UN CAMINO ESPIRITUAL PARA FORTALECER LA CRIANZA CON TERNURA

La espiritualidad cristiana nos invita a cultivar un estilo de vida que nos hace accesibles a Dios, para que Él nos forme cada vez más semejantes a Jesús para el bien de otros (M. Robert Mulholland). Solo con Dios somos capaces de transformar nuestras vidas. A nosotros nos corresponde la práctica de ejercicios espirituales como la solitud, oración, lectura bíblica, cuidado del cuerpo, autoexamen, discernimiento, reposo, y la construcción de una regla de vida (Barton). A estos, Foster añade servicio y compromiso con la justicia. El fin último de la espiritualidad es ser moldeado por el carácter de Dios (amor, santidad y justicia), por una vida semejante a la de Jesús y por el fruto del Espíritu.

Para practicar la espiritualidad que habilita la Crianza con Ternura se proponen diez puntos presentados por Leonardo Boff en su libro Derechos del Corazón

1. *Protege tu corazón que es el centro biológico del cuerpo humano. Con sus pulsaciones riega con sangre todo el organismo haciendo que viva. No lo sobrecargues con demasiados alimentos grasos y bebidas alcohólicas.*

Prácticas Espirituales:
- Camina 30 minutos por lo menos 4 días a la semana
- Bebe 2 a 3 litros de agua al día
- Duerme 6 a 8 horas al día
- No fumes

Ejercicio: comprométete a caminar por lo menos 4 días a la semana por 30 minutos, por 3 semanas seguidas para que se convierta en un hábito.

2. *Cuida tu corazón. Es nuestro centro psíquico. De él salen, como advirtió Jesús, todas las cosas buenas y malas. Compórtate de tal manera que tú corazón no necesite sobresaltarse ante riesgos y peligros. Mantenlo apaciguado con una vida serena y saludable.*

Prácticas Espirituales:
- Contemplación - mirar con ternura a Dios en la creación y en las personas
- Presta atención de manera detenida y amable
- Camina por playas y parques dejándote sorprender por la hermosura de la creación de Dios
- Mira con cariño a los hijos e hijas o niños y niñas que Dios te ha encargado
- *Meditar - Las palabras hondas germinan, crecen y hacen su trabajo en un corazón y una mente serena*
- Deja que resuenen los versículos bíblicos en tú corazón al despertar y antes de dormir

Ejercicio: Con la mano en el corazón permite que las siguientes palabras resuenen en él: Todavía estaba lejos cuando su padre lo vio y se compadeció de él; salió corriendo a su encuentro, lo abrazó y lo besó. (Lucas 15:20) Experimente el abrazo incondicional del amor tierno de Dios.

3. *Vela por tu corazón. Él representa nuestra dimensión profunda. En él se manifiesta la conciencia que siempre nos acompaña, nos aconseja, nos advierte y también nos castiga. En el corazón brilla la chispa sagrada que produce en nosotros entusiasmo. Ese entusiasmo filológicamente significa tener un "Dios interior" que nos calienta e ilumina. El sentimiento profundo del corazón nos convence de que el absurdo nunca va a prevalecer sobre el sentido.*

Prácticas Espirituales:
- Para calmarte, tome un té de manzanilla al final del día
- Aquiétate para escuchar la voz del Espíritu
- Cultiva un corazón dócil al Espíritu
- Siente el fuego purificador del Espíritu

Ejercicio: escuchar el sonido de una brisa suave, mueve el cuerpo al ritmo de la brisa e indaga: ¿Hacia dónde me dirige o me corrige la voz del Espíritu?

4. *Cultiva la sensibilidad, propia del corazón. No permitas que sea dominada por la razón funcional. Armonízala con ella. Por la sensibilidad sentimos el corazón del otro. A través de ella intuimos que también las montañas, los bosques y las selvas, los animales, el cielo estrellado y el mismo Dios tienen un corazón pulsante.*

Prácticas Espirituales:
- Lee salmos y poesías
- Pinta o dibuja imágenes que ilustren texto bíblicos
- Cultiva un jardín
- Haz trabajo voluntario
- Escucha una sinfonía

Ejercicio: dibujar y pintar cómo entiende todas las dimensiones del fruto del espíritu.

5.

Ama tu corazón. Es la sede del amor. El amor que produce la alegría del encuentro entre las personas que se quieren y que permite la fusión de cuerpos y mentes en una sola y misteriosa realidad. El amor que produce los milagros de la vida por la unión amorosa de los sexos y la entrega desinteresada, el cuidado de los más desvalidos, las relaciones sociales inclusivas, las artes, la música y el éxtasis místico que hace a la persona amada fundirse en el Amado.

Prácticas Espirituales:

- Abre la puertas de tu corazón para un encuentro diario con el amor de Dios
- Abre las puertas de tu casa a los amigos y amigas.
- Cultiva una sexualidad amorosa y cuidadosa de ti y tu pareja

Ejercicio - ¿conoces a alguien que necesita de mucho apoyo? Invítalo/a a caminar por un parque para compartir sobre la vida, orar juntos y apoyarse mutualmente.

8.

Dispón el corazón para el cuidado, que hace al otro importante para ti. Él sana las heridas pasadas e impide las futuras. Quien ama, cuida y quien cuida, ama.

Prácticas Espirituales:

- Disponte a la caricia de Dios para empezar un camino de restauración y reconciliación
- Se parte de un grupo de apoyo en la iglesia o comunidad
- Invita un amigo o amiga a ser parte de un grupo de apoyo mutuo
- Intenta transformar tu dolor en bálsamo para alguien que sufre

Ejercicio - busque orar por las personas que te han herido. ¿Animate a construir un camino de reconciliación?

6.

Ten un corazón compasivo que sabe salir de sí y ponerse en el lugar del otro para sufrir con él, cargar juntos con la cruz de la vida y también juntos celebrar la alegría.

Prácticas Espirituales:

- Mentorea la vida de un adolescente en situación de vulnerabilidad. Por ejemplo, una adolescente embarazada.
- Sea la respuesta concreta para una persona necesitada.
- Reduce, reutiliza, y recicla - las 3R del cuidado de la "Casa Común"

Ejercicio - participa de un ministerio de la acción social de la iglesia que alivia el sufrimiento de las personas y promueve la justicia.

9.

Moldea el corazón a la ternura. Si quieres perpetuar el amor, rodéalo de ternura y gentileza.

Prácticas Espirituales:

- Se agradecido
- Siembra sonrisa, ternura y gentileza

Ejercicio - ¿Has pensado en ser el fragante perfume de Jesús en la vida de los demás? No hay testimonio más eficaz.

7.

Abre el corazón a la caricia esencial. Es suave como una pluma que viene del infinito y, con el toque, nos hace percibir que somos hermanos y hermanas y que pertenecemos a la misma familia humana que habita en la misma Casa Común.

Prácticas Espirituales:

- Abre tu corazón diariamente para la caricia esencial de Dios
- Escucha a tus hijos e hijas con empatía
- Extiende misericordia a los hijos e hijas en los momentos más difíciles
- Acoge a los que necesitan consuelo
- Abraza con respeto a tus enemigos

Ejercicio - dibuja la silueta de tu mano. En cada dedo escribe el nombre de una persona que necesita la caricia esencial del tierno amor de Dios.

10.

Purifique día a día el corazón para que las sombras, el resentimiento y el espíritu de venganza, que también anidan en el corazón, nunca se sobrepongan al bien querer, a la finura y al amor.

Prácticas Espirituales:

- Nunca albergues venganza y mucho menos resentimientos
- Pida a Dios la gracia de un corazón puro

Ejercicio - dedica tiempo para una oración confesional a partir del Salmo 51:1-4; 10

Crianza con ternura

World Vision
Por los niños