

Lo que nos da vida

Queridos amigos y amigas de la Red de Oración del Papa:

Este mes el Papa nos propone poner el corazón y la mirada en un desafío muy actual: las personas que sufren depresión y agotamiento extremo. ¡Cuántas personas conocemos que se encuentran en esta situación y cuántas veces hemos sentido nosotros mismos pesadez en el alma, cansancio y tristeza!

Francisco nos dice: *“Recemos para que las personas, que sufren de depresión o agotamiento extremo, reciban apoyo de todos y una luz que les abra a la vida”*. Al iniciar el mes quiero poner la atención en algunos puntos que nos pueden ayudar a entrar en una mejor comprensión del tema.

La primera cosa es que es una intención de oración que está en directa relación con la **calidad de vida de las personas** en esta sociedad en la que vivimos, en la que la vorágine, la aceleración y la dispersión la van degradando. Estamos inmersos en una cultura del hacer y producir en detrimento de una cultura del ser y permanecer. Está bien visto y se valora que una persona esté “siempre ocupada” sin darse espacio para el “ocio”. Este estilo de vida impulsa a las personas a hacer una tarea tras otra y a tener múltiples cosas empezadas de manera simultánea, en medio de una dispersión y velocidad para atender todas “las ventanas abiertas” cual computador personal.

Pasar rápidamente por las cosas que hacemos, nos impide gustar, tomar conciencia, poner todos nuestros sentidos interiores y exteriores en ellas, y acabamos por no darnos cuenta el impacto que las cosas tienen en nosotros, si nos ayudan, si nos dan vida o si por el contrario son fuente de un deterioro que nos conduce a caminos de muerte.

Vivir con sabiduría es aprender a saborear las cosas a tomarnos tiempo para vivirlas, detenemos en ellas para reconocer cómo nos impactan y la transformación que producen en nosotros. Lo que vivimos y lo que hacemos nos ayuda a *ser, nos vamos haciendo en lo que vivimos*. Por eso es fundamental reconocer y darnos cuenta si nuestra cotidianidad nos humaniza o si nos deshumaniza; si nos hace más cercanos al Señor y los hermanos o si nos aleja de ellos; si nos abre a la Vida o por el contrario nos lleva por caminos de muerte por los que nunca habiéramos querido transitar. Numerosas personas sufren de depresión como consecuencia de este estilo de vida acelerado y agobiante que los deja vacíos y sin sentido, portadores de una mirada apesadumbrada y gris, faltos de esperanza en su mundo cerrado y sin salida. Es un flagelo una enfermedad que pesa y que hace sufrir.

Este mes estamos invitados a volver la mirada a nuestra manera de vivir cotidianamente, el tiempo que damos a las cosas, si somos capaces de hacernos el tiempo para el ocio sano de compartir y estar con los otros, de rezar, leer un buen libro, cuidar una planta, escuchar música, hablar con un amigo, dar tiempo a las personas queridas. Y también a tender una mano a quienes están sufriendo las consecuencias de una vida acelerada y agobiante. Francisco nos dice que *“la vía de salida está en la relación, en tender la mano y en levantar la mirada hacia quien nos ama de verdad”*. Y nos habla de dos perspectivas *“Muchas veces, ante un peso de la vida o una situación que nos duele, intentamos hablar con alguien que nos escuche, con un amigo, con un experto... Es un gran bien hacer esto,*

¡pero no olvidemos a Jesús! No nos olvidemos de abrirnos a Él y contarle la vida, encomendarle personas y situaciones”.

Es un mes para cuidarnos y cuidar a los otros, acompañar a quienes sufren este flagelo y orar por ellos. Que el Señor que invita a ir a su Corazón a quienes están afligidos y agobiados, nos dé el reposo y la paz que sólo vienen de Él.

Oramos unos por otros.

Bettina Raed
Directora Red de Oración del Papa
Argentina - Uruguay