

PRESENTACION DEL TALLER

"APRENDIENDO A VIVIR LA MADUREZ DEL AMOR"

Con este taller queremos responder a una necesidad "vital" que se ha ido despertando en nuestra Rama de Familias a lo largo de los años. Muchos de nuestros matrimonios han madurado ellos y sus hijos en nuestra Familia de Schönstatt y juntos hemos podido, no sólo crecer en nuestro camino de santidad matrimonial y familiar, sino también hemos ido plasmando en diferentes documentos y vivencias esta espiritualidad matrimonial que nos ha regalado nuestro Padre Fundador.

Sin embargo, hay una realidad en la que estamos en deuda, muchos de nosotros hemos llegado ya, a la madurez de nuestro amor en el desarrollo de nuestra vida. Hemos ido pasando sus diferentes etapas, desde el pololeo a la realidad actual de ser abuelos, quizás ya jubilados y también algunas veces con la sensación de que todo se está acabando... Estamos seguros de que no es así, tenemos mucho que entregar aún, mucho que realizar, hay grandes potencialidades que desarrollar y por eso, por la importancia que esta etapa de la vida tiene para la sociedad y para la Iglesia, es que queremos adentrarnos en ella, conocerla mejor, asumirla con esperanza y alegría, descubrir en ellas nuevas perspectivas y posibles realizaciones.

"Envejecer es un hecho. También es una cuestión de imágenes y actitudes. Hay un dicho popular, 'eres tan viejo como te sientes', que está lleno de sabiduría. Para la mayoría de nosotros, la juventud y la edad adulta representan un continuo proceso de desarrollo, de nuevas oportunidades, capacidades, intereses y satisfacciones. Muchas personas, aquellas que consiguen un envejecimiento satisfactorio, mantienen esas actitudes a lo largo de los últimos años de su vida y obtienen de ellas un enorme beneficio. Otros ceden ante un cúmulo de imágenes falsas y pesimistas que frustran sus últimos años"

(Guía para un envejecimiento satisfactorio)

Llegar a la edad madura, nos dice Juan Pablo II:

"... es, en la visual bíblica, signo de la bendición y de la benevolencia del Altísimo. La longevidad se presenta de este modo, como un especial don divino... ..En la sociedad moderna, gracias a

la contribución de la ciencia y de la medicina, estamos asistiendo a la prolongación de la vida humana y a un consiguiente incremento de las personas ancianas. Todo ello solicita una atención más específica al mundo de la llamada "tercera edad", con el fin de ayudar a estas personas a vivir sus grandes potencialidades con mayor plenitud, poniéndolas al servicio de toda la comunidad...

...Hay que hacer crecer en la opinión pública la conciencia de que los ancianos constituyen, en todo caso, un gran valor que debe ser debidamente apreciado y acogido".

Justamente eso es lo que quisiéramos conseguir con este Taller, ayudar a muchos matrimonios que han llegado a esta etapa de la vida, a valorarse y sentirse valorados, y a descubrir su misión actual. Son los primeros que van envejeciendo y alcanzando esta edad, después vendrán muchos otros que podrán recorrer una nueva senda abierta con nuestro ejemplo.

Así a semejanza de María en el Cenáculo, construyendo la Iglesia de Cristo, o de Nuestro Padre a sus 80 años, o de nuestro Santo Padre a quien admiramos, podamos, por una parte seguir siempre madurando nuestro amor como personas y matrimonios y por otra, regalar a Schoenstatt, a la Iglesia y a la sociedad, todo lo que espera y necesita de nosotros.

DESARROLLO DEL TALLER

Este taller no tiene un límite numérico, puede realizarse en grupos pequeños como numerosos.

Dentro de su desarrollo se contemplan momentos de reflexión personal y matrimonial, dinámicas grupales, momentos de oración, mucho diálogo e intercambio y también "tareas para la casa".

Incluye 6 encuentros, pero esos mismos contenidos pueden trabajarse en más de un encuentro si el grupo así lo estima conveniente. Se trata de profundizar en sus contenidos tanto intelectual como vitalmente obteniendo aplicaciones concretas a la vida real de cada uno.

PROGRAMA

▪ **Primer encuentro: ¿Quiénes somos?**

Reconociendo nuestra realidad

Objetivo: En este primer encuentro queremos conocer mejor la etapa o situación concreta que estamos viviendo en estos momentos de nuestra vida.

▪ **Segundo encuentro: ¿Tragedia o regalo?**

Objetivo: Mostrar que esta etapa de la vida es un llamado y un don.

▪ **Tercer encuentro: Vivamos el hoy preparándonos para el mañana**

Objetivo: Aprender a asumir alegremente el hoy y prepararse para los desafíos futuros.

▪ **Cuarto encuentro: ¿Queremos envejecer felices?**

Objetivo: Buscar caminos de adaptación ante situaciones concretas de cambio.

▪ **Quinto encuentro: Todavía tú puedes sembrar**

Objetivo: Aprender a descubrir y a comprometerse con las posibilidades apostólicas que nos brinda esta etapa de la vida.

▪ **Sexto encuentro: Hacia el Padre, hacia el hogar**

Objetivo: Mirar desde una perspectiva de eternidad el mañana, enfrentándonos con alegría y esperanza al encuentro definitivo con el Padre.

SUGERENCIAS PARA EL GUÍA

- 1) Es importante recordar que este taller está orientado a personas mayores, por lo mismo se recomienda no hacerlo en los meses de invierno y escoger un lugar y horario adecuados
- 2) En el caso de que los participantes del taller no se conozcan, se recomienda realizar en el primer encuentro, alguna dinámica de presentación, dedicando un espacio breve de tiempo para ello.
- 3) Este taller no tiene un límite numérico, puede realizarse en grupos pequeños como numerosos, por lo cual. Si algún grupo de la rama como tal, lo quiere desarrollar durante el año, también puede hacerlo.
- 4) Para la oración inicial y final se pueden encontrar en los anexos, oraciones de acuerdo al contenido de los diferentes encuentros.
- 5) El taller está pensado más como encuentros vivenciales y no de tanto contenido intelectual, por lo tanto, dedicarle más tiempo a las dinámicas sugeridas o, crear otras que ayuden a un mayor intercambio vital
- 6) Dentro de su desarrollo se contemplan momentos de reflexión personal y matrimonial, dinámicas grupales, momentos de oración, mucho diálogo e intercambio y también "tareas para la casa". Los temas que se plantean pueden ser utilizados en más de un encuentro, si es necesario.
- 7) Después de cada encuentro el guía puede sugerir algunas tareas para la casa.
- 8) Los contenidos se deben entregar antes para que las personas lleguen preparadas habiéndolos leído previamente. La motivación inicial, por lo tanto, debe ser breve. (No más de 10 minutos)

PRIMER ENCUENTRO

¿QUIÉNES SOMOS? **RECONOCIENDO NUESTRA REALIDAD**

I. Objetivo

En este primer encuentro queremos reconocer mejor la etapa o situación concreta que estamos viviendo en estos momentos de nuestra vida.

II. Oración inicial

III. Contenido

- Buscando un nombre para definir esta etapa de la vida

En los variados documentos que hablan de la realidad de las personas mayores, nos encontramos diferentes nombres para designar esta etapa de la vida, a la cual en el tiempo actual, llegan cada día más personas y permanecen en ella por un tiempo también más prolongado. Esta diversidad de nombres tratan de definir la realidad de las personas mayores y, por lo mismo, es importante conocerlos para tener claro lo que hay detrás de cada uno.

- Ancianos o "abuelitos": nombre más comúnmente usado hasta hace alrededor de 10 años, que tiende a asociar esta etapa natural de la vida con la idea de respeto, valoración de la experiencia de vida, etc., y también, identificándola con el tiempo, con una situación que muchas veces es de enfermedad, soledad e incluso pobreza y abandono.

No se refiere fundamentalmente a personas que sean abuelos por naturaleza, y tampoco coinciden necesariamente con esta etapa de la vida. Por desgracia, con este término generalizado, muchas veces las personas mayores no han sido entendidas como parte de

una familia, ni se les reconocen capacidades para desarrollar una vida independiente, sin la atención y ayuda de otros.

- Tercera edad (y también cuarta): otras expresiones utilizadas son tercera y cuarta edad. Estos conceptos tienen una importante virtud: buscan eliminar cualquier juicio valorativo sobre esta etapa de la vida, no se dice si la tercera edad es una edad de absoluta dependencia o de invalidez relativa, aunque tiende a suponer un carácter mecánico del desarrollo de las personas. Existiría una edad de criarse, una edad de la productividad y una tercera edad, cuyo rol sería más difuso, no tan centrado en la productividad, sino en el tiempo para la persona. Por último existiría una cuarta edad claramente caracterizada por una invalidez en que el desarrollo de la vida cotidiana implica dependencia de otros.}
- Adulto mayor: es la forma más usual de nombrar hoy a los mayores. Tampoco lleva implícito un juicio valórico sobre lo que es esta etapa, ni supone una visión excesivamente mecánica de la vida de las personas. A veces se dice que es más bien un modo elegante de referirse a las personas de esta edad, pero que por otro lado, no aporta nada significativo a la hora de comprender esta etapa.

Tiene si algo muy importante a su favor y es que realmente ha logrado que las personas se identifiquen y de alguna manera se organicen como tales. Sintetizando, se puede decir que puede no ser un concepto tan bueno, pero que ha servido para reconocerse.

- Etapas de Envejecimiento: esta perspectiva se centra más en los largos procesos de la vida, siendo en el fondo una ayuda para la comprensión de ésta y otras etapas de la vida. Se entiende como un proceso que dura toda la vida, que hay que reconocerlo como tal y que abarca factores físicos, psíquicos, sociológicos, religiosos, espirituales, económicos, etc., lo que implica la preparación permanente y consciente para las etapas posteriores.

Es bueno reconocer que estos diferentes términos utilizados han logrado ir destacando progresivamente la dignidad intrínseca y el carácter autónomo que deben signar a las personas mayores.

Finalmente, es importante indicar que hay que entender esta edad dentro del contexto de un proceso netamente humano y permanente en la vida de toda persona y que es el **proceso de envejecer**.

Dentro de este marco nos preguntamos si no podríamos agregar más nombres que identifiquen esta etapa de la vida desde otros ángulos, por ejemplo, a partir de aquello que es más propio a todo ser humano: el amor. Desde esta perspectiva, ¿podría ser "etapa del amor maduro o de la madurez del amor"?

▪ Dando un paso más en la clarificación del tema

Queremos señalar algunas de las características propias de esta etapa de vida, sin pretender con ello abarcarlas todas.

El concepto de envejecimiento debe considerarse desde tres dimensiones: declinación, cambio y desarrollo.

- **Declinación:** Es una época que exige ajustes profundos, debido a las numerosas pérdidas que enfrentan quienes envejecen.

Estas pérdidas ocurren de manera distinta en las personas. No les ocurren a todos al mismo tiempo:

- Hay pérdidas que tienen que ver con el envejecimiento físico:
 - *Pérdidas en las agudeza sensorial*, que son pérdidas que, de alguna manera, empezamos a notar a partir de los 40 o 45 años.
 - *Pérdidas de la agudeza visual*
 - *Pérdidas de la agudeza auditiva*
 - *Perdidas en la agudeza olfativa:* a los 70 años percibimos el 50% menos, en promedio, de los olores que se perciben a los 30 años, por ejemplo.
 - *Pérdida de habilidades:* nos ponemos más lentos y observamos algunas torpezas.

- Hay pérdida de roles:

Estas se dan en el campo de la actividad concreta que se ha estado desarrollando. Hay muchos que se mantienen activos, pero otros no.

- Hay pérdida de personas significativas:

El mundo cercano, vincular, va siendo más pobre en el sentido de que se han muerto muchas personas o familiares o compañeros de curso, de trabajo. Esto trae una problemática de elaboración psicológica.

- Pérdidas que se vinculan con el mundo en el cual uno ha vivido y que le ha tocado conocer

Estas pérdidas también hay que elaborarlas.

- **Cambio:** son muchos los cambios que podemos apreciar, por ejemplo, en nuestra imagen corporal. Así como los árboles cambian de la primavera al invierno, nuestro cabello encanece, aparecen las canas, etc., pero además, nuestra capacidad de amar y ser amado no disminuye con los años, tampoco nuestra capacidad de disfrutar.
- **Desarrollo y maduración:** así como los vinos mejoran con los años, a los 70 a menudo somos más pacientes, más tolerantes y aceptamos mejor nuestros defectos en nosotros mismos y en los demás. Toleramos mejor las paradojas, apreciamos mejor la relatividad de los hechos, comprendemos que el presente tiene un pasado, pero también a él le sigue un futuro. Sólo la experiencia puede aumentar con los años.

La tercera etapa de la vida es el momento para terminar de realizarse. Toda la vida ha sido un empeño por construir el propio ser, la propia personalidad. Ahora, lejos de cambiarla o de destruirla hay que acabarla: luchando por ser mejor, por conseguir las virtudes que aún faltan por conquistar, intentando ser un anciano alegre y bondadoso. Es la época de ser generoso y comprensivo, aunque el egoísmo aceche constantemente. Es el tiempo de aprender a perdonar.

Los más importantes predictores del envejecimiento exitoso son una constante educación y una red social extensa.

Agregaremos algunas características o cambios muy propios de estos momentos de la vida: achaque físicos que nos van limitando de una u otra forma, aproximación o vivencia de la jubilación que nos sitúa en una situación laboral muy diferente, cambia la relación con la familia, fundamentalmente con los hijos e incluye muchas veces la realidad de transformarse en abuelos. Se produce también una brecha generacional importante que comienza antes, ya en la relación adulto-joven, quienes muchas veces creen que no pueden aprender nada importante de los mayores.

De todo lo anteriormente expuesto se derivan consecuencias positivas y negativas, que se podrían denominar **pérdidas y ganancias**, y que es muy importante reconocer y asumir para poder vivir esta realidad de la vida con mucha esperanza y alegría, sabiendo que en cada etapa hay algo importante que conquistar y aportar.

En este terreno es importante tener claro que las pérdidas hay que elaborarlas, ya que conllevan duelos; y una cosa es el duelo normal, pero algo muy diferente y, que suele suceder cuando no se elaboran, son las depresiones y otras enfermedades.

Tenemos que elaborar las pérdidas y trabajar fundamentalmente con las ganancias. Uno de los aspectos positivos más importantes de esta edad es la **capacidad de estabilidad y continuidad**, cualidad que proporciona a la persona mayor una especie de "aureola" de persona digna de confianza, capaz de recibir confidencias y de entregar consejos sabios. De alguna manera se ha conservado y por lo mismo son "**depósito de la tradición**", de los valores, de lo trascendente y en este sentido tienen una tarea insustituible ante los jóvenes y niños de poder transmitir todo lo que con los años han ido atesorando. En el **terreno de la Fe**, por su realidad de mayor cercanía a la muerte, anhelan y ansían mucho más a Dios, viven más de su fe y, por lo mismo, tienen el sagrado deber de transmitirla a sus nietos, lo que muchas veces los propios padres, por diferentes motivos, no hacen.

Por su situación laboral diferente disponen de mucho **más tiempo para ellos mismos**, lo que deben aprovechar para realizar tantas cosas que a lo largo de su vida no han podido

hacer, desde sus propios hobbies, otro tipo de trabajos, ayudar más efectivamente a sus hijos, preocupándose fundamentalmente de los nietos, disfrutar de sus tiempos de ocio, etc.

Finalizaremos citando algunas de las palabras dirigidas por el Santo Padre, Juan Pablo II a los ancianos, en su carta de Cuaresma 2005:

"... Todo ello solicita una atención más específica al mundo de la llamada "tercera edad", con el fin de ayudar a estas personas a vivir sus grandes potencialidades con mayor plenitud, poniéndolas al servicio de toda la comunidad..."

... Es precisamente por esta condición que el anciano puede desarrollar una gran función en la sociedad. Si es cierto que el hombre vive de la herencia de quien le ha precedido, y su futuro depende de manera determinante de cómo le han sido transmitido los valores de la cultura del pueblo a que pertenece, la sabiduría y la experiencia de los ancianos pueden iluminar el camino del hombre en la vía del progreso hacia una forma de civilización cada vez más plena."

iv. Dinámica

1. Si los matrimonios que participan son muchos, dividirse en pequeños grupos de 5 ó 6 personas.

Reflexionar según su propia experiencia de la etapa que están viviendo. ¿Cuán sería el nombre más adecuado para identificarla? Sugerir varios.

2. En un momento de reflexión personal, cada uno anota:
 - ¿Cuáles son las pérdidas que él o ella experimenta?
 - ¿Cuáles son los cambios?
 - ¿Cuáles son las ganancias más significativas? ¿Cómo las pueden aprovechar mejor?
Después se comparten con el grupo.
3. Concluir con un momento de oración en el cual:
 - pidan luz y fuerzas para elaborar y aceptar las pérdidas que cada uno experimente y,
 - agradezcan las ganancias que detectan.

Terminar rezando del Hacia el Padre, (pág. 24):

*"Cuanto llevo conmigo,
lo que soporto,
lo que hablo y lo que arriesgo,
lo que pienso y lo que amo,
los méritos que obtengo,
lo que voy guiando y conquistando,
lo que me hace sufrir,
lo que me alegra,
cuanto soy y cuanto tengo
te lo entrego como un regalo de amor
a la fuente santa de gracias,
que desde el Santuario brota cristalina
para penetrar el alma
de quienes a Schoenstatt han dado su corazón,
y encaminar bondadosamente hasta allí
a los que, por misericordia, tú quieras escoger;
y para que fructifiquen las obras
que consagramos a la Santísima Trinidad."*

A n e x o 1

Carta del Santo Padre Juan Pablo II a los ancianos:

Es inevitable incluir aquí las emotivas palabras que el Santo Padre Juan Pablo II dirigió a los ancianos del mundo en los mismos días que este documento estaba por ser publicado. Invitamos a todos a conocer el texto íntegro, leerlo con atención, reflexionarlo con cariño y llevarlo a la práctica con entusiasmo.

Destacamos los siguiente párrafos:

1. He sentido el deseo, siendo yo también anciano, de ponerme en diálogo con ustedes. Lo hago, ante todo, dando gracias a Dios por los dones y las oportunidades que hasta hoy me ha concedido en abundancia. Al recordar las etapas de mi existencia, que se entremezcla con la historia de gran parte de este siglo, me vienen a la memoria los rostros de innumerables personas, algunas de ellas particularmente queridas.

Mi pensamiento se dirige con afecto a todos ustedes, queridos ancianos de cualquier lengua o cultura. Les escribo esta carta en el año que la Organización de las Naciones Unidas, con buen criterio, ha querido dedicar a los ancianos para llamar la atención de toda la sociedad sobre la situación de quien, por el peso de la edad, debe afrontar frecuentemente muchos y difíciles problemas.

2. Queridos hermanos y hermanas: a nuestra edad resulta espontáneo recorrer de nuevo el pasado para intentar hacer una especie de balance. Esta mirada retrospectiva permite una valoración más serena y objetiva de las personas que hemos encontrado y de las situaciones vividas a lo largo del camino. El paso del tiempo difumina los rasgos de los acontecimientos y suaviza sus aspectos dolorosos. Por desgracia, en la existencia de cada uno hay sobradas cruces y tribulaciones. A veces se trata de problemas y sufrimientos que ponen a dura prueba la resistencia psicofísica y hasta conmocionan quizás la fe misma.

No obstante, la experiencia enseña que, con la gracia del Señor, los mismos sinsabores cotidianos contribuyen con frecuencia a la madurez de las personas, templando su carácter.

3. Al dirigirme a los ancianos, sé que hablo a personas y de personas que han realizado un largo recorrido (Cf. Sb 4,13). Hablo a los de mi edad; me resulta fácil, por tanto, buscar una analogía en mi experiencia personal. Nuestra vida, queridos hermanos y hermanas, ha sido inscrita por la Providencia en este siglo XX, que ha recibido una compleja herencia del pasado y ha sido testigo de numerosos y extraordinarios acontecimientos.

Como tantas otras épocas de la historia, nuestro siglo ha conocido luces y sombras. No todo han sido penumbras. Hay muchos aspectos positivos que han sido el contrapeso de otros negativos o han surgido de éstos últimos, como una beneficiosa reacción de la conciencia colectiva.

5. ¿Qué es la vejez? A veces se habla de ella como del otoño de la vida, por analogía con las estaciones del año y la sucesión de los ciclos de la naturaleza. Basta observar a lo largo del año los cambios de paisaje en la montaña y en la llanura, en los prados, los valles y los bosques, en los árboles y las plantas. Hay una gran semejanza entre los biorritmos del hombre y los ciclos de la naturaleza, de la cual él mismo forma parte.

Al mismo tiempo, sin embargo, el hombre se distingue de cualquier otra realidad que lo rodea porque es persona. Plasmado a imagen y semejanza de Dios, es un sujeto consciente y responsable. Aún así; también en su dimensión espiritual el hombre experimenta la sucesión de fases diversas, igualmente fugaces.

Por tanto, así como la infancia y la juventud son el período en el cual el ser humano está en formación, vive proyectado hacia el futuro y, tomando conciencia de sus capacidades, hilvana proyectos para la edad adulta, también la vejez tiene sus ventajas porque –como observa San Jerónimo–, atenuando el ímpetu de las pasiones, *"acrecienta la sabiduría, da consejos más maduros"*. En cierto sentido, es la época privilegiada de aquella sabiduría que generalmente es fruto de la experiencia, porque *"el tiempo es un gran maestro"*. Es bien conocida la oración del salmista: *"Enséñanos a calcular nuestros años, para que adquiramos un corazón sensato"* (Sal 90 (89), 12).

8. El Salmo 92 (91), como sintetizando los maravillosos testimonios de ancianos que encontramos en la Biblia, proclama: *"El justo crecerá como una palmera, se alzarán como cedros del Líbano, (...) En la vejez seguirá dando fruto y estará lozano y frondoso para proclamar que el Señor es justo"* (13, 15-16). El apóstol Pablo, haciéndose eco del Salmista, escribe en la carta a Tito: *"que*

los ancianos sean sobrios, dignos, sensatos, sanos en la fe, en la caridad, en la paciencia, en el sufrimiento; que las ancianas asimismo sean en su porte cual conviene a los santos (...); para que enseñen a las jóvenes a ser amantes de sus maridos y de sus hijos" (2, 2-5).

Así pues, a la luz de la enseñanza y según la terminología propia de la Biblia, la vejez se presenta como un "tiempo favorable" para la culminación de la existencia humana y forma parte del proyecto divino sobre cada hombre, como ese momento de la vida en el que todo confluye, permitiéndole de este modo comprender mejor el sentido de la vida y alcanzar la "sabiduría del corazón". Es la etapa definitiva de la madurez humana y, a la vez, expresión de la bendición divina.

10. Es urgente recuperar una adecuada perspectiva desde la cual se ha de considerarla vida en su conjunto. Esta perspectiva es la eternidad, de la cual la vida es una preparación, significativa en cada una de sus fases. También la ancianidad tiene una misión que cumplir en el proceso de progresiva madurez del ser humano en camino hacia la eternidad. De esta madurez se beneficia el mismo grupo social del cual forma parte el anciano.

Los ancianos ayudan a ver los acontecimientos terrenos con más sabiduría, porque las vicisitudes de la vida los han hecho expertos y maduros. Ellos son depositarios de la memoria colectiva y, por eso, intérpretes privilegiados del conjunto de ideales y valores comunes que rigen y guían la convivencia social. Excluirlos es como rechazar el pasado, en el cual hunde sus raíces el presente, en nombre de una modernidad sin memoria. Los ancianos, gracias a su madura experiencia, están en condiciones de ofrecer a los jóvenes consejos y enseñanzas preciosas.

Desde esta perspectiva, los aspectos de la fragilidad humana, relacionados de un modo más visible con la ancianidad, son una llamada a la mutua dependencia y a la necesaria solidaridad que une a las generaciones entre sí, porque toda persona está

necesitada de la otra y se enriquece con los dones y carismas de todos.

12. "Ponte en pie ante las canas y honra el rostro del anciano" (Levítico 19, 32). Honrar a los ancianos supone un triple deber hacia ellos: acogerlos, asistirlos y valorar sus cualidades. En muchos ambientes eso sucede casi espontáneamente, como por costumbre inveterada.

En otros, especialmente en las Naciones desarrolladas, parece obligado un cambio de tendencia para que los que avanzan en años puedan envejecer con dignidad, sin temor a quedar reducidos a personas que ya no cuenta nada. Es preciso convencerse de que es propio de una civilización plenamente humana respetar y amar a los ancianos, porque ellos se sienten, a pesar del debilitamiento de las fuerzas, parte viva de la sociedad.

Mientras hablo de los ancianos, no puedo dejar de dirigirme también a los jóvenes para invitarlos a estar a su lado. Les exhorto, queridos jóvenes, a hacerlo con amor y generosidad. Los ancianos pueden darles mucho más de cuanto puedan imaginar. En este sentido, el Libro del Eclesiástico dice: *"No desprecies lo que cuentan los viejos, que ellos también han aprendido de sus padres"* (8,9); *"acude a la reunión de los ancianos; ¿que hay un sabio?, júntate a él"* (6, 34); porque *"¡qué bien parece la sabiduría en los viejos!"* (25, 5).

13. La comunidad cristiana puede recibir mucho de la serena presencia de quienes son de edad avanzada. Pienso, sobre todo, en la evangelización: su eficacia no depende principalmente de la eficiencia operativa. ¡En cuántas familias los nietos reciben de los abuelos la primera educación en la fe!. Pero la aportación beneficiosa de los ancianos puede extenderse a otros muchos campos. El Espíritu actúa como y donde quiere, sirviéndose no pocas veces de medios humanos que cuentan poco a los ojos del mundo. ¡Cuántos encuentran comprensión y consuelo en las personas ancianas, solas o enfermas, pero capaces de infundir

ánimo mediante el consejo afectuoso, la oración silenciosa, el testimonio del sufrimiento acogido con paciente abandono!

Precisamente cuando las energías disminuyen y se reducen las capacidades operativas, estos hermanos y hermanas nuestros son más valiosos en el designio misterioso de la Providencia.

También desde esta perspectiva, por tanto, además de la evidente exigencia psicológica del anciano mismo, el lugar más natural para vivir la condición de ancianidad es el ambiente en el que él se siente "en casa", entre parientes, conocidos y amigos, y donde puede realizar todavía algún servicio. A medida que se prolonga la media de vida y crece del número de los ancianos, será cada vez más urgente promover esta cultura de una ancianidad acogida y valorada, no relegada al margen. El ideal sigue siendo la permanencia del anciano en la familia, con la garantía de eficaces ayudas sociales para las crecientes necesidades que conllevan la edad o la enfermedad. Sin embargo, hay situaciones en las que las mismas circunstancias aconsejan o imponen el ingreso en "residencias de ríndanos", para que el anciano pueda gozar de la compañía de otras personas y recibir una asistencia específica. Dichas instituciones son, por tanto, loables y la experiencia dice que pueden dar un precioso servicio, en la medida en que se inspiran en criterios no sólo de eficacia organizativa, sino también de una atención afectuosa. Todo es más fácil, en este sentido, si se establece una relación con cada uno de los ancianos residentes por parte de familiares, amigos y comunidades parroquiales, que los ayude a sentirse personas amadas y todavía útiles para la sociedad.

Sobre este particular, ¿cómo no recordar con admiración y gratitud a las Congregaciones religiosas y los grupos de voluntariado, que se dedican con especial cuidado precisamente a la asistencia de los ancianos, sobre todo de aquellos más pobres, abandonados o en dificultad?

Mis queridos ancianos, que se encuentran en precarias condiciones por la salud u otras circunstancias, me siento afectuosamente cercano a ustedes. Cuando Dios permite nuestro sufrimiento por la enfermedad, la soledad u otras razones relacionadas con la edad avanzada, nos da siempre la gracia y la fuerza para que nos unamos con más amor al sacrificio del Hijo y participemos con más intensidad en su proyecto salvífico. Dejémonos persuadir: ¡Él es Padre, un Padre rico de amor y misericordia! Pienso de modo especial en ustedes, viudos y viudas, que se han quedado solos en el ultimo tramo de la vida; en ustedes, religiosos y religiosas ancianos, que por muchos años han servido fielmente a la causa del Reino de los cielos: en ustedes, queridos hermanos en el Sacerdocio y en el Episcopado, que por alcanzar los límites de edad han dejado la responsabilidad directa del ministerio pastoral. La Iglesia aún les necesita. Ella aprecia los servicios que pueden seguir prestando en múltiples campos de apostolado, cuenta con su oración constante, espera sus consejos fruto de la experiencia, y se enriquece del testimonio evangélico que dan día tras día.

14. Es natural que, con el paso de los años, llegue a sernos familiar el pensamiento del "*ocaso de la vida*". Nos lo recuerda, al menos, el simple hecho de que la lista de nuestros parientes, amigos y conocidos se va reduciendo: nos damos cuenta de ello en varias circunstancias, por ejemplo, cuando nos juntamos en reuniones de familia, encuentros con nuestros compañeros de la infancia, del colegio, de la universidad, del servicio militar, con nuestros compañeros del seminario... El límite entre la vida y la muerte recorre nuestras comunidades y se acerca a cada uno de nosotros inexorablemente. Si la vida es una peregrinación hacia la patria celestial, la ancianidad es el tiempo en el que más naturalmente se mira hacia el umbral de la eternidad.

Sin embargo, también a nosotros, ancianos, nos cuesta resignarnos ante la perspectiva de este paso. En efecto, éste presenta, en la condición humana marcada por el pecado, una dimensión de oscuridad que necesariamente nos entristece y nos da miedo. En

realidad, ¿cómo podría ser de otro modo?. El hombre está hecho para la vida, mientras que la muerte -como la Escritura nos explica desde las primeras páginas (cf. Génesis 2-3)- no estaba en el proyecto original de Dios, sino que ha entrado sutilmente a consecuencia del pecado, fruto de la *"envidia del diablo"* (Sabiduría 2, 24). Se comprende entonces por qué, ante esta tenebrosa realidad, el hombre reacciona y se rebela. Es significativo, en este sentido, que Jesús mismo, *"probado en todo igual que nosotros, excepto en el pecado"* (Hebreos 4,15), haya tenido miedo ante la muerte: *"Padre mío, si es posible, que pase de mi esta copa"* (Mateo 26, 39). Y ¿cómo olvidar sus lágrimas ante la tumba del amigo Lázaro, a pesar de que se dispoma a resucitarlo (cf. Juan 11, 35)?.

Aún cuando la muerte sea racionalmente comprensible bajo el aspecto biológico, no es posible vivirla como algo que nos resulta *"natural"*. Contrasta con el instinto más profundo del hombre. A este propósito ha dicho el Concilio: *"Ante la muerte, el enigma de la condición humana alcanza su culmen. El hombre no sólo es atormentado por el dolor y la progresiva disolución del cuerpo, sino también, y aún más, por el temor de la extinción perpetua"*.

Ciertamente, el dolor no tendría consuelo si la muerte fuera la destrucción total, el final de todo. Por eso, la muerte obliga al hombre a plantearse las preguntas radicales sobre el sentido mismo de la vida: ¿qué hay más allá del muro de sombra de la muerte? ¿Es ésta el fin definitivo de la vida o existe algo que la supera?.

Cristo, habiendo cruzado los confines de la muerte, ha revelado la vida que hay más allá de este límite, en aquel "territorio" inexplorado por el hombre que es la eternidad. Él es el primer Testigo de la vida inmortal; en Él la esperanza humana se revela plena de inmortalidad.

"Aunque nos entristece la certeza de la muerte, nos consuela la promesa de la futura inmortalidad". A estas palabras, que la Liturgia ofrece a los creyentes como consuelo en la hora de la despedida de una persona querida, sigue un anuncio de esperanza: *"Porque la vida de los que en ti creemos, Señor, no termina, se transforma; y al deshacerse nuestra morada terrenal, adquirimos una mansión eterna en el cielo"*. En Cristo, la muerte, realidad dramática y desconcertante, es rescatada y transformada, hasta presentarse como una "hermana" que nos conduce a los brazos del Padre.

16. La fe ilumina así el misterio de la muerte e infunde serenidad en la vejez, no considerada y vivida ya como espera pasiva de un acontecimiento destructivo, sino como acercamiento prometedor a la meta de la plena madurez. Son años para vivir con un sentido de confiado abandono en las manos de Dios, Padre providente y misericordioso; un periodo que se ha de utilizar de modo creativo con vistas a profundizar en la vida espiritual, mediante la intensificación de la oración y el compromiso de una dedicación a los hermanos en la caridad.

Por eso son loables todas aquellas iniciativas sociales que permiten a los ancianos, ya el seguir cultivándose física, intelectualmente o en la vida de relación, ya el ser útiles, poniendo a disposición de los otros el propio tiempo, las propias capacidades y la propia experiencia. De este modo, se conserva y aumenta el gusto de la vida, don fundamental de Dios. Por otra parte, este gusto por la vida no contrarresta el deseo de eternidad, que madura en cuantos tienen una experiencia espiritual profunda, como bien nos enseña la vida de los Santos.

17. Con este espíritu, mientras les deseo, queridos hermanos y hermanas ancianos, que vivan serenamente los años que el Señor haya dispuesto para cada uno, me resulta espontáneo compartir con ustedes los sentimientos que me animan en este tramo de mi vida, después de más de veinte años de ministerio en la sede de Pedro, y a la espera del tercer milenio ya a las puertas. A pesar de

las imitaciones que me han sobrevenido con la edad, conservo el gusto de la vida. Doy gracias al Señor por ello. Es hermoso poderse gastar hasta el final por la causa del Reino de Dios.

Al mismo tiempo, encuentro una gran paz al pensar en el momento en el que el Señor me llame: *¡de vida a vida!* Por eso, a menudo me viene a los labios, sin asomo de tristeza alguna, una oración que el sacerdote recita después de la celebración eucarística: *en la hora de mi muerte llámame, y mándame ir a ti.* Es la oración de la esperanza cristiana, que nada quita a la alegría de la hora presente, sino que pone el futuro en manos de la divina bondad.

18. Concédenos, Señor de la vida, la gracia de tomar conciencia lúcida de ello y de saborear como un don, rico de ulteriores promesas, todos los momentos de nuestra vida.

Haz que acojamos con amor tu voluntad, poniéndonos cada día en tus manos misericordiosas.

Cuando venga el momento del "paso" definitivo, concédenos afrontarlo con ánimo sereno, sin pesadumbre por lo que dejemos. Porque al encontrarte a Ti, después de haberte buscado tanto, nos encontraremos con todo valor auténtico experimentado aquí en la tierra, junto a quienes nos han precedido en el signo de la fe y de la esperanza.

Y tú, María, Madre de la humanidad peregrina, ruega por nosotros "ahora y en la hora de nuestra muerte". Manténnos siempre muy unidos a Jesús, tu Hijo amado y hermano nuestro, Señor de la vida y de la gloria. ¡Amén!

VATICANO, 1 de Octubre 1999

SEGUNDO ENCUENTRO

¿TRAGEDIA O REGALO?

I. Objetivo: Mostrar que esta etapa de la vida es un llamado y un don.

II. Oración inicial

III. Contenido

Nuestra etapa de vida es una fuente de alegría, soy lo que soy por la gracia de Dios. Mi vida es una vocación, llamado y oportunidad de vida; no sólo la vida joven tiene valor, toda vida tiene el supremo valor de la persona humana, creada por amor. Cada uno de nosotros lleva un sello indeleble, una profunda huella de Él. En su corazón encontramos acogimiento, paz y libertad. San Agustín decía: "Inquieto está mi corazón, ¡Oh Dios!, hasta que no descansa en Ti."

Dios nos ha llamado a cada uno como un don preciado, Él es el amor, Él es quien siempre está, el que permanece, quien nos aguarda en cualquier situación de nuestra vida. Toda la creación partió de Él, de su corazón trinitario, tanto el mundo como cada uno de nosotros, por eso nos ama con un amor único y exclusivo.

La Iglesia en su Magisterio nos habla de la etapa de madurez en el amor diciendo: "es un don por el que hemos de dar gracias: un don para uno mismo, un don para la sociedad y para la Iglesia" (Juan Pablo II, 7 -9-94). Es una afirmación de lo que la Iglesia espera de nosotros, es un llamado a agradecer por todo lo vivido y adquirido en estos años. Juan Pablo II lo expresa hermosamente en sus palabras: "la vida es, en verdad un don de Dios a los hombres, creados a su imagen y semejanza. Esta comprensión de la dignidad sagrada de la persona humana conduce a dar un valor a todas las etapas de la vida. Es una cuestión de coherencia y de justicia. Es en efecto, imposible apreciar en verdad la vida de un anciano sin apreciar en verdad, la vida de un niño desde el comienzo de su concepción. Nadie sabe hasta donde se podría llegar si la vida no fuera respetada como un bien inalienable y sagrado". (Juan Pablo II, 22-7- 82)

1. Nuestra vida, un llamado a ser hijos

Dios nos llama a vivir como hijos, Jesús nos dice en su Evangelio: "Si no os hacéis como niños, no entraréis en el reino de los cielos". El regalo más grande que Dios pudo darnos fue ser sus hijos en Cristo y nuestra retribución a Él es ser enteramente hijos ante Él.

Dios necesita de nuestro amor de hijos para siempre, Él nos quiere como somos, con nuestros talentos, nuestras limitaciones físicas, nuestra pequeñez, nuestra fragilidad. Él nos ama tal como estamos en este momento, aún si hemos fallado, si nos hemos alejado de Él, si hemos sido infieles o pocos generosos en las diferentes situaciones que nos ha tocado vivir.

Nuestro Padre Fundador nos decía: Dios nos ama no porque nosotros seamos buenos, sino porque Él es bueno.

Dios necesita de nosotros en este momento de la madurez del amor, necesita nuestros brazos para consolar, nuestra boca para decir a los hombres que Él los ama, nuestros oídos para escuchar con paciencia, necesita nuestros ojos para mirar con misericordia al que ha caído.

El Padre Fundador agrega en relación con nuestro ser hijos de Dios:

"El tiempo actual está marcado por un miedo multifacético que sólo es posible superar con la entrega filial, sencilla y auténtica. En la sencilla entrega de hijos hay una victoria sobre el mundo, la sociedad actual, pero también sobre nuestro egoísmo".

En esta etapa de nuestra vida, como vimos en el encuentro anterior, experimentamos muchas situaciones de cambio, pero sabemos que sintiéndonos hijos y confiando en las manos de Dios, podremos caminar seguros, alegres y plenos, porque "todo lo podemos en Aquel que nos conforta".

La filialidad implica también confianza, el sentirnos hijos y confiar plenamente es entregarnos en manos del Padre Dios sabiendo que Él es quien guía con misericordia y bondad. La Hna. Emilie, actualmente en proceso de beatificación, en medio de su máxima impotencia física, su miedo y desasosiego interior decía: "Dios es Padre, Dios es bueno y es bueno todo lo que Él hace".

2. Nuestra vida un don, una oportunidad de vida

El santo Padre, en su carta a los ancianos dice: "Al dirigirme a los ancianos, sé que hablo a personas y de personas que han realizado un largo recorrido (Sab. 4, 13). Hablo a los de mi edad; me resulta fácil, por tanto, buscar una analogía en mi experiencia personal. Nuestra vida, queridos hermanos y hermanas ha sido inscrita por la providencia en este siglo XX que ha recibido una compleja herencia del pasado y ha sido testigo de numerosos y extraordinarios acontecimientos."

A la luz de las enseñanzas de la Iglesia, la edad de madurez se presenta como un tiempo favorable para la culminación de la existencia humana y forma parte del proyecto divino sobre cada hombre, permitiendo comprender mejor el sentido de la vida y alcanzar la sabiduría del corazón.

Esta etapa exige grandes y sencillas decisiones: la primera es aceptar interiormente nuestra persona con todo lo que es, con su historia y sus limitaciones. Aceptar también los temores que nos invaden y descubrir en nosotros las pasiones y las tentaciones propias de nuestra edad (temor a la muerte, nostalgia de otros tiempos). Aceptar la incomunicación, el aislamiento cultural, laboral, afectivo, social. Aceptar nuestro lugar, otros pueden reemplazarnos en algunas tareas, pero nadie puede reemplazarme en ser "yo" para Dios y para los demás, sólo yo puedo dar a Dios la gloria y el gozo que El "ahora" espera de mí.

Por eso nuestra vida en este momento es un gran don y oportunidad que no podemos desaprovechar.

Testimonios

Algunos testimonios nos ilustran que en cualquier edad Dios nos llama. El santo Padre lo reafirma "Llegar a la edad madura es, en la visual bíblica, signo de la bendición y de la benevolencia del Altísimo" (Juan Pablo II, Cuaresma 2005)

Tenemos como ejemplo a Abraham en el antiguo testamento, que a la edad de 99 años fue llamado por Dios para ser padre de nuestra Fe, él creyó contra toda esperanza.

Pensamos también en Zacarías e Isabel, quienes en la edad madura fueron llamados a ser padres de Juan, el Precursor de Jesús.

Otro ejemplo es la Sma. Virgen, quien teniendo alrededor de 50 años en las Bodas de Caná, mostró su protagonismo de servicio frente a los jóvenes esposos y a toda la familia que estaba en la boda. Ella se dirige a su Hijo y le dice: "no tienen vino", y dándose cuenta de la reacción de Él actúa como mujer sabia y les dice "haced lo que Él os diga"; Ella nos enseña con su actitud que, en esta edad nuestro protagonismo es de servicio y Sabiduría. También Ella fue llamada a ser alma del Cenáculo Pentecostal, es el centro, la presencia silenciosa de la Madre, la presencia orante, cuya tarea es suscitar la unanimidad. Ella nos enseña a vivir silenciosamente, siendo personas que irradiemos una fuerza interior que atrae por su sabiduría y cultivo de un espíritu joven, a pesar de la edad.

Pensemos también en algunas personas ejemplares de este siglo XX: Teresa de Calcuta, vivió en plenitud su ancianidad y su vida fue fecunda hasta el último día de su existencia.

Miremos a nuestro Papa, Juan Pablo II, tan limitado, sin importarle sus temblores, es un aciano marcado por el sufrimiento y la enfermedad, pero su testimonio de debilidad nos enseña que, a pesar de los límites conserva el gusto de la vida y da gracias al Señor por ella. En su carta a los ancianos dice "es hermoso poderse gastar hasta el final por la causa del reino de Dios".

Tenemos un ejemplo más cercano: nuestro Padre Fundador, quien entregó su vida por la Familia, yendo al Campo de concentración y al salir de él con nueva fuerza y vigor es capaz de viajar por el mundo buscando aliados e impulsando a vivir la misión de Schönstatt. Luego su exilio, años de soledad e incompreensión y a su regreso a Alemania, un hombre de 80 años que podría haber pasado sus últimos años, tranquilo, descansando se dedica con entusiasmo a seguir sirviendo a la tarea que se le había confiado y murió en plena actividad a los 83 años de edad.

¿Y que sucede con nosotros?

Hay distintas actitudes para aceptar el envejecimiento: los que mejor lo logran son aquellas personas que mantienen un espíritu abierto, que no se han centrado en sí mismas y que conservan y

cultivan una extensa red de vínculos. Ellas son capaces de captar el significado de la vejez en el transcurso de la existencia humana, la viven no sólo con serenidad y dignidad, sino como un período de la vida que presentan nuevas oportunidades de desarrollo y compromiso.

Sin embargo también existe en nuestros días, otro grupo de personas muy numeroso, para los cuales la vejez es un trauma; se trata de aquellos que asumen actitudes que van desde la resignación pasiva hasta la rebelión y rechazo desesperado. Personas que al encerrarse en sí mismas ceden a la tentación del egoísmo, se colocan al margen de la vida y ponen en marcha el proceso de la propia degradación física y mental.

Nosotros queremos vivir plenamente esta etapa de la madurez del amor con la conciencia y actitud de los hijos del Padre Dios, que valoran su experiencia de vida y se proyectan en una vida santa, como camino a la eternidad.

IV. Dinámica

1ª. Parte

1.- Reflexionar en forma personal y después compartir como matrimonio:

- ¿Cuáles han sido los hitos felices de nuestra vida?
- ¿Qué riqueza han dejado ellos en mí?
- ¿Qué experiencia de vida puedo aportar a las personas que me rodean?

2.- *Compartir como grupo lo reflexionado y complementar entre todos el aporte que da cada uno.*

2ª. Parte

1.- Conversar y compartir en grupos pequeños sobre algunos de los distintos testimonios que se presentan en la motivación:
p.ej. - Teresa de Calcuta
- Juan Pablo II
- Nuestro Padre Fundador

- ¿Qué me llama más la atención de cada uno de ellos?
- ¿Qué mensaje de Dios recibo yo en mi situación concreta, de cada uno de ellos?
- ¿Qué aprendo de ellos?. ¿Cómo puedo trabajarlo para conquistarlo?

2.- *Terminar con una oración espontánea en la que se agradezca lo que cada uno recibió en esta reunión.*

Se concluye renovando la Alianza de Amor con la Mater.

Tarea para el próximo encuentro

Leer el anexo 1 y 2, comentarlo como matrimonio y compartir en la próxima reunión lo que más me llegó de ellos.

A N E X O 1

La señora petisa, bien equilibrada y orgullosa de 92 años de edad, completamente lista cada mañana para las 8 en punto, con su cabello peinado al estilo de peluquería y un maquillaje perfectamente aplicado, aún sabiendo que ella era casi ciega, se mudó hoy para un asilo de ancianos.

Su marido durante 70 años, recientemente había muerto, obligando a que esta mudanza fuera necesaria.

Después de muchas horas de esperar pacientemente en la recepción del asilo de ancianos, ella sonrió muy dulcemente cuando le avisaron que su habitación estaba lista. Mientras ella maniobraba su andador al ascensor, yo le daba una descripción detallada de su pequeño cuarto, incluyendo las sábanas y cortinas que habían sido colgadas en su ventana.

"Me encantan", dijo ella con el entusiasmo de un chiquillo de 8 años al que acaban de mostrar un nuevo cachorro. "Sra. Jones, usted aún no ha visto el cuarto... sólo espere".

"Eso no tiene nada que ver", dijo ella. "La felicidad es algo que uno decide con anticipación. El hecho de que me guste mi cuarto o no me guste, no depende en como este arreglado el lugar, depende en como yo arregle mi mente. Ya había decidido de antemano que me encajaría". "Es una decisión que tomo cada mañana al levantarme". "Estas son mis posibilidades: puedo pasarme el día en cama enumerando las dificultades que tengo con las partes de mi cuerpo que ya no funcionan, o puedo levantarme de la cama y agradecer por las que si funcionan. Cada día es un regalo, y por el tiempo que mis ojos se abran me enfocaré en el nuevo día y en las memorias felices que he guardado en mi mente... sólo por este momento en mi vida.

La vejez es como una cuenta bancaria, uno extrae de lo que había depositado en ella. Entonces, mi consejo para ti sería que deposites gran cantidad de felicidad en la cuenta bancaria de tus recuerdos".

Gracias por lo que has hecho para llenar mi banco de memorias. Sigo depositando.

Recuerda las simples 5 reglas para ser feliz:

1. Libera tu corazón de odio.
 2. Libera tu mente de preocupaciones.
 3. Vive humildemente.
 4. Da más.
 5. Espera menos
-

A N E X O 2

BIENAVENTURANZA DE LOS VIEJOS

- *Bienaventurados* los viejos acogedores, porque tendrán la amistad de los niños y los jóvenes.
- *Bienaventurados* los viejos tiernos y cariñosos, porque serán amados por familiares y vecinos.
- *Bienaventurados* los viejos que ríen de su poca agilidad y de su mala memoria, porque hacen alegre la vida de quienes lo rodean.
- *Bienaventurados* los viejos que abren caminos a los jóvenes y los escuchan en sus descubrimientos y entusiasmos, porque se sentirán jóvenes de corazón.
- *Bienaventurados* los viejos que siembran la paz y la concordia, porque ellos vivirán en armonía.
- *Bienaventurados* los viejos que en vez de andar quejándose, viven amando y sirviendo tanto cuanto pueden, porque ellos serán felices, a pesar de las enfermedades.

- *Bienaventurados* los viejos que ven más las cosas buenas y los valores del presente, que las desgracias y los males, porque ellos vivirán en primavera, aunque esté nublado.

- *Bienaventurados* los viejos animosos que se juntan con otros y luchan juntos por la vida, porque ellos lo pasarán bien, aquí en esta y en la otra.

- *Bienaventurados* los viejos que saben contar cuentos a los niños, echar migas a los gorriones, regar las flores, mirar con gozo los juegos de los pequeños y hablar del Dios de la bondad y misericordia, porque ellos serán reconocidos en el Reino de los Cielos.

Amén.

TERCER ENCUENTRO

VIVAMOS EL HOY PREPARÁNDONOS PARA EL MAÑANA

- I. **Objetivo:** Aprender a asumir alegremente el hoy y prepararse para los desafíos futuros.
- II. **Oración Inicial**
- III. **Contenido**

"Los hombres y mujeres de nuestra etapa, al igual que los jóvenes, nos encontramos ante una nueva hora de la historia. El hecho de haber vivido más tiempo y de contar con un pasado más denso que los jóvenes, no nos autoriza, sin embargo, a continuar girando a cuenta de nuestros conocimientos y experiencias pretéritos. ¿Cómo vivir con serenidad cristiana nuestra sociedad de hoy, sin huir, sin complejos de inferioridad o de superioridad?. Nos encontramos ante una nueva historia y tenemos que correr el riesgo de siempre: ser vino nuevo en odres nuevos. ¿Cómo vivir el día a día con la conciencia de una misión evangelizadora irrenunciable frente a este mundo concreto en que estamos insertos?

La primera respuesta que me resuena en el corazón es la de la promesa del Espíritu Santo. No tenemos por que temer: el Espíritu nos ha sido dado. La misma abundancia del Espíritu que marcó la primera historia de las comunidades, nos es hoy día prometida y de hecho derramada, sin discriminación de edades ni de culturas."
(Tercera edad, un llamado de Dios. Esteban Gumucio, ss.cc.)

Sí, queremos vivir concretamente nuestro hoy, esa realidad en que estamos inmersos y que nos interpela permanentemente, sabiendo que Dios nos necesita, sabiendo que Él nos creó para el

amor, para la felicidad en cada momento de nuestra vida, que culminará en el encuentro definitivo con Él, cuando ya no nos volveremos a cuestionar, a dudar ni a inquietar.

Ahora, estamos llamados a vivir el presente, sabiendo que de él depende la felicidad y plenitud de nuestro futuro, lo que implica también una preparación consciente. Debemos dar pasos adelante en este proceso que estamos viviendo. No es lo mismo ser viejos que envejecer, el desafío, por lo mismo, es aprender a envejecer con alegría, con dignidad, serenidad. Debemos aprender de lo ya vivido, recordar que no empezamos a envejecer hoy, sino desde el momento en que nacimos... debemos implorar al Espíritu Santo para que Él nos regale la gracia de tener un corazón sabio

que sepa recorrer su vida aprovechando y asumiendo todas las experiencias que sirvan para el mañana.

En este proceso es muy importante enfrentarse con 3 momentos de la propia vida: **Pasado, presente y futuro.**

El santo Padre nos dice:

"El mayor tiempo a disposición en esta fase de la existencia, brinda a las personas de edad la oportunidad de afrontar interrogantes existenciales, que quizás habían sido descuidados anteriormente por la prioridad que se otorgaba a cuestiones consideradas más apremiantes. La conciencia de la cercanía de la meta final, induce al anciano a concentrarse en lo esencial, en aquello que el paso de los años no destruye."

- **Detenernos en el pasado**

Para agradecer por todo lo que Dios nos regaló en él, para pedir perdón por todo lo que hubiéramos podido hacer mejor, aprender a perdonar a todos aquellos que pensamos que de alguna manera nos han causado daño, incluido el mismo Dios, y perdonarnos a nosotros mismos, reconciliarnos con todo aquello que nos cuesta y especialmente, aprovechar las experiencias vividas, tanto para el hoy como para el mañana.

- **Asumir el presente**

Darle un sí a toda nuestra realidad tal cual es, con sus luces y sombras, con sus temores y miedos, con sus éxitos y fracasos, con sus alegrías y penas. Para ello es fundamental detenerse y reflexionar, ponerle nombre y aceptar las limitaciones tanto físicas como intelectuales. Aceptar que probablemente nuestro sueldo es menor, que ya no se nos toma tanto en cuenta, que no nos sentimos tan útiles, etc.

Junto con ello, aprender a gozar de nuestras capacidades y habilidades, estar orgullosos de ellas, viéndolas siempre como un don de Dios y por lo mismo, como una tarea. Reconocer nuevos talentos que se han ido desarrollando: capacidad de escuchar, de aconsejar, de apoyar mejor a nuestros hijos. Reconocer y aprovechar toda nuestra experiencia acumulada con los años.

Fundamentalmente gozar de toda nuestra dignidad de hijos de Dios y aceptar con tranquilidad que la vida en la tierra no es eterna, que va pasando y que somos sólo pequeñas criaturas.

- **Abrirnos al futuro**

Ya hemos mirado el pasado, hemos asumido nuestro presente y necesariamente debemos mirar nuestro futuro. Para dar esta mirada al futuro es necesaria una condición esencial: disponerse a vivir con intensidad y pasión hasta el último momento de la vida, esta es la única actitud posible para una vida plena. Lo más importante es la actitud interior con que nos enfrentemos a ella. Tenemos que pedir a Dios nos regale un corazón sabio para vivir con generosidad. Tal como nos lo enseña nuestro Padre Fundador con el testimonio de su vida, llegar a ser personas libres, integradas, generosas y siempre con un proyecto de vida ante los ojos que vale la pena ser vivido.

Pensar que hemos entregado ya mucho a lo largo de la vida, pero que quizás nos queda aun mucho por entregar, en cosas, actitudes, valores, etc.

IV. Dinámica

Momento de reevaluar y reinterpretar nuestra propia vida, para así prepararnos para el futuro. Esto significa mirar el pasado para reconciliarnos con él, ver el presente como una nueva oportunidad y enfrentar el futuro con sabiduría y confianza.

a) En relación al pasado:

Dejémonos un tiempo, fijando día y hora, para ir al Santuario y ahí junto a la Mater miremos nuestra vida.

- De lo que ya he vivido hasta ahora, ¿qué me cuesta aceptar?
- ¿Qué he dejado de hacer y me pesa?
- ¿A quién y qué tengo que perdonar?
- ¿Cómo puedo reparar?
- De la mano de la Mater, ¿qué me propongo hacer en concreto?

Terminemos nuestro momento de reflexión depositando en el corazón maternal de María toda nuestra vida pasada, Ella nos comprende, nos sana y nos dará la fuerza y la gracia para comenzar nuevamente. Renovemos nuestra Alianza de Amor con Ella.

b) En relación a nuestra vida presente:

Reflexionemos brevemente en forma personal y compartamos como grupo.

- ¿Qué cosas, que no hemos podido realizar, nos gustaría conquistar ahora que disponemos de más tiempo?

P.ej.- Dejarnos más tiempo para nosotros como matrimonio.

- Poder rezar con más calma

- Dejar más tiempo para mi familia
 - Desarrollar alguna aptitud artística: música, pintura, etc.
 - Comprometerme con una actividad apostólica.
 - Retomar antiguas amistades
 - Ir con mayor frecuencia al Santuario.
 - Desarrollar algún hobby: ¿cuál?
 - Ir al teatro, al cine, etc.
 - Practicar deportes.
 - Empezar un viaje.
 - Otros.
- Elegir de este listado lo que nos parece importante recuperar y posible de realizar.
 - Hacernos un plan concreto de conquista.

c) En relación al futuro:

Si tenemos una nueva visión del presente estaremos preparando convenientemente el futuro.

A N E X O 4

MEDITACIONES

CON PAZ Y FORTALEZA

Hay una crisis de la vida que va unida al envejecimiento. El Señor nos invita a vivirla con paz y fortaleza. El arco de la vida corporal va en descenso; pero la vida del Espíritu está llamada a seguirla línea ascendente de la Fe, la Esperanza y la Caridad. No tenemos por qué quejarnos en la profundidad del alma, aunque se quejen los huesos y la sensibilidad en deterioro: en verdad, la vida ascendente se puede hacer más densa y preciosa con la conciencia del fin. Tal vez cuando jóvenes pensamos que la vida era como esas frazadas que se hacen de pedazos cuadrados tejidos y cocidos entre sí; sin embargo, la vida no es una yuxtaposición de partes sino un todo que está presente en cada punto del transcurso.

A medida que vamos envejeciendo, cada vez pensamos menos en añadir nuevos cuadritos a la frazada; y, entonces, todo nos parece pasajero. Se nos hace más fuerte la impresión de que todo, a cada rato, está llegando a su fin. el día, la semana, el verano, el otoño, el año. Nos acompaña una cierta conciencia de que lo que hacemos ahora, lo hicimos también ayer y que lo que hoy sentimos, ya estaba ahí hace ocho días. Así tenemos la impresión de que todo es más rápido que antes y que la vida resbala cada vez más de prisa.

Otra cosa que nos pasa a los de tercera y cuarta edad es que las cosas y los acontecimientos los percibimos como menos importantes y menos llenadores. Ya no los tomamos tan en serio... "¡No se va a caer el mundo!".

Tal vez por eso mismo, por no impresionarnos tanto, tampoco lo recién pasado se nos graba en la memoria. Lo antiguo, lo que vivimos con más fuerza emocional en la infancia o en la juventud, está grabado o esculpido a martillo. Por eso, tal vez, hablamos más fácilmente de lo antiguo, de cuando las calles de Santiago eran empedradas o de cuando a los tranvías se les desprendía el trolley de los cables eléctricos, o de las "victorias" de la Plaza de Armas.

Esta sensación de que todo es transitorio y pasajero y esta sensación de

adelgazamiento de la importancia de las cosas nos llevan a enfrentar la crisis propia de nuestra edad:

viene la tentación de no querer aceptar lo que somos y a que somos llamados; la tentación de no aceptar hacernos viejos.

Dejarse vencer significa apartar la mirada del fin que se acerca, haciendo como si no se acercara. Caemos así en un engaño mundano, el engaño de no valorar sino lo que es joven. Nos aferramos a lo que pasa, como si todavía fuésemos jóvenes (¡cómo nos gusta que nos digan: "Pero qué bien está usted...!") o, al revés, capitulamos de la vida, nos zambullimos en la tristeza de no ser jóvenes.

Además de esos engaños, sobreviene una especie de materialismo: se concentra todo el interés en las cosas palpables: el comer, el beber, la plata, la poltrona, la camita... Sobreviene como un ataque de egoísmo senil: el viejo que quiere ser el centro de todas las atenciones y cuidados; el anciano tirano y odioso que se hace valer por sus mañas; el anciano envidioso que despotrica contra los jóvenes y contra todo lo nuevo.

El modo de dominar positivamente la crisis:

- Aceptación del envejecimiento y del fin, sin desvalorizarlo por indiferencia.
- Descubrir la mano paternal de Dios que me haga comprender el regalo de mí mismo y me haga ser leal con la vida ya vivida y con mi mundo contemporáneo.
- Aceptar el cambio del hombre "valioso por el hacer" al hombre "sabio": el que sabe de su final y lo acepta. El hombre que se da cuenta de que el final de la vida es tan vida como su comienzo y curso medio. Cuando le preguntaron a 5. Carlos Borromeo qué haría si supiera que había de morir una hora más tarde, respondió: "Haría especialmente bien lo que hago ~"
- De la sensación de lo transitorio se pasa a una conciencia cada vez más clara de lo que no se acaba, de lo que es eterno.

A sí el "sabio" obra por irradiación más que por acción.

Un viejo no es un joven disminuido, vale por su sabiduría.

Ni el niño es un pequeño adulto.

CUARTO ENCUENTRO

Nota: En éste y los dos encuentros siguientes, desarrollaremos algunos aspectos importantes que es necesario enfrentar en esta etapa de la madurez del amor. Cada grupo puede ver también, si hay otros ángulos desde donde quieren abordar el tema.

¿QUEREMOS ENVEJECER FELICES?

- I. **Objetivo:** Buscar caminos de adaptación ante situaciones concretas de cambio.
- II. **Oración Inicial**
- III. **Contenido**

Como ya se ha venido hablando en los encuentros anteriores, en esta etapa de nuestra vida se han producido y, seguramente se seguirán produciendo, una serie de cambios que nos afectan tanto en nuestro físico, como en nuestro mundo de vínculos, en nuestro entorno laboral, con las personas que nos rodean, en la propia familia, etc.

En la actualidad se vive más años que nunca, lo que nos plantea un doble reto: por un lado aprovechar lo mejor posible los años que tenemos por delante, y por otro tratar de enfrentar de la mejor manera posible las limitaciones, incapacidades, etc. que surgen en el camino.

En un escrito de la Fundación Internacional de la salud, encontramos el siguiente párrafo: "El término 'envejecimiento satisfactorio', significa prepararse constructivamente para los últimos años de la vida con objeto de asegurar la felicidad, la propia satisfacción y la utilidad para con los demás. Esto puede alcanzarse desde distintas formas; por ejemplo, por medio de la prevención de las enfermedades, manteniéndose física y

mentalmente activos, afrontando las incapacidades en caso de que se presenten y, de hacerlo, viviendo una vida tan plena como sea posible a pesar de ellas, preparándose para disfrutar de un

bienestar económico y social, y desempeñando un papel pleno de sentido en la sociedad". La cita culmina diciendo que la vejez es una buena época pero que debemos poner de nuestra parte y esforzarnos para que así sea.

Para poder hacer más concreto este tema vamos a centrarnos en 3 dimensiones que parecen fundamentales, pero como se decía antes, habría otras más desde donde abordarlo y que sería importante pudieran realizar.

- Realidad laboral
- Salud
- Relación familiar y social

1. Realidad Laboral

Uno de los cambios fundamentales que se producen en esta etapa de la vida es la relación laboral que afecta decisivamente todo la persona y su mundo de vínculos. En estos temas no es bueno generalizar, ya que cada proceso es único e irrepetible y por lo mismo, cada persona asume este momento de su vida de manera muy diferente. Hay, sin embargo, elementos significativos y comunes, que es fundamental tener en cuenta a la hora de prepararse.

Abordaremos el tema de la jubilación que, siendo un logro importante de nuestra sociedad moderna, para las personas que no se preparan, puede llegar a ser algo muy doloroso, amenazante e incluso, desequilibrar su vida y la de su familia. Debemos enfrentarnos al desafío de darle una dirección diferente a nuestras energías, descubriendo como positivo un nuevo rol: el de ser jubilado.

El trabajo en la vida del hombre cumple funciones esenciales para el desarrollo de la vida como: generar ingresos, gestar un mundo de vínculos importantes con las personas y la creación, actividad central en torno a la cual se gira y se programa el propio tiempo, posibilidad de desarrollar las propias capacidades y talentos. Desde esta realidad es absolutamente comprensible que el retiro del mismo, genere diferentes pérdidas que pueden afectar y

desestabilizar. Se puede observar por lo mismo que, a pesar de que la jubilación ha llegado a ser un logro importante, a partir de la cual las personas pueden disponer de mayor tiempo para otras realizaciones, para algunos se transforma en un hecho no deseado, produciendo inseguridad y sintiéndolo como una amenaza, ya que lleva consigo una disminución de ingresos, aislamiento progresivo por la pérdida de compañeros de trabajo, aburrimiento, sentimiento de inutilidad en la medida que se crece en años, etc.

Otro factor que influye, haciendo más crítico este momento, es el hecho de que la jubilación coincide con "la tercera edad", que conlleva múltiples interrogantes de futuro que generan fuertes inseguridades y temores.

La jubilación es, de hecho, un proceso complejo e involucra considerar muy diferentes aspectos de tipo social, fisiológico, biológico, cultural y religioso, dentro de los cuales también intervienen variados factores, no es igual p.ej., el proceso en una persona de nivel socio económico alto, respecto de una de nivel bajo, o de quien tiene un buen matrimonio y familia y de quien no lo tiene, o de personas que tienen fe, de quienes no la tienen, también puede ser muy diferente la jubilación para quien se ha retirado voluntariamente de quien ha sido forzado a hacerlo... los factores pueden ser múltiples, lo que, una vez más nos muestra que la manera de enfrentarlos tiene que ser muy personal.

Se puede decir que la jubilación nos plantea algunas tareas en el ámbito personal que, si las sabemos llevar a cabo oportunamente puede facilitarnos muchísimo la adaptación a nuestro nuevo estado o situación de vida.

Mencionaremos algunas para comenzar a adentrarnos en el tema:

- Necesidad de plantearnos **el estilo de vida** que queremos vivir como matrimonio en esta nueva etapa y hacerlo con anterioridad al retiro laboral, para ir lentamente adquiriéndolo. Por ejemplo, hay personas que preferirían llevar una vida más tranquila, más relajada, más "para adentro" y otras en cambio, que serían felices realizando muchas y variadas actividades, permaneciendo muy activas comunitaria y socialmente y que se sienten tranquilas si pueden conservar su actual estilo de vida.

Es por lo mismo importante plantearnos cual es nuestra propia realidad en este ámbito.

- **Relaciones familiares.** Necesariamente se van a producir cambios en el ámbito familiar, ya que muchas veces coincide con la realidad de "nido vacío", llegada de nueras y yernos, nietos, en algunos casos también situación de viudez por la muerte de alguno de los cónyuges. Todas estas alteraciones cambian fundamentalmente la dinámica familiar.
- **Situación económica.** Si las personas viven de un sueldo, lo más seguro es que los ingresos van a ser inferiores, van a disminuir, por lo tanto todas las medidas preventivas que se puedan tomar en este punto son importantes y positivas. En este tema es de gran importancia considerar 2 elementos: pensión y ahorros; es necesario atender estos temas lo antes posible ya que después será más difícil poder suplir los años perdidos.

Considerar también que las necesidades de estos momentos van a ir cambiando, p.ej. la salud que va a requerir de mayores gastos.

- **Casa o habitación.** Así como cambian las relaciones familiares y, muchas veces también por los mismos factores, se producirá necesariamente un cambio en la casa en que se vive, puede ser que ya nos quede grande por la partida de los hijos, o chica porque por diferentes motivos tenemos que asumir hijos y nietos en nuestra propia casa. También pueden haber otros elementos que incidan en la necesidad de adecuar nuestra casa, como por ejemplo dificultad de subir escaleras, de recorrer espacios muy largos, etc. Por eso, es necesario que con tiempo se piense en la necesidad de cambiarse de casa o de adaptar la que tenemos a futuras necesidades. Esto también es importante hacerlo con tiempo, incluso cuando aun no se ha jubilado ya que se dispone de mayores recursos para realizar los cambios necesarios.

- **Tiempo libre.** Llegará también con la jubilación la posibilidad de disponer de mayor tiempo libre. Esto, al interior del matrimonio es muy diferente entre el hombre y la mujer y es básico poder analizarlos juntos. ¿Qué haremos con este tiempo? La mujer, de alguna manera es siempre la que lleva la casa y está acostumbrada a hacerlo sola y a su manera. El hombre jubilado viene a "invadir" este espacio tan propio de ella, si no sabe en que, ni como ocupar su tiempo. Por eso, analizar los propios intereses e inquietudes, los hobbies que nos gustaría desarrollar, el apostolado que quisiéramos realizar, etc.

- **Salud:** También es un elemento significativo que varía considerablemente en esta etapa de la vida y que nos tiene que llevar a plantearnos no sólo ante el hecho de cómo conservarla mejor, sino también en la necesidad de saber cuáles son los beneficios que se nos ofrecen y aprender a aprovecharlos mejor.

2. **Salud Física y Mental**

La salud tanto física como mental es algo muy importante en cualquier edad pero, más aún y de mayor trascendencia, en la medida que se va avanzando en edad. Nuestro Padre Fundador solía tratar este tema dándole mucha importancia y asegurando que cada persona debería conocerse muy bien en este campo, para poder estar tranquilo y cuidarse adecuadamente. Es un tema muy amplio, ya que incluye elementos diferentes como la enfermedad, la prevención, la alimentación, ejercicios y o actividades para mantenerse bien, etc.

Tocaremos algunos elementos, sin pretender agotarlos

- **Forma física**

Considerada como la capacidad para afrontar fácilmente un esfuerzo físico; implica fuerza, resistencia, flexibilidad, etc. Adquirir y conservar esta forma exige esfuerzo continuado y supone el hábito de realizar ejercicios físicos regularmente. Este esfuerzo por mantener la adecuada forma física es de gran valor para poder llevar a cabo lo mejor posible las diferentes

actividades de la vida diaria, es también un factor decisivo en la conservación de la propia independencia.

- **Ejercicio**

Tiene mucha relación con lo anterior. Sabemos por propia experiencia que nuestra capacidad frente al esfuerzo declina lentamente, pero por otra parte, generalmente conservamos mucho más de la que utilizamos, incluso a edades muy avanzadas. Cuanto más ejercitemos nuestro cuerpo, dentro de límites razonables, más cosas seremos capaces de hacer y adquiriremos con ello mayor eficiencia.

El ejercicio nos regala muchos beneficios que debemos apreciar y valorar: Nos sentimos mejor, mejora también la concentración, el apetito, el sueño, se reduce el problema de obesidad, mejoran el equilibrio y coordinación; resumiendo, el ejercicio ayuda a tener un aspecto más joven, más sano y atractivo.

Se debe considerar el ejercicio como una actividad placentera y normal, tan evidente como comer, dormir, lavarse y existen muchas y variadas formas de cómo poder realizarlo, adaptándolo a los intereses, necesidades y diferentes posibilidades de cada persona.

- **Prevención**

Es muy útil y necesario un examen médico a cualquier edad, pero con mayor razón cuanto mayor se hace la persona. A través de él se puede poner de manifiesto una enfermedad sin mayor importancia y fácilmente tratable, o una enfermedad más seria y de mayor cuidado. Incluso las pequeñas molestias, si se descuidan, pueden derivar en enfermedades más graves y difíciles de tratar.

Es un error pensar que dolores u otros tipos de dolencias se refieren sólo a la edad, normalmente tienen un origen físico o psicológico, por lo mismo se les debe prestar atención y, en lo posible, tratar.

- **Alimentación**

Queremos tocar el tema de alimentación en el rubro salud ya que incide mucho en ella y la condiciona. Comemos porque es una necesidad que, también por lo general va asociada a gusto, alternar con otros, etc. A lo largo de los años también vamos desarrollando hábitos en cuanto a que, cuánto y cuando comemos, hábitos que obviamente van cambiando con los años. Se tiende a comer menos, reacción normal por la disminución de la actividad física, pero también puede deberse a muchas otras razones que es importante identificar para saber porqué estamos comiendo menos: dolencias físicas, dinero, problemas de salud o personales, etc.

La nutrición desequilibrada, comer demasiado o comer muy poco, puede dañar seriamente la salud. También debemos hacer una selección responsable de los alimentos; no dejarnos llevar sólo por nuestros gustos. Debemos privilegiar las verduras y las proteínas, evitando los alimentos grasos e hipercalóricos.

- ***Salud mental***

Si queremos envejecer satisfactoriamente es esencial para ello el mantener la mente activa; si no es por alguna enfermedad que lo impida, no hay razón alguna por la que no se pueda conservar la vitalidad mental hasta edades muy avanzadas.

Hay muchas personas que presentan un deterioro de su actividad mental, porque pierden parte de su atención, del interés por lo que los rodea o por el mundo en general; se van haciendo menos flexibles en sus actitudes y dejan de interesarse por aprender o por vivir experiencias nuevas. Esta decadencia, por regla general no se debe al envejecimiento sino a hábitos metales perezosos adquiridos en el curso de los años. Lo mismo que se afirmaba del ejercicio físico para el cuerpo, se puede decir de la mente. Se va volviendo lenta e incompetente por la falta de nuevos objetivos y estímulos.

La conservación de la actividad mental, no sólo ayuda a mantener la mente activa y despierta, sino también ayuda a prevenir la ansiedad y depresión que con frecuencia sufren las personas mayores.

Por ello es fundamental, relacionarse con personas más jóvenes, emprender actividades creativas, cultivar actividades intelectuales, participar en actividades comunitarias, interesarse por acontecimientos de actualidad, etc.

3. Relaciones familiares y sociales

Al tocar el tema de la familia, nos estamos refiriendo fundamentalmente a la propia familia constituida por nuestros hijos y sus cónyuges y nuestros nietos. No se excluye con esto la familia más amplia que siempre es importante considerar.

Desde que nacimos estamos inmersos en el núcleo de una familia, nuestra familia de origen, luego hemos formado la propia, que ha pasado por diferentes etapas, desde su inicio donde éramos sólo 2, pasando por la etapa de hijos pequeños, adolescentes y jóvenes y probablemente ha culminado o culminará nuevamente en los 2 con que se inició. La familia ha sido y será fundamental y decisiva en el crecimiento y desarrollo de toda persona. Por eso es tan importante en esta etapa de la vida que estamos comenzando, o en la cual llevamos ya un tiempo recorrido, poder plantearnos con claridad nuestra situación actual.

Una característica muy propia de la sociedad actual es la prolongación de la vida de los hijos en el hogar; hay muchos y variados factores que los hacen permanecer por más tiempo en su familia de origen, dificultad de encontrar trabajo, necesidad de independencia económica, temor a contraer responsabilidades, etc. Muchas veces el ambiente tan duro que se vive afuera hace que los hijos busquen en su familia originaria el apoyo y la seguridad que no encuentran afuera.

En cualquier caso, cuando los hijos comienzan a abandonar el hogar se produce en los padres un sentimiento de pérdida frente al que tienen que aprender a adaptarse. Lo más sabio es irse preparando con tiempo, buscando el equilibrio entre el necesario respeto que deben tener los hijos por las normas de convivencia familiar, y el favorecer su independencia. El matrimonio debe favorecer su independencia, reforzando sus actividades propias. Cuando la partida de los hijos ha concluido y se produce la situación del "nido vacío", el matrimonio necesariamente entra en una etapa de reestructuración de su relación. Los matrimonios

que han mantenido su amor y lo han cultivado y desarrollado a lo largo de su vida, aprendiendo a vivir en las buenas y en las malas, también van a poder y saber enfrentar juntos esta nueva situación y asumirán la realidad de volver a vivir solos como al principio de su vida matrimonial.

El hecho de tener menos actividad y más tiempo libre puede llevar a los cónyuges a la tentación de buscar exclusivamente en el otro, todo el sentido de la existencia, lo que va creando una dependencia por una parte ahogante y fuente de múltiples conflictos. Es importante que vivan juntos sus proyectos, los que alguna vez se plantearon y no llegaron a realizar o los que se han propuesto en la actualidad, pero también es fundamental que cada uno mantenga sus propias actividades y que cada uno aprenda a respetar el espacio del otro, es esencial para una buena relación como matrimonio en esta etapa que cuiden el equilibrio entre la ayuda y apoyo al otro miembro de la pareja y el vivir como sujeto independiente.

Otro factor importante de considerar es, sobretodo en la medida en que se avanza en edad, la relación con los hijos. Tanto si se envejece juntos como matrimonio o si se produce el estado de viudez ¿Qué queremos?... ¿seguir viviendo en nuestra propia casa, vivir con los hijos, vivir en una casa para personas mayores?, etc. Son temas vitales y es importante haberlos clarificado antes de que la situación se presente.

Y, finalmente un tema esencial en esta etapa es la relación con los nietos, la importancia que tienen los abuelos para éstos y viceversa, todo lo que los abuelos pueden entregar a los nietos, la ayuda que pueden prestar a los propios hijos cuidando de sus niños.

Es un tema muy actual, ya que normalmente hombre y mujer trabajan fuera del hogar y los hijos tienen que permanecer al cuidado de "nanas" o en guarderías y jardines. En este sentido los abuelos tienen una función única e insustituible.

Dentro de este mismo tema es importante considerar **la relación social**, fundamentalmente con los amigos, quienes junto con la familia constituyen un valor muy preciado. Con ellos se ha recorrido el pasado, se han tenido variadas experiencias en común, se han compartido penas y alegrías y, por otra parte han ido madurando y ahora, envejeciendo juntos. Son personas que se aprecian de una manera muy especial, se entienden, se confía

en ellos. Es muy conveniente y recomendable continuar cultivando esas amistades y por otra parte no cerrarse a la posibilidad de adquirir nuevos amigos. En este terreno es importante recordar que amistad significa tanto dar como recibir, por lo mismo no centrarse tanto en si mismos, entregar a los demás apoyo y afecto, ser serviciales y mostrar interés y preocupación por los demás. En este campo siempre podemos crecer y, al mismo tiempo beneficiarnos y enriquecernos con lo que otras personas nos pueden regalar.

Hoy por hoy también existen múltiples ofertas de actividades recreativas, humanitarias, etc. que se pueden desarrollar con personas que sin ser necesariamente nuestros amigos, tienen afinidades que se pueden potenciar y desarrollar mejor. Aprovechar, en este sentido el mayor tiempo que tenemos a nuestra disposición, para cultivar nuestro mundo de relaciones.

IV. Dinámica

Como este encuentro es muy extenso y abarca diferentes rubros, se sugiere al grupo que tome uno de ellos para desarrollarlo en el encuentro, o si es más de un grupo, que cada uno tome el que más le interese trabajar.

Se han elaborado preguntas para los diferentes grupos. Es aconsejable que el grupo seleccione dentro de ellas cual va a trabajar en el encuentro, pero que también se propongan como matrimonio continuar trabajándolas en la casa.

Se propone a cada persona que, en silencio lea y medite un par de minutos en la siguiente reflexión:

¿Cómo nos preparamos como matrimonio para esta etapa de nuestras vidas que va a llegar ineludiblemente, o que ya estamos viviendo?

- No dejándonos robar y conquistando permanentemente nuestro espacio como matrimonio.
- El diálogo íntimo y personal entre nosotros y con Dios, del cual nace la confianza, la magnanimidad, el servicio, la admiración y la gratitud entre ambos.

- El crecimiento y enriquecimiento personal dejándonos espacios de libertad para que cada uno desarrolle sus talentos.
- El descubrimiento de gustos y hobbies comunes.
- La red de apoyo de amigos verdaderos y estables que significan más que los compañeros de trabajo o apoderados del colegio.
- Tener proyectos comunes (apostólicos o sociales) que nos aseguren la realización de nuestra misión.

Preguntas para trabajar el tema realidad laboral

1. ¿En qué situación estamos nosotros en este momento, qué desafíos se nos presentan?
2. ¿Cuál queremos que sea nuestro estilo de vida cuando nos llegue la situación de jubilación y de "nido vacío"?
3. Con respecto a nuestro tiempo libre, ¿en qué lo empleamos, a qué nos gustaría dedicar más tiempo, sean actividades concretas, estudios, etc.?
4. Con respecto al dinero, ¿necesitaríamos limitar nuestros gastos, o suplementar nuestros ingresos? y, en tal caso, ¿Cómo pensamos hacerlo?
5. ¿Estamos invirtiendo bien nuestros ahorros?, ¿nos producen buenas ganancias?, ¿cómo podríamos mejorarlos?.
6. Si hay otras personas que dependen de nosotros, ¿Qué provisiones económicas hemos hecho para ellos, en caso de morir nosotros antes?.
7. Con respecto a nuestra casa, ¿Creemos que debemos hacer algunos cambios, ya sea cambiándonos o adaptándola?.

Preguntas para trabajar el tema salud

1. ¿Cuál es nuestro estado de salud en este momento, y de qué modo nos afecta en nuestra capacidad de vivir una vida independiente?.
2. ¿No sometemos a revisiones periódicas que nos permitan prevenir enfermedades o limitaciones futuras?.
3. ¿Estamos en buena forma? (fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio). ¿De qué modo nos afecta todo esto en nuestra capacidad física, para hacer frente a las actividades diarias?.
4. ¿Cuidamos adecuadamente de nosotros mismos, nos alimentamos de forma regular, equilibrada, variada; hacemos ejercicios físicos para mantenernos en forma?.
5. ¿Obedecemos a las indicaciones y consejos concretos de nuestro médico?
6. Con respecto a nuestra salud mental, ¿Qué tipo de estímulos mentales recibimos?, ¿Es suficiente?.
7. ¿Nos sentimos integrados en una comunidad?
8. ¿Visitamos y ayudamos a otras personas con frecuencia ; hay otras personas que nos visitan a nosotros?

Preguntas para trabajar el tema relaciones familiares y sociales

1. Cuando parte nuestro primer hijo, ¿cómo podemos acompañarlo en esta nueva etapa de su vida?.
2. Cuando todos nuestros hijos se han ido, ¿qué espacios de encuentro familiar ofrecemos?.
3. ¿Qué espacios de libertad debemos cuidar, de ellos y de nosotros?.
4. Cuando nuestros hijos son adultos y trabajan, pero no se han ido de la casa, ¿Qué nuevos deberes y derechos debemos

aclarar y hacer respetar para asegurar una sana y justa convivencia?.

5. ¿Son satisfactorias las relaciones que tenemos con nuestros amigos?. En caso contrario, ¿Qué podemos hacer para mejorarlas?.
6. ¿Tenemos facilidad para hacer nuevas amistades y conservarlas?. Y en caso contrario, ¿qué podríamos hacer para mejorar esta situación?.
7. ¿Tenemos contacto con las nuevas generaciones?.
8. ¿Existen personas a las que nos gustaría dedicar más tiempo, qué tendríamos que hacer para conseguirlo?.

Una vez terminado el intercambio por grupos se sugiere hacer un momento de oración tranquila, en el mismo lugar en el que cada grupo pueda, con una idea muy simple entregar al Señor y a la Mater el trabajo realizado.

Como tarea para la casa, se pide que cada persona y matrimonio puedan hacerse su propio "espejo" en cada uno de los rubros, en que incluyan los puntos concretos que quieren adquirir y/o asegurar para el futuro.

A N E X O 5

CONSEJOS PARA MANTENER Y MEJORAR LA SALUD

HAY QUE PROCURAR

- comer lo suficiente.
- que la comida sea variada, mucha verdura y fruta.
- beber suficientes líquidos, de 1,5 a 3 litros diarios.
- tomar bastante calcio y fibras.
- desayunar mas.
- dormir lo necesario y descansar suficiente.
- hacer ejercicio de forma regular.
- mejorar las condiciones del lugar de trabajo.
- ponerse lo suficiente al sol.
- hacer suficiente ejercicio mental (leer, pensar, hablar).

HAY QUE EVITAR

- estar demasiado gordo
- las grasas
- el alcohol y el tabaco
- las dietas raras que se ponen de moda
- cenar mucho
- el estrés
- empezar a hacer ejercicio bruscamente
- usar muebles incómodos
- tomar el sol sin protección
- la indolencia

QUINTO ENCUENTRO

TODAVÍA TÚ PUEDES SEMBRAR

- I. **Objetivo:** Aprender a descubrir y comprometerse con las posibilidades apostólicas que nos brinda esta etapa de la vida.

II. Oración Inicial

III. Contenido

Este encuentro lo hemos titulado "Todavía tu puedes sembrar"; es un imperativo que nos hace el Señor a sembrar siempre y a dar frutos para así construir su Reino, no importa la edad que tengamos, el deterioro físico, la situación económica, sólo importa el amor y el deseo sincero de servir a nuestros hermanos.

El Señor lo expresa tan claro en el Evangelio de San Juan:

"Mi mandamiento es éste: que se amen unos a otros como yo los he amado a Uds. El amor más grande que uno puede tener es dar la vida por sus amigos. Ustedes son amigos si hacen lo que yo les mando. Ya no los llamo siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su amo. Los llamo mis amigos, porque les he dado a conocer todo lo que mi Padre me ha dicho. Ustedes no me escogieron a mí, sino que yo los he escogido a ustedes y les he encargado que vayan y den mucho fruto, y que ese fruto permanezca. Así el Padre les dará todo lo que pidan en mi nombre. Esto, pues, es lo que les mando: que se amen unos a otros". (Jn 15, 12.17)

En este texto el Señor nos muestra cómo Él nos elige "para que seamos sus apóstoles", nos pide que llevemos su mensaje a todos, a nuestros amigos, a nuestros hijos y nietos, y a todos aquellos que podamos servir, y de esta manera seremos fruto fecundo para construir su Reino.

También lo vemos ilustrado en las "Orientaciones Pastorales del año 2000-2006", que dicen:

"De esta forma los propios adultos mayores se constituyen en evangelizadores activos, transformadores de su medio, capaces de cambiar con la fuerza del evangelio los criterios de juicio, los valores determinantes y los modelos de la vida de la humanidad".

La Iglesia necesita de nuestro aporte en esta etapa de "madurez del amor", ella espera que demos toda nuestra experiencia de vida y de fe, para que las generaciones futuras puedan enriquecerse con nuestro aporte.

- **Todavía tú puedes sembrar en la fuerza de tu Alianza de Amor con la Mater.**

Nosotros como schoenstattianos, estamos llamados siempre a ejercer un apostolado eficaz, el "Nada sin Ti, nada sin nosotros" nos compromete a vivir en una permanente actitud instrumental en manos de María; cuando María nos acoge y transforma en su Santuario es para hacer de nosotros apóstoles, enviados a trabajar en la viña del Señor. Ella sola no puede, se siente desvalida, necesita de nosotros, sus aliados.

Necesita que demos testimonio a través de nuestro "**ser**", viviendo con alegría el momento actual, mostrando una actitud positiva ante la vida que se nos regala, manteniéndonos activos y sanos, cultivando nuestra interioridad y también desarrollando nuestros hobbies y talentos. En esta etapa volvemos a ser dueños de nuestro tiempo y tenemos la oportunidad de dar libre curso a nuestra vocación personal; es importante utilizar nuestro tiempo en forma creativa, para nosotros mismos, pero, también como servicio a otros.

El misterio de Schoenstatt, nuestra Alianza de Amor con la Mater, nos debe impulsar también a dar un testimonio en nuestro "**actuar**", en todo lo que hacemos y realizamos. El Padre Fundador nos decía: "la única Biblia que lee el hombre moderno es la Biblia encarnada", y también el santo Padre, Juan Pablo II, nos llamaba "a ser interrogantes irresistibles".

¡Qué hermoso es ver personas que han recorrido un largo camino en Schoenstatt y siguen con ese ardor de los primeros, con esa fidelidad a sus ideales, y el constante esfuerzo de vivir la santidad en la vida diaria!

"La Santísima Virgen está desvalida, Ella sola nada puede, es un honor para nosotros poder ayudarla. Ella busca ansiosa con su mirada, instrumentos que le ayuden a realizar esta tarea."
(P.K. 31-V-49)

- **Todavía tú puedes sembrar en medio de tu familia. Nuestro primer apostolado es la familia.**

Como padres y abuelos podemos ejercer un apostolado en nuestra propia familia, primeramente con nuestros hijos, entregando amor, comprensión, alegría, dándoles serenidad y paz.

Nuestro rol de abuelos es parte relevante en la educación de los nietos, y principales colaboradores de los padres.

- Los abuelos como centro de acogida

El tiempo actual está marcado por la tecnología que nos impone un ritmo acelerado de vida. Vivimos con tanta prisa y no nos dejamos tiempo para escuchar, acoger y dar afecto. Los abuelos disponemos de más tiempo, no estamos tan presionados por tareas urgentes y tenemos la capacidad y la posibilidad de ofrecer lo más rico e íntimo de nuestro corazón.

Los nietos no esperan que los eduquemos, sino que los escuchemos, valoremos su originalidad, acojamos sus inquietudes, que los regaloneemos, etc. Esto exige que nos olvidemos de nosotros mismos dejando de lado los achaques o limitaciones.

- Los abuelos como puentes hacia la tradición

Estamos en una cultura improvisada, sin raíces, sin valores. Los abuelos podemos ayudar a desenterrar las raíces, revalorar las tradiciones, conocer la historia, reconquistar los valores patrios y religiosos.

También podemos entregar nuestros tesoros espirituales, historias, cuentos, juegos, fotos, bromas, historias familiares, recuerdos de países o regiones lejanas de donde procede la familia y todo lo que ello significa. También podemos regalar "tesoros materiales, objetos de antepasados, etc. Los abuelos

saben muchas cosas que otros no saben ni enseñan por falta de tiempo: oraciones, canciones, etc.

También a los abuelos pueden acompañar a sus nietos en los momentos críticos y tensiones que viven con sus padres. Ellos son punto de unidad entre padres e hijos.

Para terminar queremos ilustrar con una frase que resume la actitud de los abuelos con los nietos: "Saber escuchar y comprender, saber respetar opiniones e intereses; ayudar sin sustituir, exigir sin humillar, corregir sin dejarse llevar por el amor propio". (Gerardo Castillo)

- **Todavía tu puedes sembrar en medio del mundo**

Tú puedes desarrollarte en los campos más amplios, poniendo tus capacidades y posibilidades al servicio de otros. En el documento del Concilio, sobre el apostolado, nos habla: "la caridad nos urge"; cada uno de nosotros tiene un llamado: "haz lo que hoy tienes que hacer".

Si tienes dificultades en el oído para escuchar, aprende a escuchar, y tú lo puedes hacer. Puedes escuchar calmadamente sin prisa, podrás dar confianza y consejos con sabiduría.

Tú también puedes, a través de tus ojos, contemplar lo bueno que Dios ha creado en la naturaleza y la originalidad de los hombres; podrás una y otra vez agradecer, alabar y adorar la creación.

Tú puedes servir con tus manos, usarlas para acoger, juntarlas en oración para pedir por los que tu sabes necesitan de ella; puedes usarlas para consolar, para sanar, para aliviar dolores.

Puedes usar tu corazón para amar, el amor no tiene fin, es dar siempre en todo momento, "hasta que duela"...

- **Todavía tú puedes sembrar a través de tu vida de oración y sacrificio.**

En el Hacia el Padre rezamos:

"Padre nos escogiste en Cristo como instrumento para su Reino, como semilla, luz y levadura, para la redención del mundo." J.K.

Nuestra vida de oración y sacrificio realizada con amor y ofrecida al Padre en Cristo Jesús, es la celebración eucarística de la vida. Cada acción nuestra llega a ser, de este modo, una "hostia viva" que atrae la mirada bondadosa del Padre, sobre nosotros y las personas por las cuales elevamos nuestra oración.

Cuando uno penetra profundamente el misterio de Jesús, se da cuenta que el amor de Dios es inmensamente grande.

Para renacer a la vida nueva hay que pasar por la cruz. Nuestra cruz, dolor, sufrimiento, tiene un sentido liberador, nos hace asemejarnos a Jesús. Cada pequeña cruz de todos los días tiene un sentido de salvación, no sólo para nosotros, sino para el mundo entero.

Toda nuestra realidad cotidiana debe ser vivida de acuerdo a nuestro carácter sacerdotal. Las obras, las oraciones, las iniciativas apostólicas, la vida conyugal y familiar, el trabajo cotidiano, el descanso del cuerpo y del alma, deben convertirse en sacrificio espiritual que atrae la bendición y la misericordia de Dios sobre el mundo. Mucho dolor o sufrimiento se pierde en el mundo porque no se ofrece.

También nuestra Contribuciones al Capital de Gracias son un medio de autosantificación y santificación del mundo. Nos convierten en mediadores de gracias. Todas nuestras obras hechas con amor adquieren un valor meritorio por estar unidas a Cristo y ofrecerse con Él a Dios Padre. Por eso, no desaprovechemos estas oportunidades apostólicas. El capital de gracias es nuestra "arma de combate", nuestra "coraza" y nuestra "espada", como dice en el Acta de Fundación, nuestro gran medio para influir en la historia, nuestra gran herramienta de construcción del Santuario y de la familia.

- **Nunca olvides que todavía tú puedes sembrar.**

Ningún sentimiento de falsa humildad debe obstaculizar nuestra vocación a ser útiles y a querer producir buenas obras para el Reino de Dios. El Señor y María esperan y quieren que brille nuestra luz ante los hombres, para que viendo nuestras buenas obras glorifiquen al Padre de los Cielos.

iv. Dinámica

Si es un grupo demasiado numeroso, dividirlo en grupos más pequeños y, a continuación contestar las siguientes preguntas:

1. Intercambiar sobre alguna experiencia apostólica que estemos realizando en este momento, en cualquier ámbito.
2. ¿Cómo estamos y podemos seguir construyendo el mundo de Schönstatt, en la Rama, en otras Ramas, en el Movimiento de Peregrinos, etc. en la fuerza de nuestra Alianza de Amor?. ¿Qué podemos entregar aún?.
3. Para trabajar el tema "abuelos" comenzar reflexionando en silencio lo siguiente:

Consejos para los abuelos

- Den a sus nietos las herramientas para caminar bien por la vida.
- Muestren las tradiciones de la familia.
- Entreguen cariño sin límites.
- Sean entretenidos.
- Preparen momentos familiares bonitos.
- Sean creativos para entregar su amor.
- No se vuelvan personas estáticas.
- No sean cascarrabias ni demasiado estrictos.
- Jueguen con los nietos.
- Busquen servir y no ser servidos.

4. De nuestra experiencia de vida, ¿qué nos gustaría transmitir a nuestros nietos?.
5. ¿Qué significan ellos para nosotros?.
6. ¿Qué nos han regalado?.
7. ¿Qué más podemos hacer por ellos?.
8. ¿Cómo estamos aprovechando todas las oportunidades que la Mater nos regala en nuestra vida diaria Sufrimientos, limitaciones, perdidas, satisfacciones, alegrías para enriquecer su Capital de Gracias con nuestro aporte?.

Sugerencia para la casa:

Escribir una carta o tarjeta a nuestros nietos en la que les expresemos o agradezcamos lo que ellos son para nosotros.

SEXTO ENCUENTRO

HACIA EL PADRE, HACIA EL HOGAR

- I. Objetivo:** Mirar desde una perspectiva de eternidad el mañana, enfrentándonos con alegría y esperanza al encuentro definitivo con el Padre.

II. Oración Inicial

III. Contenido

Llegamos al final de nuestro taller, donde desde diferentes ángulos hemos ido adentrándonos en toda la realidad de la etapa de vida que estamos viviendo. El haber dado estos pasos, sin embargo, no significa haber agotado el tema, necesitamos, tanto en el ámbito comunitario, como matrimonial y personal, continuar profundizando y sacando conclusiones prácticas que nos ayuden a vivir de una manera cada día mejor todo este camino que aún nos queda por recorrer, hasta nuestro encuentro definitivo con el Padre.

En este último encuentro queremos justamente, detenernos en una dimensión que muchas veces cuesta enfrentar, pero que es lo más cierto que tenemos desde el momento en que llegamos a la vida: algún día, vamos a morir. ¿Cuándo, cómo, en qué circunstancias? Ninguno de nosotros lo sabe, sólo nuestro buen Padre Dios y nuestra querida Mater.

Hemos hablado mucho de todas las incertidumbres y temores que tenemos ante nosotros: sufrimiento, soledad, enfermedad, abandono, pérdidas, etc., también, hemos visto la necesidad de

prepararnos, de estar en forma para que ésta sea realmente una etapa feliz y plena.

Dentro de este contexto recordaremos las palabras de despedida de Jesús:

"No se turbe vuestro corazón. Creéis en Dios; creed también en mí. En la casa de mi Padre hay muchas mansiones; sino os lo habría dicho; porque voy a prepararos un lugar. Y cuando haya ido y os haya preparado un lugar, volveré y os tomaré conmigo, para que donde esté yo estéis también vosotros".
(Jn.14, 1-3)

Son palabras profundamente alentadoras y nos regalan la certeza de que es, el mismo Jesús, quien nos está preparando ese lugar, que desde toda eternidad está previsto para nosotros.

La vida no termina con la muerte, todo lo contrario, la muerte es el momento que deberíamos esperar con un gran anhelo. Saber que empieza la verdadera Vida, aquella que no va a acabar jamás, donde podremos mirar a Dios "cara a cara", donde nos encontraremos con todos aquellos seres que anhelamos conocer: nuestra Mater, nuestro Padre Fundador, los santos, etc. y, donde nos reencontraremos con todos nuestros seres queridos que nos están esperando.

Un trozo de una oración muy hermosa del P. Esteban Gumucio nos puede ilustrar esta realidad:

"La muerte, mi muerte, no será meramente un cese del vivir. Hay una relación muy estrecha entre mi muerte y toda la preparación a ella que ha sido toda mi historia. Mi vida está enlazada con mi muerte. En cierta medida debería ser una culminación. Yo te pido, Señor, que me permitas ser hombre de tanta fe que me convierta en protagonista de mi muerte, que la asuma, que no le tenga miedo de cobarde, sino respeto ante lo misterioso. Si soy capaz de mirar mi propia existencia y descubrir tus huellas de Padre de las misericordias, dame la capacidad de acercarme confiadamente a la muerte.

"...No quiero volver a ser ese niño miedoso. Ayúdame a ser lúcido y comprender que envejecer significa estar cada día más cerca de la puerta y que esa puerta se abre a la Vida, con mayúscula". ("Tercera edad, un llamado de Dios". P. Esteban Gumucio. ss.cc.)

La oración de Completas del "Hacia el Padre" (Pág.71), nos hace un regalo precioso al enseñarnos, cómo fue la preparación de nuestra Mater para este momento:

*"En silencio y cansado el sol va al reposo
y en la lejanía nos sonrío Sión.
Tu muerte fue sólo un éxtasis
por tanto anhelo,
y tu cuerpo nunca experimentó corrupción alguna,
ahora reinas transfigurada
en la ciudad santa, en Sión,
cuyas puertas Dios abrió para ti.*

*El santuario es una continua indicación tuya
hacia lo alto, hacia el Schönstatt eterno,
donde un día alabaremos a Dios,
y nos muestras la fugacidad de esta tierra que pasa,
hasta que nuestro norte
sea siempre la eternidad.*

*Enséñame a vivir cada día de tal manera,
que el morir sea fácil,
como corresponde a un heredero del cielo;
enséñame a enjuiciarme cada noche,
para que después de la muerte
contemple tu rostro y el de Dios". J.K.*

"Tu muerte fue sólo un éxtasis por tanto anhelo"...

Qué hermoso es pensar que alguien puede morir de éxtasis por un inmenso anhelo. ¡Qué importante es tener anhelos de cosas grandes!, y no quedarnos en pequeñeces, que pueden opacar nuestra felicidad.

Muchas veces nuestras expectativas y anhelos están muy centradas en lo material, anhelamos cosas, objetos; también tenemos grandes anhelos para con nuestro hijos y nietos y su

futuro. Todo eso es importante, pero, ¿cuáles son nuestros anhelos para la eternidad?. Podemos ir dando pasos de realización, experimentarlos ya. La eternidad es un espacio de

amor de Dios con los hombres. ¡Creamos esos espacios!, con nuestros hijos y nietos, con nuestros amigos, con nuestros hermanos de grupo, etc., y de esta manera, ya estaremos experimentando el cielo, y cada vez lo podremos anhelar más, ya que allí viviremos el amor en plenitud.

La segunda estrofa de la oración, nos muestra, el Santuario, como una "continua indicación tuya hacia lo alto..., ...y nos muestras la fugacidad de esta tierra que pasa". Es un llamado a aprovechar nuestro Santuario, santuarios hogares, santuario de nuestro propio corazón, para mirar más a lo alto, para centrar más nuestras vidas en Dios y no aferrarnos tanto a esta vida que es fugaz. San Agustín decía: *"Inquieto está mi corazón hasta que no descanse en Ti, mi Dios"*. ¿Está también inquieto nuestro corazón?

La tercera estrofa nos llama a vivir: "Enséñame a vivir cada día de tal manera, que el morir sea fácil". Si estamos preparados cada día en ese encontrarnos con el Dios de la vida diaria, el morir será fácil. Recordemos siempre que la muerte no se improvisa y que tenemos que acostumbrarnos a ella, aprendiendo a vivir como nuestra Mater lo hizo, con Dios, en Dios, desde Dios y así la muerte será fácil.

Tenemos la convicción que María es la puerta del cielo, es un evangelio de esperanza, por eso con Ella nos preparamos con alegría y esperanza. Recordemos siempre que hemos sellado una Alianza de Amor con Ella, y que si no nos ha fallado en ninguna circunstancia, menos aún lo va a hacer en el momento que más lo necesitamos. Ella está en cuerpo y alma en el cielo, junto a su Hijo, y ahí está preparando para nosotros *"los mejores pañales"* como nos decía nuestro Padre Fundador.

Una leyenda cuenta, que una persona llegó al cielo y San Pedro no quería dejarlo entrar, por tener una lista interminable de faltas que había cometido en su vida en la tierra. En ese instante, aparece María quien interviene diciendo: "Espere un momento, este hijo mío ha sido fiel durante toda su vida, ya que cuando pequeño su madre le enseñó a rezar cada día un Ave María, y no dejó nunca de hacerla". A continuación, enseña un canasto lleno de perlas, que son todas las Ave Marías rezadas, lo pone al otro lado de la balanza, pesando más que la lista de falta. Esta hermosa leyenda

nos muestra una vez más que Ella, en virtud de la Alianza sellada, siempre va a hacer que la balanza se incline a nuestro favor.

Debemos pensar que, es también un desafío permanente poder llenar cada vez más nuestro canasto con las perlas de nuestras Contribuciones al Capital de Gracias, todas aquellas que nuestro amor nos dicte, y con todas las veces que rezamos nuestra consagración a María renovando nuestra Alianza de Amor, que será nuestra carta de recomendación para el cielo. *"Un hijo de María nunca perecerá"*. (J. K.)

Para finalizar, queremos recordar también la promesa de nuestro Padre con relación a nuestra llegada al cielo. Él nos decía que allí, él nos va a estar esperando, para ayudarnos a pasar la puerta. Esta promesa es corroborada por sus palabras del 31 de Mayo del 49:

"La Sma. Virgen nos ha regalado el uno al otro. Queremos permanecer recíprocamente fieles: el uno en el otro, con el otro, para el otro, en el corazón de Dios. Si no nos reencontrásemos allí, sería algo terrible. Allí debemos volver a encontrarnos. No deben pensar: vamos hacia Dios, por eso

debemos separarnos. Yo no quiero ser simplemente un señalizador en la ruta. ¡No! Vamos el uno con el otro. Y esto por toda la eternidad. Cuán errado sería ser sólo señalizador en el camino. Estamos el uno junto al otro para encendemos mutuamente. Nos pertenecemos el uno al otro ahora y en la eternidad; también en la eternidad estaremos el uno en el otro. Es éste iel eterno habitar del uno en el otro propio del amor! Y entonces, permaneciendo el uno en el otro y con el otro, contemplaremos a nuestra querida Madre y a la Sma. Trinidad".

(P. José Kentenich, 31.V.49)

IV. DINAMICA

- Se sugiere que en un momento de silencio cada persona piense en una "experiencia de cielo donde se haya experimentado mucha felicidad". Incluso sería bueno escribirla.
- Dejar un momento de diálogo con el cónyuge, donde puedan recordar alguna vivencia importante de "cielo" que hayan tenido como matrimonio y/o familia.
- Juntarse en grupo y compartir algunas de las experiencias revividas.

Proponer como tarea para la casa, que cada uno pueda reflexionar, con qué personas que ya están en el cielo, les gustaría encontrarse; luego comentarlo con su cónyuge.

Escribir en una frase el epitafio que les gustaría se pusiera en su tumba.

A N E X O 7

Más cerca de la puerta que me abre a la vida

Todavía hay en mí fuerza vital y capacidad de algunas realizaciones. Te doy gracias por ese don de la vitalidad; pero quisiera pedirte la gracia de no cerrar los ojos al carácter de disminución que voy experimentando en toda mi persona y una cierta mayor dependencia de los demás. Cada vez que me ayudan a subir o bajar escalas, cada vez que me acercan una silla o me ceden un asiento en el Metro, voy siendo notificado de mi ingreso a la última etapa de la vida. Disminuirá mi sensibilidad; a lo mejor, me volveré como un niño. Como tantos otros ancianos que he visto en mi vida.

No importa, Señor; sólo te pido que me enseñes el arte de bien morir. Guardini decía que: "La muerte empieza mucho antes del momento en que el médico se pone serio"... La muerte ya empezó en mí, con esta disminución de la vida en todos sus cuarteles. ¡Qué gran gracia te pido al desear una orientación equilibrada y justa hacia la muerte! Quiero creer con toda mi alma en la dichosa muerte, en la buena muerte, ésa que he pedido todos los días al terminar el oficio de Completas: "El Señor Todopoderoso nos conceda una noche tranquila y una santa muerte".

La muerte, mi muerte, no será meramente un cese del vivir. Hay una relación muy estrecha entre mi muerte y toda la preparación a ella que ha sido toda mi historia. Mi vida está enlazada con mi muerte. En cierta manera debería ser una culminación. Yo te pido, Señor, que me permitas ser hombre de tanta fe que me convierta en protagonista de mi muerte, que la asuma, que no le tenga miedo de cobarde, sino respeto ante lo misterioso. Si soy capaz de mirar mi propia existencia y descubrir tus huellas de Padre de las misericordias, dame la capacidad de acercarme confiadamente a la muerte.

Cuando era niño le tenía cierto miedo a la oscuridad. Cuando tenía que avanzar solo en la noche, sobre todo en el campo, recuerdo que canturreaba o silbaba para no pensar en las sombras. No quiero volver a ser ese niño miedoso. Ayúdame a ser lúcido y comprender que envejecer significa estar cada día

más cerca de la puerta y que esa puerta se abre a la Vida, con mayúscula.

Pero, ¿cómo vencer este miedo a la disolución o al vacío, sino mediante la fe? Y ¿cómo acrecentar mi fe, si no es por la oración?

La vocación de orante, Señor, lo sé por experiencia de toda la vida, no nace de mí, no es producto de mi voluntarismo; es puro regalo tuyo. ¡Cómo quisiera hacer de la oración el núcleo que le da sentido a mis decadencias humanas!. Sólo callando ante Ti puedo aceptar mi vida en descenso y mirarla como floreciendo en mi muerte venidera. Sólo en la oración logro la sabiduría de aceptar como regalo gratuito de Dios todo lo que se me concede de tiempo, de posibilidades de ternura y comprensión para con los demás, de amor a la Iglesia, de integración a mi comunidad.

Señor, anhelo tanto poder esperarte, libre y disponible, sin falsos tesoros que me aten... En la medida en que yo coopere por esta libertad de hijo, podré acoger la muerte como un paso necesario hacia la madurez de mi existencia. Niño soy, mi Señor, un pobre viejo niño con la alegría prestada de tu Resurrección.

Por la fe, sé que comencé a morir contigo. Cristo, justo al nacer a la Vida Nueva por el Santo Bautismo. Por eso, quiero creer con toda el alma que mi muerte real será un acontecimiento de salvación, una muerte obrada y trabajada en Cristo. Esa recia fe española la bebí del pozo de mi familia. Era el estilo de Santa Teresa: "¡Que muerto porque no muero!"... Pero aquello se me quedaba un poco en la cabeza y otros poco en la imaginación. Al corazón no me legaba como alegre fe en la Resurrección, sino como temor a morir en pecado, miedo de ir al infierno y terror de morirme de muerte, como un que deja de respirar...

Me digo a mí mismo que no quiero temer a la muerte, pero la temo. Me asusta el dolor imaginado de mi última enfermedad. Me cuesta aceptar que "otro me ciña" y me lleve donde yo no sé el camino... Pero, porque eres Tú mi amigo y Señor, mi enfermero, mi Buen Samaritano, acepto todo lo que venga de tu mano, a ojos cerrados.

San Francisco de Asís llamaba "hermana" a la muerte, porque había logrado encontrar la bondad de Dios en todo. ¡Cómo quisiera yo hacerme más atento a tu venida última, viviendo también atentamente la fiesta de cada día"... Que no se me cuele

entre los dedos lo que queda del día; que no me abrume con vanas aprisiones acerca de la muerte... Lo que importa es vivir en alegría las pequeñas cuotas diarias de tu santa voluntad.

Después de tanto caminar en el silencio de la fe, he comprendido que todo lo que viene de Ti es don, gratuidad, sorpresa de tu misericordia. También la muerte ha de ser un regalo, pues eres Señor de la vida y de la muerte... "¿A quién temeré?"...

No permitas que la tristeza de no ser lo que habría podido ser y no haber hecho tanto cuanto habría podido realizar invada las zonas profundas de mi corazón. Allí, que sólo tu Espíritu Santo me evangelice tu presencia de Resucitado... ¡Cuánto deseo olvidarme de mí mismo y llegar a ser remanso para los demás: acogedor, comprensivo, liviano de sangre, modesto, agradecido!... Quisiera que mi última palabra fuese: gracias.

Libro: "Tercera Edad – Un llamado de Dios"
P. Esteban Gumucio, SS.CC.

A N E X O 8

MI MADRE

Y con este recuerdo a mi madre quisiera terminar este trabajo. Todo lo que he dicho en este último apartado sobre la Actitud Abierta es un retrato de ella y de tantos como ella; este es mi testimonio personal. Para un viejo universitario profesor de Psicología, como yo soy, es bonito poder decir algo acerca de la tercera edad, pensando no sólo en bibliografías, lecturas, autores que uno haya consultado, sino sobre todo, teniendo ante los ojos el perfil de una joven madre de 102 años. Este es mi privilegio: no todos pueden gozar de tan válida fuente de consulta en vivo y en directo.

Porque así es ella: joven de corazón y de alma; mujer castellanísima sin doblez ni engaño, que se ha curtido en la dureza y reciedumbre de aquellas tierras del Rodrigo Díaz de Vivar, Cid Campeador, y que no ha conocido en su pensar, decir y sentir, más que la fidelidad a la verdad pura y simple; sobria, autónoma y altiva como ella sola. Enemiga acérrima de todo aquello que suponga ficción y engaño, estancamiento y anquilosamiento, ha sido y es un modelo de mujer inquieta por la propia superación, por estar siempre al día en todo, lectora incansable mientras su vista se lo consienta, y que no tiene ningún reparo en pedir explicaciones acerca del uso del correo electrónico y del mundo internet, para poder comunicarse con sus hijos en una forma que esté a la altura de los tiempos.

Ella, mujer creyente a carta cabal, reza diariamente una oración que yo mismo sustraje de sus íntimos coloquios con Dios, y que, con un permiso otorgado por ella algo a regañadientes, di a la publicidad cuando cumplió el siglo de vida, el año 1995. Respetando la creencia y puntos de vista religiosos o filosóficos de cada lector de este artículo (que pueden ser creyentes o no creyentes) creo que merece la pena dar a conocer dicha oración por lo que refleja de la actitud de una persona anciana que se mantiene joven. Dice así:

Oración de una joven anciana centenaria

Mi Señor Jesús, en ti confío y a ti me confío;
con todos mis hijos, nietos y biznietos en general,
y cada uno en particular.

Te ruego que me concedas
a gracia de los Dones del Espíritu Santo
para saber pensar, saber hacer, saber decir,
saber escuchar y callar,
y saber hablar oportunamente.

Que aprenda a entender y comprender a los demás;
a tener esperanza y ser solidaria;
enséñame a tener paciencia, a ser fuerte
y saber dar consejo;
que siempre ame y sirva a Dios ayudando a quien pueda,
haciéndolo con amor y en su nombre.

Enséñame a saber aceptar lo de cada día;
a saber caminar pisando firme,
para andar por el Camino que conduce a la paz temporal,
y sobre todo a la eterna.

Por Jesucristo Nuestro Señor.
Amén.

Bibliografía utilizada en el desarrollo del Taller

- Carta de Cuaresma del Santo Padre, año 2005
- Carta del Santo Padre a los ancianos año 1999.
- Documento de la Conf. Episcopal de Chile sobre el Adulto mayor, Dic. 99
- Guía para un envejecimiento satisfactorio. Área Social, año 2000
- Temas de espiritualidad. Acción Social, Arzobispado La Serena.
- Apuntes de conferencias de la Psicóloga Beatriz Zegers.
- Diferentes apuntes de retiros y charlas
- Así me gustaría envejecer. Programa para el adulto mayor de la Pontificia Univ. católica de Chile.
- Talleres adulto mayor, Vicaría para la Familia.
- Revista "El Apóstol en Familia".
- Tercera Edad, un llamado de Dios. P. Esteban Gumucio. ss.cc.
- "Hacia el Padre. P.K.
- Diferentes textos del Padre Kentenich.