



En la madrugada del 22 de octubre D. Javier Osés moría en el Señor. La “hermana muerte” puso fin a su existencia terrena, pero le abrió el camino a la Vida que no se acaba, junto a Dios.

Con su bondad, fue testigo del Dios que ama entrañablemente a sus criaturas. Su humanidad, su fe, su palabra, su amor, son una luz que brilla en el corazón de los que le conocimos.

EDITORIAL

Gracias D. Javier

Es la palabra que expresa mejor nuestros sentimientos. Te la dijimos muchas veces en vida, hoy la pronunciamos con profunda emoción. Fuiste para nosotros amigo, hermano y pastor. Nunca faltaste a nuestros encuentros y reuniones. Estabas y te sentías a gusto, y nosotros también. Nada ni nadie te fue ajeno ni te dejó indiferente. Escuchabas con atención y nos hablabas con sinceridad. Rezabas con nosotros, comías con nosotros, reías con nosotros. Y todo con normalidad. Experimentamos tu humanidad, tu sencillez evangélica, la hondura de tu fe, la firmeza de tus convicciones y, al mismo tiempo, el respeto a las de los otros, tu sentido de lo justo y la defensa siempre del necesitado... Fuiste un precioso regalo para nosotros.

Creías de verdad en el papel y la responsabilidad de los laicos en la Iglesia y en el mundo y nos impulsaste a los PROSAC a ser los protagonistas de hacer presente el Evangelio –la persona de Jesucristo– en el mundo de la salud mediante el ejemplo de un trabajo profesional bien hecho, un trato humano exquisito al enfermo y a su familia y una atención preferente a los enfermos más débiles y desasistidos.

Apoyaste siempre la creación de la Asociación de PROSAC porque estabas convencido de que era un buen medio para promover cristianos comprometidos. Defendiste que fuera interdisciplinar, no sólo de médicos. Nos mostraste que la evangelización se realiza con el ejemplo, de tú a tú, con la pobreza de medios, de personas y de poder. Ya enfermo, continuaste alentándonos a seguir adelante con el mismo talante, a no ceder en lo esencial, a superar las dificultades y cansancios. Y nos diste el ejemplo de saber morir, sin una queja, con gran fe y esperanza.

El recuerdo de tu vida entregada, sencilla y servicial será un aliento en nuestro caminar. Tenemos la certeza de que estás en casa del Padre Dios y nos acompañas con tu oración. Te dedicamos este número de nuestro Boletín, que tú leías con tanta fruición e interés. ■



De la Asociación
de Profesionales
Sanitarios Cristianos

Director

Rudesindo Delgado

Consejo de Redacción

Comisión Nacional de Prozac

Colaboran en este número

Margarita Osés

José María Rubio

Juan Viñas

Francisco Javier Rivas

José Luis Redrado

Rudesindo Delgado

J. F. Moratiel

**Redacción, Administración
y Subscripciones**

Asociación Prozac

Alonso Cano 21, 2º Izda.

28010 Madrid

Tel. y fax: (91)448 49 59

e-mail: prozac@wanadoo.es

**Diseño, maquetación
y producción**

ARTS&PRESS

Subscripción anual

1.000 ptas.

(Los socios la recibirán
gratuitamente)

Periodicidad

Trimestral

Depósito Legal

M. 12978-1997

Así vivió su enfermedad y muerte D. Javier Osés

El talante y estado de ánimo de Javier ha marcado su forma de vivir la enfermedad y también la nuestra. Ante el ambiente de cariño, compañía y cuidados de la familia y otras personas, decía que era un hombre privilegiado. Recordaba a las personas que están solas, que no son bien atendidas y a los que no tienen fe, y decía lo duro y difícil que les será afrontar la enfermedad.

Javier consideraba que la enfermedad era otra forma de vivir, que entraba en los designios de Dios. Hay que acogerla porque Dios está en ella y en todo momento de nuestra vida.

Nunca le vimos triste ni quejarse. Le gustaban los ratos de silencio contemplando la naturaleza. Hablábamos con toda naturalidad de la enfermedad. Nos íbamos preparando y mentalizando para el momento final. "No hay que temerle –nos decía– porque es la Nueva Vida que Dios Padre nos tiene preparada."

Javier era sencillo. Reconocía y aceptaba las limitaciones que le iba dejando la enfermedad. Seguía con fidelidad lo que le mandaban los médicos. Las visitas, llamadas telefónicas, cartas... le alegraban siempre. Era positivo porque le ayudaban a trascender más allá de los límites de su enfermedad.

Los dos últimos meses, pasados en la Clínica, fueron muy duros y dolorosos. Estábamos tristes y deprimidos, con mucho dolor, al ver que lo pasaba mal. Un



día a primeros de septiembre, de manera casi inesperada, con mucho coraje y serenidad nos dijo que moría y se despidió de todos diciéndonos que había llegado el momento más importante de su vida. Pidió el crucifijo, lo besó y con voz clara y firme dio gracias a Dios por la familia, por ser cristiano, por haberle llamado Dios al sacerdocio, por ser obispo de

Huesca. *"Ofrezco mi vida por los sacerdotes y por los oscenses. Gracias, Señor, porque me llevas contigo... Tengo mucha paz y alegría. Dios es Amor y es Paz... Buscad siempre a Dios y su voluntad. Vivid para Él. Preocupaos de los demás y dejad que la vida vaya transcurriendo. Mi vida ha estado en Dios. He vivido para Él y ahora me lleva con Él. Estoy feliz. Feliz es sentir a Dios en nuestra vida... Agradeced a Dios que está con nosotros y nos tiene con Él... Pedidle que mañana sigamos viviendo con ilusión y esperanza porque Él es Padre que nos ama y acompaña..."*

Javier ha marcado con su bondad nuestra vida, nuestras actitudes y criterios y nos ha llevado a vivir con más hondura la relación con Dios y con mayor sentido el día a día. El tiempo vivido en esta larga enfermedad de Javier ha sido muy enriquecedor: Lo consideramos una gracia, un regalo grande del Señor, el paso de Dios en la familia. Se ha reavivado la fe en nosotros. ■

Margarita Osés

Espiritualidad del PROSAC

La espiritualidad es un don de Dios, acción del Espíritu, y una respuesta del creyente. La del PROSAC habrá que configurarla en un proceso abierto, creador dinámico pensado y realizado entre todos.

Toda espiritualidad tiene que asumir las intuiciones principales de la vida cristiana. A partir del Vaticano II y de la Exhortación *Christifideles Laici* y del documento "Cristianos en la vida pública" y del camino que habéis recorrido, contáis con varios rasgos para configurar vuestra espiritualidad:

1. Por el hecho de estar bautizados, estáis llamados a vivir la vida en Cristo, a seguirle con fidelidad, es decir a la santidad.

2. Los laicos habéis de vivir la fe en la vida. Una espiritualidad desencarnada es radicalmente falsa. Dios se hizo hombre en Cristo y su Espíritu brota, está y se manifiesta en la vida. Por eso habéis de estar insertos en la vida, como la levadura en la masa, el grano de trigo en la tierra, la sal en la comida. El centro aglutinante de vuestra espiritualidad es vuestra profesión sanitaria. Eso no significa que pongáis en un segundo lugar vuestra vida personal y familiar. Sería un disparate.

3. Sois Iglesia y estáis en una comunidad, diocesana, parroquial, grupal. Esto es clave para poder vivir la experiencia eclesial y la espiritualidad. La comunidad no se constituye por el hecho de reunirse un día, sino porque en ella vamos entablando relaciones, nos comunicamos y participamos.

4. Tenéis que hacer presente a la Iglesia en el mundo de la salud. Sin vosotros no lo estará. Sois enviados a él para transformarlo poco a poco con vuestra acción en Reino de Dios, actuando humilde y silenciosamente como la savia y la levadura. ¡No os encerréis en el grupo! Salid y volcaos en el mundo.



5. Sois creyentes en Jesucristo. La fe es un don que aceptamos con gozo, lo agradecemos cada día y lo cultivamos. No es un añadido, ha de penetrar toda la existencia para vivirla como lo haría Jesús.

6. Sois cristianos que trabajáis en el mundo sanitario, sea cual sea vuestra profesión, y deseáis responder a los retos que se plantean en el mismo.

7. Bien identificados y con objetivos claros, estáis insertos en el medio como un grupo, junto a otros, que aporta su riqueza y su vuestra pobreza y debilidad.

8. Habéis de cultivar las actitudes de Jesús en el ejercicio de la profesión, en especial la actitud samaritana: curar y cuidar de una manera desinteresada y amorosa a todos y mostrando una atención preferente a los más desasistidos.

9. Jesús es el modelo de vuestra espiritualidad. Jesús vive el gozo de la salud y que experimenta la debilidad en su propia carne; cura a tantas personas necesitadas; arriesga su salud y su vida y la pierde con la muerte violenta. Tomar conciencia de que somos radicalmente débiles nos ayuda mucho para ponemos

al lado de los débiles y desde ahí adquirir un rasgo esencial de la espiritualidad: sentimos pobres porque lo somos, apoyamos en Dios, vivir más confiados en Él y más solidarios con los enfermos. En el fondo somos enfermos como ellos y necesitamos curación. En la cruz –experiencia de la máxima debilidad y pobreza– es donde Cristo se revela como el salvador y dador de Vida. Desde que Cristo se anadó todos valemos para dar vida con tal de que aceptemos nuestra pobreza y nuestras limitaciones. Jesús nos enseña a ver unas señales de salud y de vida que están más allá de todos los sistemas sanitarios, de todo bienestar humano, de todos los progresos de la ciencia...

10. En un mundo en el que con frecuencia se dan sufrimientos tremendos tenéis que irradiar, como Jesús, la salud de Dios creando un ambiente de paz y de serenidad, viviendo vosotros un estilo de vida gozoso, pacífico, sereno.

11. Habéis de cultivar la formación y actualización, el trabajo coordinado, la diligencia para hacer lo que se debe, la humildad para reconocer lo que no se sabe y consultar cuando hay una duda y anda por medio algún riesgo para la persona.

12. Finalmente, otro aspecto de vuestra espiritualidad es el trabajo proyectado hacia las estructuras, que son necesarias. Os he dicho lo que veo, escucho y compruebo en vosotros. Así que adelante. ■

Extracto de la ponencia de D. Javier



Un pastor hasta morir

Querido D Javier, con el encargo de su semblanza y dispuesto a emprender lo encomendado, me encontré esta mañana rezando con un soneto de Eternidad dedicado al Buen Papa Juan XXIII y, escondida entre sus versos, esta sentencia "Pastor hasta morir" de la que no podía pasar, pues era como la señal que te obliga a detenerte, el fin de un camino que se acaba nada más iniciado. Era su rostro, su historia, su recuerdo, era todo lo que se puede decir y aún sobran letras, que el morir está de más cuando sabemos que la vida no acaba con la muerte.

Pastor hasta morir –ahora sí te tuteo santo de Dios– fuiste para todos nosotros tus hijos tan queridos. Más queridos cuanto más necesitados, que esas eran tus cuentas y ninguna más, las del amor; tu único capital en esta vida.

Fuiste nuestra seguridad, nuestro reposo junto a las aguas tranquilas y nuestra animosa serenidad en las horas difíciles. Tus palabras nos llenaban de alegría y reparaban nuestras fuerzas. Eras nuestro pastor al que amábamos y al que respetábamos, sin que nunca nadie tu-

viera para ti otra cosa que cariño y agradecimiento.

Nos conocías a todos. Tu cuidado nos conducía por los caminos de Verdad llamándonos por nuestro nombre, que en tus labios fue siempre testimonio de amistad, de lealtad suprema hasta el final. Cuidabas de cada uno de nosotros como de las niñas de tus ojos.

Compartiste tu vida dando siempre más a quienes menos tenían y hasta en tu cruz le hiciste un sitio a tus hermanos. Apretados junto a ti, en tu cruz cupimos todos, aferrados a tu último dolor, con tu bondad clavados a la única patera que nos salva en la oscura travesía de la muerte.

Tu ausencia es soledad y es esperanza. Es tristeza de no verte aquí y la alegría mayor de sentirte cada día más cerca.

En el vacío de tu silencio irremediable hoy resuena la paz de tu memoria como una canción de cuna reiterada en el insomnio del desasosiego. Tu sueño es nuestra calma y el nuestro tu morada.

Volveré algún día, Dios así lo quiera, a acercarme a tu sombra venerada bajo las piedras milenarias de ese templo donde hablé con Él de ti una tarde de verano, cuando la ciudad sentía ya las primeras lágrimas de tu ya próxima muerte. Y volveré pa-

ra hablar de Dios contigo, si El lo quiere y no tiene otra cosa preparada...

La hermana muerte llegó cohibida a tu sencilla vera... sin más ropa que la cruz la recibiste y en tu misma desnudez la amedrentaste a sabiendas que esa guerra ya la tenía perdida.

Apacentaste el dolor, calmaste el duelo y, pastor hasta la muerte la trocaste, como a todos nosotros en misionera.

Hoy tu muerte predica ese evangelio. ■

J. M^a Rubio,
Sevilla

Un testigo ejemplar

He tratado a D. Javier en diferentes ocasiones durante más de 20 años. La última vez estando ya muy enfermo, en la Clínica. Admiro y quiero a D. Javier: Voy a señalar algunos de los rasgos de su persona que me han impactado y que me ayudan a vivir mi vida personal y profesional.

- Su talante abierto, sencillo, cercano a la gente en realidad, sin miedos ni beaterías. Su gran personalidad.

- Su fe profunda y encarnada en el mundo de hoy y en los

hombres y mujeres. Su compromiso con los más débiles, con los pobres y los enfermos. Su empatía con los enfermos y los que más sufren.

- Su ser jerarquía y al mismo tiempo uno más, horizontalidad en el trato. Como Jesús, que no quiso honores de profeta ni de rey.

- Su compromiso con la profesión sanitaria, con el mundo de hoy, con el dialogo abierto y sincero con la ciencia.

- Su compromiso con los pobres, con el mundo obrero, con los creyentes que discrepaban de la manera de llevar oficialmente las cosas, a pesar de que esto le ocasionaba más de un problema.

- Su continuo interés en aprender de todos y el reconocimiento de haber aprendido.

- Su amor a la Iglesia y el sufrimiento al ver sus fallos. Los reconocía con valentía y trataba de influir sin escándalos y con obediencia pero no ciega, sin traicionarse ni traicionar al Evangelio por evitar una reprimenda. Su paciencia y manera de evitar escándalos.

- Su vivencia de la enfermedad dolorosa y larga, con entereza, con fe grande en Jesús, su aceptación consciente de la realidad, su donación y ejemplo hasta el final. Su dignidad en medio del dolor y debilidad. Su



apertura a los demás en lugar de encerrarse en su enfermedad, etc.

Todo esto y mucho más me ha enseñado D. Javier. Yo trato de vivir su ejemplo aunque sé que es muy difícil. ■

Juan Viñas,
Lérida

la Iglesia, sufriendo nos ha transmitido esperanza e incluso la alegría de estar junto al Resucitado. Desde aquí solo puedo dar gracias a Dios por haberle conocido. ■

Francisco Javier
Rivas, Madrid

Un hombre transparente

Aunque tuve muy poco trato con él, mi recuerdo se remonta a las Jornadas Nacionales de Gandía. Me impresionó su imponente personalidad, de estas personas que cuando las ves notas algo especial. Me impresionó su transparencia y su sencillez, su claridad de ideas y su vitalidad ante un proyecto como el de los sanitarios que no siempre ha tenido la respuesta deseada en la Iglesia, sobre todo porque en aquellas jornadas se trató sobre el Informe Abril. También recuerdo un viaje de Pílas a Sevilla, después de las Jornadas en el que vi su rostro más humano.

Pero lo que más me ha impactado de su persona han sido los testimonios que nos han llegado a través de sus amigos de cómo vivió su enfermedad. El ser testigo y testimonio en el dolor y el sufrimiento convierten su figura en auténtico pastor de

Un santo

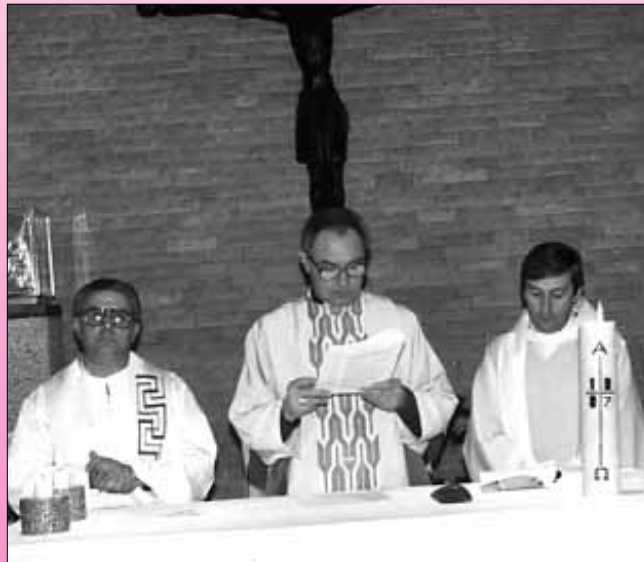
He llorado, como un niño, la muerte de don Javier, este hombre grande de cuerpo, más grande aún de espíritu, un hombre bueno, sencillo, pacificador. Ha muerto como un santo. Envidio su muerte, su testimonio de fe, su vida atenta a los otros.

Gracias, don Javier; por tu presencia, tu sencillez, tu prestarte a las bromas en el «tibilorio», y tu palabra breve, concreta, alentadora. Cuando te visité me decías: “José Luis, tenemos que dar ejemplo, decir con la vida lo que hemos predicado sobre el sufrimiento.”

Doy gracias a Dios porque has muerto lleno de vida y esto es un gran consuelo para tu familia y para todos nosotros que fatigamos en esta pastoral de la salud en la cual tú fuiste discípulo y maestro. ■

Mons. José Luis Redrado,
Secretario del Pontificio

UN AMIGO



Don Javier no ha muerto en mi corazón. Está cada día más vivo. Me honró con su amistad fiel y sincera, con su aprecio y afecto inmerecidos, con su respeto a mis actuaciones, puntos de vista y decisiones. Es uno de los regalos más preciosos que he recibido y disfrutado en la vida y que comparto con miles de personas, para quienes también D. Javier lo fue. Su corazón era inmenso y estaba siempre abierto: en él tenían cobijo todos, y un lugar preferente la gente sencilla, los destrozados por las injusticias o el desamor, los enfermos, los mal vistos, etc., etc.

No es fácil expresar y resumir el trabajo y la relación con D. Javier desde 1978 en que asumió la responsabilidad de la pastoral de la salud en la Iglesia española. ¡Hemos compartido tanto! Momentos gratificantes, los más, pero también penosos, duros, de dudas y de búsqueda... Cientos de encuentros y reuniones de trabajo, miles de llamadas telefónicas, innumerables cartas, paseos, comidas, viajes... Confiaba en las personas, sabía ver su lado bueno, tenía siempre una palabra de aliento, disfrutaba de con las pequeñas cosas, sabía reír y tomar la vida con un humor sano, era extremadamente sensible al sufrimiento humano.

Siempre me impactó su gran humanidad, su coherencia evangélica, su sencillez... En mi última conversación con él, pocos días antes de su muerte, le dije: “Gracias D. Javier por el ejemplo que ha dado con su vida y ahora con su forma de vivir la enfermedad y de afrontar serenamente la muerte”. “Normal”, me contestó. “Será normal, pero gracias” le repetí.

Soy testigo del aprecio que siempre tuvo a los PROSAC y su apoyo incondicional para que fueran creciendo y madurando como cristianos comprometidos. Tengo la seguridad de que contaremos siempre con su ejemplo y su intercesión. ■

Rudesindo Delgado



Jesus, modelo para el profesional sanitario cristiano

El profesional sanitario cristiano es, ante todo, un hombre de fe, alguien que ha respondido a la llamada de Dios en su vida concreta, y desde la profesión sanitaria vive y testimonia el evangelio, manifestando su auténtico valor humanizador, para hacer presente en el mundo el rostro de Cristo que pasa también hoy por en medio de los hombres, sobre todo de los más marginados, a causa de su enfermedad.



Jesús y la salud

Jesús no sólo vino a curar y sanar al hombre, sino a enseñarnos a vivir la vida en salud y enfermedad, a vivir el gozo de la salud y el riesgo de perder la vida, de ir hasta la muerte por fidelidad.

En la experiencia de la caducidad de su vida, de la precariedad de su salud, más aún, en el anonadamiento de su humanidad, Jesús se nos revela como la Vida en plenitud y como el mensajero y dador de Vida. Nos ofrece los signos de una Vida que están más allá de todo bienestar humano, de toda ciencia.

El hombre, en una sociedad y cultura en la que vivir es la gran aspiración, necesita de vosotros como testimonio de una vida que no quede limitada por ningún Sistema Sanitario.

Jesús y los enfermos

Jesús se acercó, se familiarizó, llegó al encuentro personal con los enfermos. A unos los curó de su enfermedad, como signo de la salvación o curación de Dios, pero muchos siguieron en su enfermedad.

Este gesto de Jesús, lo repetís vosotros a diario. No os resulta fácil. Encontráis trabas: la burocracia, la complejidad de las ciencias del hombre, los grandes medios técnicos de los hospitales, la masificación..... Esforzaos por lograr el encuentro personal y demostrar que la técnica y la burocracia se legitiman por su servicio al hombre. De lo contrario, se convierten en nuevas formas de esclavitud. Sed muy diligentes en la atención personal, actuando con empeño las posibilidades de la competencia profesional. Poned todo el interés en coordinar los distintos servicios para que todo revierta en una mejor atención personal del enfermo. Colaborad para que las instituciones sanitarias, más en concreto el Hospital, sea una casa acogedora y en función de los enfermos.

Jesús y los desasistidos

Jesús tuvo una clara preferencia por los pobres, los enfermos. Les dio prioridad en su vida y ministerio. Vino a levantar al pobre para mostrar que Dios está a su lado, porque

la sociedad acostumbra a olvidarlos, aparcarlos, dejarlos como seres inútiles. En vuestra profesión debéis mostrar esta especial opción por los pobres: Considerad a los enfermos como las personas principales en el hospital. Ante de cualquier acción preguntaos ¿esto, en qué medida favorece a los enfermos? Apoyad de manera especial a las personas enfermas que dan signos de una especial debilidad.

El PROSAC y las estructuras sanitarias

Hoy no bastan las actitudes personales. El progreso social origina unas estructuras que, en principio, son para servir mejor a las personas. Estructuras necesarias, complejas, poderosas, que forman lo que llamamos el Sistema Sanitario. El cristiano no puede olvidar este campo de acción, porque afecta de lleno a las personas, positiva o negativamente.

Ante esta realidad sanitaria tan densa, tan anónima y tan poderosa, la primera tentación es declarar la imposibilidad de hacer algo. Un cristiano jamás

puede aceptar este supuesto. Más aún, desistir de luchar equivale apoyar lo que está mal y es causa de grave daño para las personas. Ha de trabajar a favor del enfermo bien por medio de relaciones personales directas, bien a través de la mediación estructural. Y si esta mediación es, de alguna manera, obstáculo para las personas, si impide su bien, si es causa de mal, debe ser combatida, transformada.

Este es un campo de especial urgencia,.

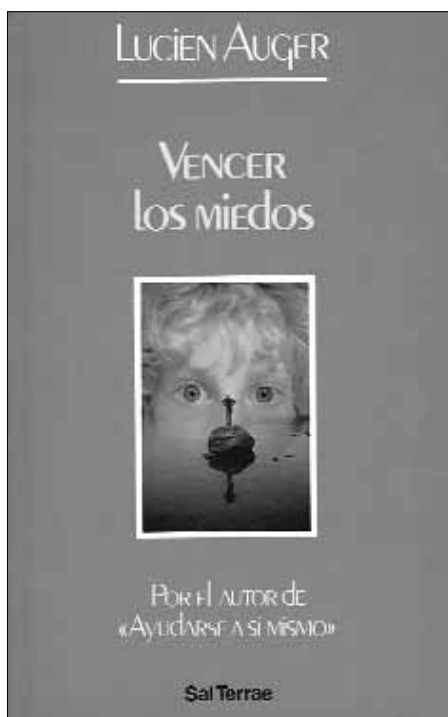
El compromiso con las estructuras encuentra escaso compromiso entre los cristianos. Exige una reflexión más profunda, un análisis más constante y serio, unas decisiones más compartidas y continuadas. No basta el voluntarismo, la espontaneidad, el trabajo en solitario. Hay que descubrir el mal que hay en las estructuras y el por qué; elaborar un proyecto de transformar y crear lo que realmente sirve de manera positiva al mundo de la salud; y trabajar en grupo, interdisciplinariamente, tomar decisiones conjuntas, bien definidas y viables y empeñarse en que sean, poco a poco, realidad.

Lo que los PROSAC habéis llevado a cabo en algunos seminarios de bioética, como el de "La eutanasia y asistencia a bien morir", es un buen ejemplo de compromiso cristiano estructural, porque lo habéis realizado muy consciente y conjuntamente, bajo el signo de lo científico y del evangelio y como un servicio al hombre. ■

D. Javier Osés

Cómo ayudar a vencer el miedo

El miedo es frecuente en los enfermos, paraliza y bloquea sus decisiones y es fuente de muchos de sus sufrimientos. A veces, los profesionales sanitarios –que también tenemos nuestros miedos– los generamos con nuestra actuación. ¿Cómo evitarlo? ¿Cómo ayudar a vivirlo y vencerlo? Lo primero, e tomar conciencia de ello, después encontrar las formas, recursos, métodos apropiados. Presentamos algunos libros que nos pueden ser útiles



Auger L., Vencer los miedos, Sal Terrae 1993, pp. 211

El autor ofrece un amplio muestrario de miedos (a fracasar, a la soledad, a perder la razón, al sufrimiento físico, a morir...), enseña a desvelar las verdaderas causas y presenta un método para combatir las ideas erróneas que nuestra mente se forma de las cosas, las personas y los acontecimientos y a liberarnos de ellas confrontándolas con las verdaderas a partir de un examen correcto de la realidad.

Moreno P., Superar la ansiedad y el miedo, DDB. pp. 236

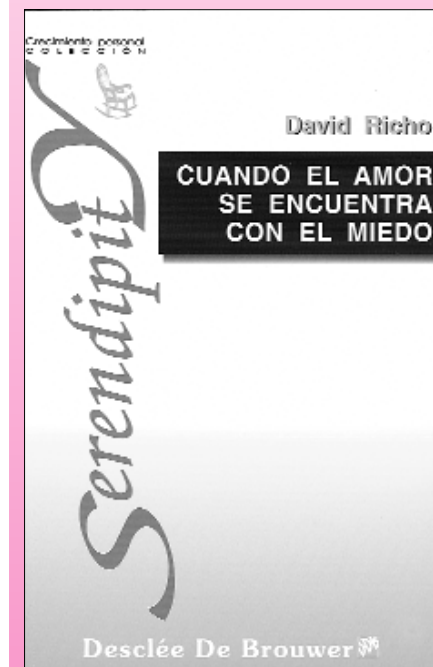
El autor resume su experiencia y los mejores hallazgos científicos sobre la ansiedad y su tratamiento. Presenta un programa detallado, claro y comprensible. Puede servir para ayudar a las personas que sufren ansiedad o miedos fóbicos. Tiene abundantes ejemplos, test y ejercicios que facilitan la comprensión y son una herramienta para superar la ansiedad.

Hennenhofer G. Y Heil K.D., Vencer el miedo. Entrenamiento para liberarse de complejos. Mensajero 1975, pp 128.

El libro consta de tres partes: la primera aborda las causas y formas de miedo, la segunda, la diagnosis de los miedos y la tercera propone planes de entrenamiento contra el miedo.

G. Vallés C., No temas. Los miedos que impiden vivir, Sal Terrae 1995, pp. 219

El miedo a la muerte, alimentado por todos los miedos menores, es el obstáculo que hay que superar con el coraje de abrazar la vida y desenmascarar todas sus amenazas con fe y confianza. El peor de los miedos es el miedo al miedo mismo. Cuando estamos dispuestos a enfrentarnos a nuestros miedos, estamos ya en camino de vencerlos.



Richo D., Cuando el amor se encuentra con el miedo, DDB 1999, pp. 226

Todo el mundo tiene miedo a algo. El miedo reduce nuestra capacidad de actuación. El autor, psicólogo clínico, nos abre un camino que puede liberarnos de la carga del miedo y nos presenta sugerencias que nos ayudarán a amar incluso cuando estamos asustados. El modo de sobrepornos al miedo consiste en eliminar primero todas nuestras defensas. Entonces aceptamos nuestra debilidad. De esta forma el miedo pierde su poder sobre nosotros. ■

Wigaud M., Cuando tengo miedo. Cómo enfrentarte a lo te asusta, San Pablo.

Brinda consejos sencillos y concretos para enfrentarse a los miedos y preocupaciones infantiles. ■

Testamento espiritual de D. Javier

Doy gracias a Dios por haber conocido la revelación del Padre, por haberla cultivado durante tantos años, por haber participado de la gracia vivificante de Jesucristo y por haber experimentado continuamente la acción del Espíritu.

He trabajado con entrega y constancia en el ministerio. Soy consciente, y más en este momento, de mis muchas limitaciones y debilidades personales:

– No haber contado siempre con Dios como protagonista principal y con todos vosotros.

– Identificar a veces organización con crecimiento del Reino.

– Fomentar el convencimiento de que algunas ocasiones no era posible un cambio necesario, que hubiera producido un fruto mejor.

– Poner mi apoyo en mí mismo, en vez de encontrar en Dios todo fundamento para la esperanza.

– No haber dedicado más tiempo a rezar, pensar y madurar algunas decisiones diocesanas importantes.

– No haber llegado a un discernimiento más profundo de que lo que veíamos como bueno no lo era tanto a los ojos de Dios, y lo que resultaba para nosotros un fracaso era una llamada de Dios a la humildad y a la confianza en Él, y a abrazar la Cruz. ■

El silencio, el amor, la resurrección es posible

Si salen todas las contaminaciones e infecciones.
Si desaparecen las interferencias y discordancias.
Si salen todos los ruidos mentales y emocionales.
Si desaparece el afán de poseer, de lograr, de adquirir.
Si desaparece el afán de dominar y de manipular.

Si eres consciente de las tendencias superficiales y no dejas que se adueñen de ti.
Si acoges la muerte como parte de la vida, como la noche y el día son parte de la existencia.
Si te liberas de todo afán de ganancia.
Si dejas salir la riada de temores, de miedos, de dudas, de incertidumbres.
Si haces la travesía del mar Rojo -sobresaltos, angustias, ansiedades, desconfianzas- camino de la tierra prometida de tu corazón.

Si aceptas lo que llega «cada ahora».
Si te dejas mecer por el oleaje de la vida.
Si sueltas los mil residuos, casi sedimentados, perdidos, archivados en las capas más ocultas.
Si no pretendes rectificar el pasado ni domesticar y fijar el futuro.
Si no te contentas con simulacros, disfraces y apariencias que siempre esconden la verdad.
Si te desmarcas de la cultura del beneficio y del provecho.

Entonces la vida, el amor derramado, fluirá de dentro, como un manantial inagotable cuyos latidos alcanzarán a todos, señal de que «hemos pasado de la muerte a la vida».

Has resucitado.