



JUNIO 18 - 2020

Retiro Espiritual Pastoral de la Salud

El sufrimiento, camino de reconciliación

"Estimo, en efecto, que los sufrimientos del tiempo presente no se pueden comparar con la gloria que ha de manifestarse en nosotros" (Romanos 8, 18)

Pensemos...

Será lo mismo decir: *"tengo un dolor de espalda que no me deja hacer nada y me genera mucho sufrimiento"* o *"uno de mis hijos tomó malas decisiones y el sufrimiento por esto me deja sin saber qué hacer"* ¿Algunas de estas frases implica mayor sufrimiento o dolor que la otra?

Antes de iniciar, es necesario diferenciar dolor y sufrimiento. El dolor es una sensación física y suele ser la advertencia de algo que ocurre en nuestro cuerpo; en cambio, el sufrimiento es principalmente un estado mental. También es importante tener en cuenta que estos dos sentimientos están relacionados, pues una enfermedad puede provocar dolor agudo y/o crónico, y ese mismo dolor genera sufrimiento, malestar mental o angustia.

¿Qué podemos hacer ante el dolor? La mayoría de los dolores requiere manejo médico, es algo que escapa de nuestra voluntad y debemos recurrir a expertos para recibir ayuda: además, si reducimos el dolor, podemos disminuir el sufrimiento, ya que este último puede ser el eco del dolor en nuestra mente.

¿Qué podemos hacer ante el sufrimiento? El sufrimiento es algo que se puede aprender a manejar, comprender e identificar qué produce el malestar, es fundamental para determinar cómo manejarlo y reducir la angustia; en algunas ocasiones será necesario tomar decisiones, iniciar procesos para transformar ese sentimiento o encontrar su por qué, una pregunta que generalmente aparece al tiempo.

Reflexionemos...

"Pero para poder percibir la verdadera respuesta al «por qué» del sufrimiento, tenemos que volver nuestra mirada a la revelación del amor divino, fuente última del sentido de todo lo existente. El amor es también la fuente más rica sobre el sentido del sufrimiento, que es siempre un misterio; somos conscientes de la insuficiencia e inadecuación de nuestras explicaciones. Cristo nos hace entrar en el misterio y nos hace descubrir el «por qué» del sufrimiento, en cuanto somos capaces de comprender la sublimidad del amor divino"
(San Juan Pablo II)

JUNIO 18 - 2023



Retiro Espiritual Pastoral de la Salud

El sufrimiento, camino de reconciliación

Unámonos en oración...

Desde nuestro hogar, recemos la coronilla, acudamos a la Divina Misericordia para aliviar nuestro sufrimiento.

"A la hora de las tres imploran Mi misericordia, especialmente por los pecadores; y aunque sea por un brevísimo momento, sumérgete en Mi Pasión, especialmente en Mi desamparo en momento de agonía. Esta es la hora de gran misericordia para el mundo entero. Te permitiré entrar dentro de Mi tristeza mortal. En esta hora, no le rehusare nada al alma que me lo pida por los méritos de Mi Pasión."

Veámonos en...



Sor María Faustina Kowalska, religiosa polaca, llamada el apóstol de la Divina Misericordia. Fue extenuada físicamente por la enfermedad y los sufrimientos que ofrecía como sacrificio voluntario por los pecadores, plenamente adulta de espíritu y unida místicamente con Dios, murió con apenas 33 años. La fama de la santidad de su vida iba creciendo junto con la propagación de la devoción a la Divina Misericordia y a medida de las gracias alcanzadas por su intercesión.

Llémoslo a la experiencia...

Ahorita mencionábamos que un aspecto fundamental para iniciar el manejo del sufrimiento es identificar qué lo puede estar causando.

Dispongámonos para realizar el siguiente ejercicio: dibuja un corazón, en la parte interna escribe aquellos sucesos que te han generado sufrimiento o que en el momento lo pueden estar causando. Por fuera del corazón, escribe los aspectos que te han ayudado a hacerle frente a ese sentimiento, o lo que se te ocurra que puede ayudar.