

FORMACIÓN HUMANA

## 2. Conociéndonos-II



**SOMOS MUCHO MÁS  
QUE DOS**



## **ACOGIDA Y PRESENTACIÓN**

El siguiente tema lo consideramos, como una continuación del anterior “conociéndonos”.

Damos un paso más en este proceso y centramos este caminar, en algunos aspectos fundamentales:

- Registramos en nuestra memoria lo que nos interesa, lo demás lo arrojamos fuera. “BASURA ENTRA, BASURA SALE”
- Es importante saber seleccionar lo que nos beneficia como personas y retenerlo en nuestro interior.
- Las heridas del pasado las podemos sanar por medio del amor, comprensión y estableciendo relaciones vitalizantes.



## **CANTO**

### **“Siempre es nuevo el amor”**

Amar es darse a todos los hermanos,  
uniendo en nuestras manos el gozo y el dolor;  
y al amamos el mundo se renueva,  
la vida siempre es nueva, siempre es nuevo el amor.

Yo Sé, Señor, que aunque hablara las lenguas del mundo,  
aunque todos me llamen profeta,  
Si no puedo amar soy sólo un rumor.  
Yo sé, que sabiendo las ciencias ocultas  
Seré poca cosa Si no tengo amor.



## ¿QUÉ BUSCAMOS EN ESTE ENCUENTRO?

- Favorecer el autoconocimiento.
- Valorar el diamante personal, ÚNICO EN MÍ.
- Trabajar los aspectos de nuestra personalidad que nos impiden ver el diamante.

## DIÁLOGO Y PARTICIPACIÓN.



## TEMA DE REFLEXIÓN

Las relaciones pueden cambiar nuestras bases erróneas. Desde que nacemos y durante toda nuestra existencia vamos acumulando por medio del proceso mental todas las experiencias que tenemos a lo largo de nuestra vida.

Éstas experiencias quedan registradas en nuestra memoria, parte de ellas están condicionadas por nuestra vida cotidiana.

A través de los sentidos nosotros somos capaces de discernir lo que nos agrada y lo que nos incomoda.

Por ejemplo: el sentido auditivo y perceptivo. Si escuchamos una conversación que no es de nuestro interés, la oímos pero no la retenemos, si miramos y no estamos interesados en tal objeto, sucede lo mismo.

A éste proceso se le llama **BASURA ENTRA Y BASURA SALE**, o sea, **nuestro subconsciente no va a registrar en su banco de memoria lo que no está interesado**. En cambio hay experiencias por las que la persona pasa y quedan impregnadas en NUESTRA mente toda la vida, causando tristeza, desaliento y dolor cada vez que pensamos en ellas.

**El objetivo nuestro es tratar de disuadir mediante éste programa, cómo poder desechar de nuestro banco de memoria éstas informaciones que tanto daño nos han causado a través de los años.**



Las regiones más profundas de nuestra mente no están sujetas a las leyes temporales normales. Sucesos del pasado remoto pueden afectarnos todavía con una aguda inmediatez.

Las heridas del pasado influyen en nuestro humor y en nuestra conducta como si nos las hubiesen infligido ayer, y a veces su fuerza aumenta, incluso con el tiempo.

La comprensión puede ayudar a cicatrizar esos traumas del pasado.

**Dado que la mente más profunda no está sujeta a las condiciones habituales del tiempo y el espacio, *los sucesos del pasado pueden reescribirse y reformularse.*** La causa y el efecto no están ligadas obligadamente. Los traumas pueden deshacerse y los efectos perjudiciales, invertirse. Puede darse una curación profunda incluso cuando se interpongan grandes distancias o hayan pasado muchos años de dolor y sufrimiento.

Del mismo modo que el amor aporta una profunda curación a las relaciones, la comprensión abre una ventana por la que la brisa del amor se lleva suavemente las dudas y las ansiedades, refrescan el alma y nutren las relaciones.

Tras nacer en estado físico, nuestra principal fuente de aprendizaje son las relaciones con los demás. A través de la alegría y el dolor de las relaciones con las personas progresamos en nuestra senda espiritual para aprender sobre el amor desde todas partes. Las relaciones son un laboratorio para determinar cómo nos va, si hemos aprendido nuestras lecciones, para descubrir hasta qué punto nos acercamos a nuestro plan vital predeterminado.



En las relaciones se evocan nuestras emociones y reaccionamos:

¿Hemos aprendido a poner la otra mejilla, o contraatacamos con violencia?

¿Tendemos la mano a los demás con comprensión, amor y compasión, o reaccionamos con miedo, egoísmo y rechazo?

Sin las relaciones no lo sabríamos, no podríamos evaluar nuestro progreso, son oportunidades maravillosas para aprender, aunque difíciles.

“ Estamos aquí en estado físico para aprender y crecer”.

Aprendemos rasgos y cualidades como el amor, la no violencia, la compasión, la comprensión y la conciencia. Tenemos que olvidar rasgos y cualidades negativas, entre ellas, la rabia, el odio, la violencia, la avaricia, el orgullo, la lujuria, el egoísmo y los prejuicios.

Estas lecciones las aprendemos principalmente a través de las relaciones. Pueden aprenderse más cuando hay muchos obstáculos que cuando hay pocos o ninguno. Una vida con relaciones difíciles, repleta de obstáculos y pérdidas, presenta muchas más oportunidades de crecimiento del alma (vida).

Una persona puede haber elegido la vida más difícil para acelerar su progreso espiritual:

***¿Dónde me encuentro relacionado/a?***

***¿Qué me anima en estos momentos?***

***¿Qué obstáculos encuentro...?***



## METODOLOGÍA

1. Leer el texto pausadamente. Entenderlo.
2. Subrayar las frases claves.
3. Señalar aquello con lo que estamos de acuerdo o desacuerdo.
4. Personalizar la lectura.
5. Memorizar algunos momentos difíciles de nuestra vida y ver cómo los hemos superado.
6. ¿Cómo me relaciono yo conmigo mismo, con los demás y con Dios?



## TEXTO: SALMO 51

### “La aceptación de SÍ MISMO”

Por tu nombre que es Amor,  
da a mi vida su verdadero sentido;  
y dame, al fin la humilde aceptación de mí mismo.  
Reconozco que me he cerrado a ti muchas veces  
bloqueando a tu ternura los accesos de mi corazón.  
He querido ser mi propio creador, sin contar contigo,  
y sin tener en cuenta tus proyectos de bien común  
y de felicidad para todos.

;Cómo el hombre pudiera saber  
qué es lo que realmente le conviene!  
En verdad soy una nada;  
Aunque yo sé que Tú me amas infinitamente.

Esta nada que soy yo,  
en verdad mi vida entera adquiere sentido,  
cuando Tú recompones su forma  
y unida con los pedazos dispersos de esta vasija  
repetidamente rota, que soy yo.  
Esta es la sabiduría que deseo:





saber que sólo Tú me unificas  
al nuclear mi existencia en la verdad de tu amor.  
“Artífice indiscutible de la realización humana,  
que tus manos modelen mi barro  
hasta que en mi ser aparezca grabada tu gloria”.  
Pon en mí una confianza sin límites hacia ti.  
Dame el espíritu del abandono total en tu presencia.  
Porque, cuando me acepto débil como criatura,  
entonces soy fuerte en la necesidad de ti y de los hermanos.

Hazme sentir la caricia de tus dedos  
dando forma a mis días, horas y minutos.  
¡Y que nunca vuelva a caer en la trampa  
de creer que puedo conducir mi vida a mi antojo!

Los que se interrogan sobre el futuro del hombre  
y buscan sinceramente caminos de libertad,  
encontrarán en mi vida, tejida con los hilos de tu amor,  
una pista, una señal de ruta, que rezara así:  
"Dios hace al hombre nuevo,  
libre, al fin, de temores, complejos y cobardías;  
libre al fin, para el amor que no conoce el desánimo”.



## CANTO

### CANTO

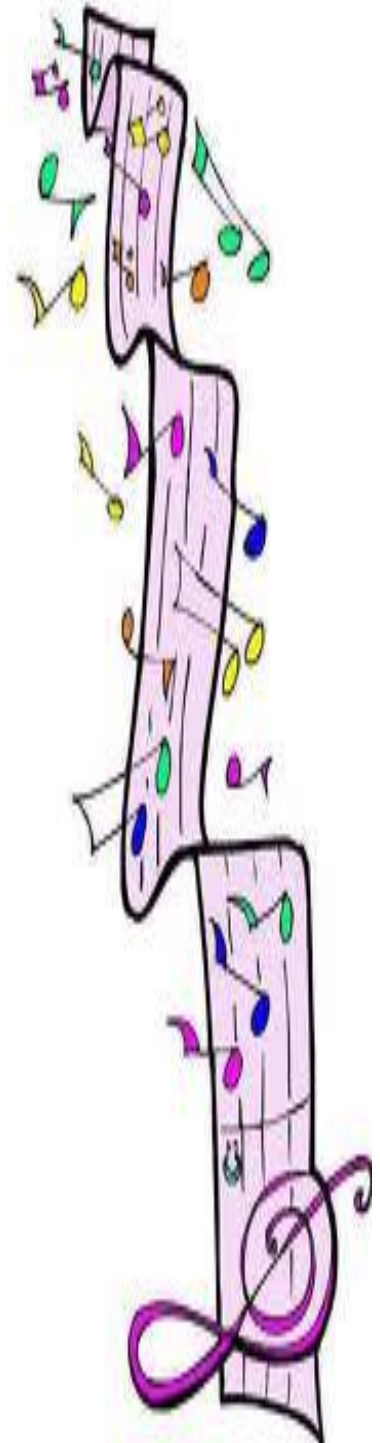
"Amor es Vida"

Amor es vida, vida es alegría;  
quien nunca amó vivió sin ilusión.  
Alegres cantan sus melodías  
las ansiedades del corazón (bis).

Alegre estoy, cantando voy,  
este es el día que hizo el Señor (bis).

Por los caminos áridos del mundo,  
busco la huella de un amor feliz,  
soy peregrino, soy vagabundo,  
un cielo eterno brilla hoy en mí (bis).

Alegre estoy ...





## NOTAS PERSONALES



**Religiosas Filipenses Misioneras de Enseñanza**

**Laicos Filipenses**