



APRENDIENDO CÓMO JESUS VIVÍA SUS EMOCIONES

Una guía para vivir saludable y santamente



Queridas hermanas y hermanos:

Los saludo con afecto ahora que iniciamos la preparación para vivir la Cuaresma y la Semana Santa.

En los próximos 40 días, guiados por nuestra madre la Iglesia, tendremos la oportunidad de centrar nuestra mirada en Jesús. La Semana Santa, de modo especial, nos dará la oportunidad de contemplar y aprender la profundidad con la que Jesús vivió sus emociones/sentimientos y especialmente su amor. Espero firmemente que, con la gracia del Espíritu Santo, podamos ver a Jesús con mayor claridad, seguirlo más de cerca y amarlo con mayor intensidad cada día de nuestra vida.

Las palabras que pronunció el Papa San Juan Pablo II el 3 de febrero de 1988 nos pueden ayudar:

"El Hijo de Dios con su encarnación se ha unido, en cierto modo, con todo hombre. *Trabajó con manos de hombre, pensó con inteligencia de hombre, obró con voluntad de hombre, amó con corazón de hombre.* Nacido de la Virgen María, se hizo verdaderamente uno de los nuestros, semejante en todo a nosotros, excepto en el pecado" (*Gaudium et spes*, 22).

Luego el Santo Padre elabora un poco más y dice que si centramos nuestra atención en la frase "*Trabajó con manos del hombre, pensó con inteligencia de hombre, obró con voluntad de hombre, amó con corazón de hombre*", podemos también contemplar "*el mundo interior de la vida psicológica de Jesús*" y descubrir que él verdaderamente experimentó las emociones y sentimientos humanos: alegría, tristeza, indignación, admiración, amor. Los Evangelios dicen, por ejemplo, que él se llenó del gozo del Espíritu Santo (Lc. 10, 21); que lloró al ver a Jerusalén (Lc. 9, 41-42); que también lloró por su amigo Lázaro (Jn. 11, 33-35). La tristeza y el dolor interior fueron también parte de la vida de Jesús, especialmente en el huerto de Getsemaní (Mc. 14, 33-34). Además, Jesús experimentó la indignación y el enojo (Mc. 3, 5), la admiración y el gozo (Lc. 12,27). Sobre todo, Jesús experimentó el amor por diversas personas y en una manera muy variada (ver, por ejemplo, Mc. 10, 21; Jn. 11, 5; Jn. 13, 23; Mc. 10, 13-16; Jn. 15, 12, etc). Sobre todo, podemos decir que su amor llega a su más alto grado en su pasión y muerte.

Documento completo: http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/es/audiencias/1988/documents/hf_jp-ii_aud_19880203.html

PLAN DE MEDITACIONES BÍBLICAS PARA LA CUARESMA Y LA PASCUA

Te propongo centrar nuestra atención en la humanidad de Jesús, y de modo más concreto, como nos lo sugería San Juan Pablo II, pongamos atención en los sentimientos y las emociones que Jesús experimentó tal como nos lo cuentan los Evangelios.

PRIMER PASO

Escoge uno de los 4 Evangelios y lee un pedacito cada día o tan frecuentemente como puedas a lo largo de la Cuaresma.

Vas a notar que conviene que leas esos pasajes con calma, sin prisas, poniendo atención a cada una de las palabras que usan los Evangelistas para describir las emociones, los sentimientos y las reacciones de Jesús. Usa tu imaginación para descubrir las emociones que él experimentó en las diversas circunstancias que le tocó vivir.

Aquí tienes algunos ejemplos de meditaciones bíblicas para que te des una idea:

- ❖ En el Evangelio de Marcos, 1, 11, se nos refiere que vino una voz del cielo que decía: “Tú eres mi hijo amado. En quien tengo mis complacencias”. ¿Qué emociones o sentimientos crees tú que Jesús haya experimentado en esa ocasión?
- ❖ Algunas veces, el mismo Evangelio le pone un nombre a las emociones que Jesús experimentó. Por ejemplo, en Marcos 3, 5, después de curar a un hombre que tenía su mano paralizada, el Evangelio dice que Jesús, “miró a los presentes con ira, apenado por la dureza de su corazón”.

Ahora te toca a ti hacer tus propias meditaciones y hacer tu trabajo por escrito usando la tabla que aparece a continuación. Escribe:

- La cita del pasaje del evangelio que has leído.
 - Ponle un nombre a los sentimientos o emociones de Jesús que se narran en ese pasaje.
 - Escribe tu propia reflexión sobre Jesús: ¿Qué piensas de que Jesús haya vivido ese tipo de emociones/sentimiento? ¿Qué otras ideas te vienen a la mente al ver cómo vive su vida tu hermano Jesús?
- Si quisiera tener una visión amplia sobre los nombres de los sentimientos humanos o una descripción de los 7 sentimientos más comunes, puede ir a verlos en internet en las siguientes direcciones:
<http://www.wvme.org/es/palabras-que-denotan-sentimientos.html>
http://www.ehowenespanol.com/7-emociones-humanas-lista_112405/

El 22 de Marzo, una semana antes del Domingo de Ramos, deja ya de leer los pasajes individuales que estaban meditando y inicia la lectura de los capítulos que en el evangelio que estás leyendo estén dedicados a hablar de la pasión, muerte y resurrección de Jesús y escribe también tus propias reflexiones y meditaciones sobre esos acontecimientos.

Cita del Evangelio	Nombre de la emoción/sentimiento	Tu reflexión/meditación personal
Mc. 1: 11.	Gozo	Escuchar a su Padre decir que él era su hijo amado, seguramente despertó en Jesús felicidad y gozo. ¡Fenomenal!
Mc. 3: 5.	Ira.	Ira y pena por la dureza de corazón de algunas de las personas que estaban presentes en esa curación son sentimientos muy fuertes y profundos. No pensaba que Jesús los sintiera, pero qué bueno que los sintió. Me dá esperanza.

SEGUNDO PASO

Compra y lee el libro "Cómo trabajar los sentimientos". Miguel Lucas. Editorial San Pablo, 2012. O bien, el libro titulado. "El Maestro del amor: Jesús, el ejemplo más grande de sabiduría, perseverancia y compasión". Dr. Augusto Cury, 2009. Ambos libros están disponibles <http://www.amazon.com/> escribiendo el título del libro.

Trata de aplicar los conceptos principales del libro a la manera como Jesús vivía su vida emocional y también a la manera como tú vives los sentimientos y las emociones. Jesús puede ser para ti y para tu vida humana y espiritual como un espejo. Viéndolo a él, aprenderás una manera positiva en el manejo de tus emociones y sentimiento y podrás vivir sana y santamente.

Domenico Di Raimondo, M.Sp.S.
Misioneros del Espíritu Santo – Casa Provincial
Roy, OR.