

Confiadle
todas vuestras preocupaciones
porque Él cuida de vosotros (1Pe 5,7)



1. Introducción:

Estamos iniciando un año más al servicio de Dios y de los hermanos y ojalá que todas lo estemos haciendo con esperanza renovada y con la fe fortalecida en las recientes celebraciones litúrgicas de Adviento y la Navidad.

Conscientes de que la apertura a las nuevas posibilidades de mantener **vivo y fecundo** en nosotras, el don de la vocación al servicio de la vida, renovando los valores del cuidado y la ternura, la custodia y la reparación, depende de cada Carmelita Teresa de San José, las invitamos a vivir una experiencia de encuentro con el Cuidador y protector de nuestras vidas.

Que nuestro principal objetivo en el día de hoy, sea aprender del Maestro, el arte de cuidar con ternura, custodiar con fidelidad y reparar con amor.

- **Canto inicial al Espíritu:** El Espíritu de Dios, llena mi vida, llena mi alma...

Rezamos con el Salmo 121 (120).



*A las montañas levanto mis ojos; ¿de dónde ha de venir mi ayuda?
Mi ayuda proviene del Señor, Creador del cielo y de la tierra.
No permitirá que tu pie resbale: Jamás duerme el que te cuida.
Jamás duerme ni adormece el que cuida de Israel.
El Señor es quien te cuida, el Señor es tu sombra protectora.
De día el Señor no te hará daño, ni la luna de noche.
El Señor te protegerá; de todo mal protegerá tu vida.
El Señor te cuidara en el hogar (en la comunidad)
Y en el camino desde ahora y para siempre.*

- **Recordamos las palabras del Papa Francisco.**

“El Señor nos ama con ternura, El Señor sabe la bella ciencia de las caricias. La ternura de Dios: no nos ama de palabra; Él se aproxima y estándonos cerca nos da su amor con toda la ternura posible”. Cercanía y ternura son “las dos maneras del amor del Señor, que se hace cercano y da todo su amor también en las cosas más pequeñas con ternura” sin embargo de un amor “más fuerte” porque cercanía y ternura nos hacen ver la fuerza del Amor de Dios”.

- **Reflexionamos y oramos desde el siguiente texto.** (contexto sinodal)

Espiritualidad del cuidado y la ternura:

(Núrya Martínez–Gayol)

- **Sobre el cuidado**

Se trata de tomar especial conciencia de que esa realidad de la que nos hemos de hacer cargo es una realidad vulnerable y, de hecho, vulnerada en la práctica totalidad de sus ámbitos. Conciencia de que somos criaturas, frágiles, falibles... Escribo estas páginas en un momento en el que Ucrania está siendo bombardeada e invadida, en el que miles de hombres y mujeres se han convertido en nuevos desplazados, obligados a abandonar sus casas (o los escombros a los que han quedado reducidas), su tierra, y sus esperanzas para huir hacia un futuro muy incierto. En este contexto de guerra y violencia, de heridas, ruptura y muerte, se hace más nítida esta llamada a “hacerse cargo” y a “cargar” tratando de aliviar las cargas de otros; la llamada a “encargarse” de tantos hombres y mujeres que en nuestro mundo están sufriendo hoy. Y hacerlo sabiendo que también nosotras somos vulnerables, que también estamos heridas, y también somos capaces de herir.

Estamos, asimismo, en un momento eclesial, por una parte, tan lleno de esperanza de que realmente seamos capaces de involucrarnos en este proceso y reto que nos plantea la sinodalidad y, por otra, tan herido por la cuestión de “los abusos”.

En esta situación hay dos palabras que se tornan especialmente significativas en esta tarea que es la espiritualidad –“hacernos cargo”–, y en este propósito de incluir la “sinodalidad” en nuestro modo de estar en el mundo y en la Iglesia: **proximidad y cuidado**.

La “proximidad” es un buen antídoto contra la indiferencia, y el “cuidado”, la contra-cara del “abuso” para hacernos cargo de los otros, de la realidad, de la naturaleza, y de nosotros mismos.

El cuidado está en relación con la idea de sostenibilidad que nos recuerda que hablar de cuidar, no es hacerlo de un acto puntual sino de algo que debe ser sostenido a lo largo del tiempo. El cuidado, además, adquiere una mayor importancia por su relación con el amor. Es en realidad nuestra capacidad de amar lo que está en tela de juicio cuando no cuidamos, porque aquello que amamos, lo cuidamos; y por eso el cuidar es fruto del amor: “cuidamos lo que amamos”.

De ahí la importancia, para una espiritualidad sinodal, de activar una espiritualidad del cuidado sostenible que nos ayude a reinventar un nuevo modo de estar en el mundo con los otros, con la naturaleza, con la Tierra y con la Última Realidad, con Dios.

Acciones concretas que nos pueden ayudar en la vida cotidiana.

- **Cuidado de nosotras mismas**, de nuestra interioridad, de nuestro “espíritu”, de nuestras heridas y fracturas, para poder estar libres y dispuestas para el cuidado de los otros.
- **Cuidado de nuestra relación con Dios**. Cuidar nuestra conexión con la fuente de vida, con Aquél que se cuida de nosotras, enraizar en Él. Si “ser espiritual es despertar a la dimensión más profunda que hay en nosotras, que nos hace sensibles a la solidaridad, a la justicia para todos, a la cooperación, a la fraternidad universal, a la veneración y al amor incondicional; y controlar sus contrarios”, entonces es la espiritualidad la que nos conecta y re-conecta con todas las cosas, la que nos abre a la experiencia de pertenecer al gran Todo y que nos hace crecer en la esperanza de que el sentido es

más fuerte que el absurdo. Cf. L. Boff, *El cuidado necesario*, Trotta, 2012. Un nuevo modo de hacernos cargo de la realidad que parta de **un aprender a ser más con menos** y a satisfacer nuestras necesidades con sentido de solidaridad con los millones de personas que pasan hambre y con el futuro de las generaciones venideras. Nuestra confianza y nuestras esperanzas, des-cargar en Él nuestros afanes, para poder “hacernos cargo” de la misión que deja en nuestras manos.

- **Cuidado de los vínculos con los otros, pero también cuidado del tejido social.** El cuidado no sólo tiene que ver con las relaciones interpersonales, sino que es un concepto con una profunda dimensión política. De hecho, ya se está hablando de “ciudadanía”. La pandemia ha dejado al descubierto no solo nuestra vulnerabilidad sino también la importancia de las redes de cuidado que sostienen nuestra vida social. La apuesta por la “ciudadanía” debería afectar también nuestras relaciones intraeclesiales, y supone en todo caso una deconstrucción del paradigma de la autosuficiencia y los contratos autodefensivos al cuidado, contemplado como una exigencia política.



- **Cuidado de la tierra.** Esa casa común de la que estamos llamados también a hacernos cargo. Nos fijamos en tres términos que apuntan a tres disposiciones existenciales que podrían convertirse en ejes fundamentales para introducir la espiritualidad del cuidado en la espiritualidad sinodal: ternura, custodia, reparación-reconciliación.

¿Cuáles de estos aspectos crees que debemos potenciar más, en nuestra comunidad en este nuevo caminar juntas?

¿De qué realidad comunitaria concreta sientes que debes y quieres “hacerte cargo” con mayor empeño?

- **Sobre la ternura**

Para crecer en esta confianza, la ternura se revela un instrumento potente, y al mismo tiempo exigente, porque no hablamos de una pseudo-ternura llena de ambigüedad, o de dulzonería barata. La verdadera ternura - nos exige atención al otro, a sus necesidades y posibilidades, con un exquisito cuidado para no ir más allá de lo que quiere y necesita... La ternura...—como la caricia, una de sus mediaciones más comunes—, si agarra o trata de poseer se convierte en un puño y en una agresión...

* **activa** al mismo tiempo en nosotras el impulso del cuidado, el «impulso diatrófico o tutelar» que es la tendencia a amparar al débil, a ayudar o a proteger, posponiendo las necesidades propias para atender a las necesidades del otro...

* **regala** seguridad y protección, pero lo hace de tal manera que es capaz de promover, con el abrigo, la apertura, la libertad y el riesgo.

* **exige** proximidad y al mismo tiempo la distancia reverente que precisa el otro para no sentirse encerrado, sino impulsado.

* **nos confirma** en nuestra individualidad y al mismo tiempo crea nexos de pertenencia.

* **se vuelca** más espontáneamente sobre quien más lo precisa, los más frágiles, empequeñecidos, solitarios, marginados, aislados. Activar en nosotras la ternura, como estilo relacional en el modo de “hacernos cargo de la realidad”, de cuidarnos de los otros...

Más en concreto, ¿qué puede aportar a la sinodalidad esta perspectiva del “cuidado”? El modo sinodal de ser Iglesia, de relacionarnos en la Iglesia, y de vivir la *missio Dei*, desde la Iglesia, pasa por una apuesta convencida por hacer del “cuidado” nuestra forma específica de “hacernos cargo de la realidad”. Se trata de una categoría con vocación a convertirse en un nuevo paradigma para un mundo que da señales de agotamiento y extenuación, consumido por las consecuencias violentas y degradadoras en las que nos ha sumido el paradigma del “éxito-poder”.

La vivencia de la ternura es algo que todo ser humano experimenta en el origen de su vida a través de la denominada ternura tutelar o diatrófica, es decir, la relación primigenia de amor que se desencadena entre la figura tutelar y el neonato en los primeros meses de vida.

Hasta este momento, ¿De todo lo leído, qué me ha llamado más la atención...?

¿A qué compromiso personal me lleva, en este inicio de año?

Parar, rezar, sacar alguna conclusión.

Sugerencia para preparar el compartir:

Al final del día, cada hermana puede preparar su compartir de una manera creativa a partir del siguiente ejercicio. YO ESTE AÑO EN LA COMUNIDAD QUIERO CUIDAR (hacerme cargo) DE: (escoger una situación de la comunidad, un aspecto, una persona, una realidad concreta que necesite ser cuidada de manera delicada en la comunidad y que será objeto de atención de todas, pero de manera más especial por parte de la hermana que se compromete).

3. Compartir vida

Canto. JESED: Amar con obras (Youtube)

- *Al final, cada hermana expone con sencillez y sinceridad, lo que quiere hacer expresándolo preferiblemente por escrito. La hermana que orienta el retiro recoge los compromisos que después pueden ser usados para enriquecer el proyecto comunitario de alguna manera.*
- *Concluimos el retiro cantando animadamente el Magníficat.*
- *Nos deseamos de nuevo un año comunitario lleno de respeto, amor y cuidado mutuo, seguras de que “todo lo podemos en Aquél que nos conforta.*

