mejilla, un movimiento de cabeza asintiendo. Estas acciones tienen el poder de curar heridas, construir puentes y animar y reconfortar a otros.

Hacer pequeñas cosas por los demás también es contagioso. Nuestra bondad hacia una persona a menudo la impulsará a hacer algo bueno por otra.

**SENCILLO DE HACER** ▶ Recuerda a alguien que haya tenido un impacto significativo en tu vida y ponte en contacto con él o ella esta semana. Comparte lo mucho que significan sus acciones para ti.

---

**LLÉVALO A CABO** ▶ *Jesús, amigo mío, a menudo son los pequeños actos de bondad los que traen crecimiento y alegría a los demás. Ayúdame a compartir muchos de estos actos durante la Cuaresma. Amén.*

## ¡Perdona y sigue adelante!

*“Perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden”.* » MATEO 6,12

Betsy quedó devastada cuando su esposo la dejó. Estaba enfadada, resentida y amargada.

Le sugerí a Betsy que perdonara a su marido por sus acciones y que se perdonara a ella misma por cualquiera que haya sido su papel en la ruptura. Se quedó atónita: “¡Perdonarlo! ¿Estás loco? ¡Moriría antes que eso! ¡Quiero que sufra como sufro yo!”. Estaba consumida por la venganza. Seguía reviviendo el dolor y contando la historia una y otra vez.

El comportamiento de Betsy es típico en muchos de nosotros. Cuando la rabia nos desborda, es un desafío darnos cuenta de nuestro valor, recuperar nuestro poder, soltar el dolor y seguir adelante. El perdón no consiste en aprobar el comportamiento hiriente del otro. Se trata de abandonar la rabia y el resentimiento que nos inundan y ofrecer aceptación y desapego de la situación y de la persona implicada.

El resentimiento y la venganza son cargas pesadas de llevar. Si esperamos ser perdonados por nuestros propios defectos, podríamos empezar por perdonar a los demás por los suyos.

**SENCILLO DE HACER** ▶ Organiza una noche de “dos pulgares arriba” con tu familia y amigos. Elige una película sobre el perdón. Mírala y comparte los desafíos que implica perdonar.

---

**LLÉVALO A CABO** ▶ *Jesús, amigo mío, ayúdame a perdonar, soltar el resentimiento y seguir con mi vida. Amén.*