

# LA COMUNICACIÓN

(PUNTO CLAVE DEL ENCUENTRO)



# CONVENCIONAL



## Comunicación y Relaciones Interpersonales

Normalmente, entendemos por comunicación:

- el establecer contacto con alguien,
- el dar o recibir una información,
- el expresar nuestros pensamientos y sentimientos,
- el compartir algo con alguien.

En toda comunicación se dan cuatro elementos básicos: las personas que se comunican entre sí; lo comunicado o compartido entre esas personas y el medio por el cual esas personas se comunican.

La persona que inicia la comunicación es el *emisor*; esta persona emite o intenta transmitir algo: sus pensamientos, opiniones, sentimientos, etc. La persona que escucha, acoge y recibe lo emitido por el emisor es el *receptor*. El contenido comunicado entre emisor y receptor lo denominamos el *mensaje*. El cuarto elemento fundamental a toda comunicación es el *medio* que utilizan el emisor y el receptor para comunicarse. Se comunican por palabras, cara a cara; por los gestos y el movimiento; por escrito, por teléfono. Según la facilidad para expresarse y para comprender los diferentes medios que se utilizan en la comunicación, así será la comunicación.

### 1.- COHERENCIA Y LIBERTAD

Según este esbozo de definición, el ideal de la comunicación sería la *coherencia*, por parte del emisor, entre lo que expresa y lo que siente. Es decir, que el ideal es que Yo, emisor, me exprese fielmente, tal como soy y como estoy; y comunique libremente cómo me veo y me entiendo a mí mismo así como mi percepción de la realidad circundante. La coherencia o fidelidad entre lo que expreso y lo que siento, debe ir acompañada de otra característica esencial a toda buena comunicación: la libertad como deseo de no condicionar ni manipular la actuación del receptor.

El receptor, por su parte, además de acoger la comunicación emitida, debe actuar en libertad, sin sentirse coaccionado con la comunicación «recibida».

**Coherencia y libertad al emitir y al recibir.**

El ser Humano «no es una isla», nos dicen la poesía y las canciones populares.

La Filosofía, la Psicología y la Sociología expresan la misma idea: el ser humano vive *en* comunicación.

Nuestro nacimiento y origen es fruto de la comunicación de dos personas. El ser humano nace *de* y *en* la comunicación. En comunicación se va formando nuestra personalidad: nuestra forma de ver y sentir al mundo y a los demás. Podemos afirmar que el ser humano no es sólo un ser que se comunica, sino que es un ser que existe en comunicación;

### 2.- LA COMUNICACIÓN: ELEMENTO CLAVE EN NUESTRO DESARROLLO PERSONAL

La comunicación y las relaciones interpersonales, son elemento clave en nuestro desarrollo personal, en la realización de quiénes somos (en potencia); y de quiénes estamos llamados a ser. De hecho, la existencia o la ausencia de comunicación, así como nuestro estilo de comunicación, afecta y repercute enormemente en nuestro modo de ser.

Recordad vuestra propia experiencia. Experiencias negativas de comunicación, nos cierran a la comunicación, nos hacen repliegar sobre nosotros mismos. Surgen actitudes negativas o agresivas: «No hay que fiarse de nadie», «te la juegan enseñuida».

Cuando, por el contrario, hemos tenido una experiencia positiva de comunicación; cuando nos hemos sentido plenamente comprendidos y aceptados por otra persona, nos hemos sentido más dignos de amor y aprecio, más libres, más capaces

Para evitar los posibles equívocos del lenguaje o comunicación verbal es conveniente definir términos, expresar el contenido o el significado que tienen las palabras que utilizamos. Esta definición de términos, que es un elemento muy favorecedor al diálogo entre dos, se hace elemento imprescindible, totalmente necesario para una buena comunicación de grupo. Es fácil caer en la cuenta del por qué. Al ser mayor el número de participantes en el diálogo o discusión de un tema, aumenta el número de probabilidades de distintos significados atribuidos a las palabras utilizadas.

Los dos tipos de comunicación, la verbal y la no verbal, no se excluyen, sino que se complementan, y muchas veces se dan simultáneamente; por ejemplo, cuando al explicarnos hacemos gestos. Con nuestro cuerpo siempre estamos comunicándonos, aunque estemos callados. Con nuestros ojos siempre estamos recibiendo información de los demás: su expresión, sus gestos... Sin embargo podemos hablar o callar; muchas veces al callar también estamos comunicándonos.

La comunicación es un arte incómodo, impide el pasotismo; conmueve nuestras bases y cimientos; nos hace salir de nuestro hermetismo e incomunicación. Nos hace vulnerables: cuando nos expresamos como somos, los demás pueden cuestionar o contestar nuestras posturas. Al no comunicarnos no nos exponemos al reto de los demás. La comunicación nos hace vulnerables y nos hace correr un riesgo.



# Comunicación e integración personal

## 3.- ¿SABEMOS ESCUCHAR?

Escuchar no quiere decir no hablar. No tenemos que confundir escuchar con estar callados. Hay personas muy calladas que no por ello escuchan a los demás. Para escuchar hay que querer escuchar. Hay que querer acoger y capear el mensaje emitido por aquel a quien escuchamos.

Saber escuchar es, sin duda, la primera característica de todo buen dialogador. De hecho, quien no sabe escuchar, no puede dialogar.

Otra actitud básica e imprescindible para la buena comunicación es el *respeto* y valoración debido a nuestro interlocutor. El respeto auténtico conlleva la aceptación y acogida del otro. *Acogida*, se entiende, de la persona, no necesariamente de su mensaje. De hecho, podemos estar en total desacuerdo con el mensaje, pero no por ello hemos de rechazar a la persona emisora.

Otra actitud que necesita un buen dialogador es un cierto olvido y vacío de sí mismo. La postura de *apertura* hacia el otro supone un vado, un hacer espacio en nuestro interior para recibir y acoger la comunicación del otro. En vez de estar ocupados en nosotros mismos, pensando en nuestra respuesta, tendríamos que vaciarnos y abrirnos a acoger lo que el otro nos está diciendo.

Esta apenara lleva también consigo el *no juzgar* ni condenar; y algo que es bastante frecuente: el no contradecir porque sí, o porque nos gusta discutir. Todo tan contrario a la verdadera comunicación.

## 4.- ¿QUE SIGNIFICA SER COMPENSIVOS EMPÁTICOS?

Ser comprensivos o empáticos significa: entender los problemas del otro, captar sus sentimientos, ponerse en su lugar, confiar en su capacidad para salir adelante, respetar su libertad, respetar su intimidad, no juzgarle, aceptarlo como es, aceptarlo tal y como quiere llegar a ser, ver al otro y no nuestros problemas.

Todo esto significa ser comprensivo, y se da cuando somos capaces de comprender a los demás o cuando alguien nos ha comprendido a nosotros.

En Psicología hay otra palabra para decir, comprensivo: «empático»: empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Hay tres condiciones para que este «ponerse en el lugar del otro» pueda darse:

*La congruencia*: consiste en estar en contacto con nosotros mismos, con lo que sentimos y pensamos.

Es muy importante que yo sepa lo que realmente pienso y siento, y que sea capaz de actuar y hablar en consecuencia con toda honradez.



La congruencia quiere decir ser sincero conmigo mismo, ser coherente, ser genuino, ser auténtico.

La congruencia no quiere decir tener que decir todo lo que se me pasa por la cabeza; es ser sensible a mí mismo, y a la situación tal y como la estoy viviendo.

*Aceptación incondicional del otro*: Esto quiere decir que lo acepto como es, trato de aceptarle como es aquí y ahora; no más adelante, cuando sea mayor o cuando cambie, o cuando tenga más prestigio. Y trato de aceptar todos los aspectos de su persona: sus gestos, su forma de hablar, su manera de enfocar la vida, su inteligencia, su cuerpo, sus actos... Esto hace que yo no trate de manipularle, de cambiarle. Favorece que el otro pueda expresarse libremente y con confianza.

*Esfuerzo por captar el inundo interior del otro*; sus sentimientos, sus posibilidades y sus limitaciones. Ponernos en el lugar del otro, pero sin dejar de ser uno mismo.

## 5.- LA COMUNICACIÓN CON UNO MISMO: REQUISITO PARA LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

Para poder comunican\* (yo-emisor) contigo (tú-receptor) tengo que conocer;\* El poseen\* es requisito previo a entregan\*.\*

Tengo que estar en contacto conmigo mismo (yo-emisor), para entrar en contacto contigo (tú-receptor). Parece obvio y por tanto innecesario que insista en que debo conocer quién soy yo realmente y qué es lo que siento de verdad en mi interior para poder comunicártela. Si no sé lo que me pasa por dentro, ¿cómo voy a poder comunicárselo a otro?

Cuando entablo diálogo conmigo mismo, surgen en mí yo tres posturas o actitudes distintas\*:

A) Desconocerme o No entenderme:

«No sé quién soy»; «No sé lo que me pasa», «No me entiendo a mí mismo».

B) Rechazarme:

Otra postura ante mí mismo es la de no reconocer o no aceptar mis sentimientos. La no aceptación de mí mismo es una forma de rechazo.

C) Querer conocerme y aceptarme:

Esta tercera postura es la auténtica actitud de diálogo conmigo mismo. Diálogo integrador y liberador de mí yo auténtico, que me capacita y prepara para el diálogo con los demás. Tenemos que considerarla despacio.



## 6.- EL PROPIO CONOCIMIENTO Y ACEPTACIÓN: DINÁMICA LIBERADORA Y CREADORA DE LA PERSONA

Tenemos que despojarnos del personaje, de todos esos roles y papeles que desempeñamos ante nosotros mismos y ante los demás. Tenemos que arrancar la careta que cubre nuestro verdadero rostro. Hay que ir desgajando esa costra y esas adherencias que se nos han ido pegando con el paso del tiempo.

Un momento liberador en la vida de una persona es cuando ésta cae en la cuenta de que no ha estado siendo ella misma, que no ha estado viviendo su vida propia sino representando un papel.

Tal vez os preguntáis cómo sucede esto de ponernos una careta o por qué asumimos el papel de un personaje que no somos en realidad. Mi respuesta es: porque no nos escuchamos suficientemente a nosotros mismos. No vivimos en comunicación con nosotros mismos para conocer el deseo *mis* auténtico que surge de nuestra región visceral. Que es la que nos dice quiénes realmente somos.

Al no vivir en comunicación con nosotros mismos, con nuestro yo mis profundo —nuestras tripas—; y al recibir, por otra parte, tantas emisiones . del entorno social, político y familiar que requieren de nosotros una toma de postura o que nos exigen asumir roles sin casi darnos cuenta, respondemos a las exigencias de los demás y las asumimos como si fueran las nuestras propias. No las contrastamos en comunicación con las exigencias profundas de nuestro yo auténtico y terminamos siendo alguien que no somos: un personaje; no la persona auténtica que deseamos ser y que estamos llamados a ser.

¿Os habéis detenido a pensar alguna vez que hay una persona con la que estáis siempre? No os separáis de ella ni un solo instante, ni de día ni de noche; estáis con ella constantemente. Con ella viviréis toda vuestra vida, sin ausencias ni separaciones. Ya sabéis que me refiero a vosotros mismos.

¿No os parece que es importante llevaros bien, comunicaros bien con vosotros mismos? ¿Sentiros a gusto, estar «en casa» en vuestro interior, no como en visita; conseguir ser buen amigo de vosotros mismos?

A veces, se encuentran personas que en vez de ser amigos de sí mismos, son sus peores tiranos. Se encarcelan a sí mismos dentro de sí. Se constituyen en sus propios carceleros y en su propia prisión.

#### 7.- ACEPTAR EL RETO DE LA COMUNICACION: ELEGIR EL SER

No quisiera que, a la vista de estos obstáculos o barreras, pensarais que es imposible la comunicación. Sí que es verdad, y lo hemos dicho con frecuencia, que la comunicación es difícil; sobre todo es verdad que ante la comunicación estamos ante un reto: abrazar o rechazar el riesgo y sus consecuencias; detrás de toda barrera levantada a la comunicación se esconde el miedo al riesgo: es el reto de la comunicación.

Os recuerdo lo que también os decía al principio: que nos necesitamos los unos a los otros; que, a través de la comunicación con los demás, nos encontramos a nosotros mismos; y que, en la comunicación auténtica con nosotros mismos, nos encontramos con los demás.

En todo esto de la comunicación, nos va nuestra propia realización. La calidad de nuestra comunicación condiciona la calidad de nuestro ser y nuestra vida. Hay quien describe la vida como un caminar haría la muerte. Yo prefiero enfocarla como un caminar de la muerte a la vida, del no-ser al ser. Yo veo la vida hecha de muertes progresivas que nos llevan hacia mejor y mayor plenitud de vida; a una mayor humanización. La vida así vista es un constante renacer.

Vale la pena vivir, elegir el ser, vencer el temor, arriesgarse y salir al encuentro del reto que supone ser artistas que dominen el arte difícil de una buena comunicación.

Actitudes que bloquean las buenas comunicaciones

- Observaciones rudas e inconsideradas.
- Frases y respuestas ásperas.
- Sarcasmo y criticismo.
- Levantar la voz y gritar.
- No decir la verdad.
- Hablar en primera persona.
- Chismorreos, murmuración y espíritu de contradicción.
- Recordar constantemente los fracasos.
- Fanfarronear.
- Espíritu burlón.
- Hablar en forma fría e impersonal.
- No recordar nombres.
- Monopolizar.
- Humor hiriente.
- Ser muy insistente.
- Cortar a una persona.
- Cambiar de tema constantemente.
- Expresar malhumor al hablar.
- Corregir en público.
- Monotonía, ser pesado.
- No mirar al interlocutor, no prestar atención.
- No saber escuchar.
- Expresiones vulgares, frases hechas.
- Pensar con mayor rapidez de lo que uno habla.
- Falta de claridad y concisión.
- Generalizar demasiado.
- Hablar sin conocimiento de causa.
- Hacer discursos al hablar, oírse.
- Hacer comentarios hipócritas, mentir y exagerar.
- Saltar a conclusiones antes de tiempo.



Los diez mandamientos de las relaciones humanas.

1. *Habla* con las personas. Nada hay tan agradable y animante como una palabra de saludo cordial, particularmente hoy en día que tanto necesitamos de «gestos amables».
2. *Sonríe* a las personas. Recuerda que para mover la cabeza ponemos en acción 72 músculos y que para sonreír nos basta con movilizar 14 *Llama* a las personas por su nombre. Para casi todos, la música más suave es oír su propio nombre.  
*Sé amigo* y servicial. Si quieres tener amigos, sé amigo. *Sé cordial*. Habla y actúa con toda sinceridad: todo lo que hagas haz lo con gusto.
6. *Interésate* sinceramente por los otros. Recuerda que sabes lo que sabes, pero que no sabes lo que otros saben.
7. *Sé generoso* en elogiar y cauteloso en enturbar. Los líderes elogian Saben animar, dar confianza y elevar a los otros.
8. *Aprende a captar* los sentimientos de los demás. Hay tres ángulos en toda controversia: el tuyo, el del otro y el del que sólo ve lo suyo con demasiada certeza.
9. *Preocúpate* de la opinión de los otros. Tres son las actitudes de un auténtico líder. oír, aprender y saber elogiar.
10. *Procura aportar* los buenos servicios que puedes hacer; lo que realmente vale en nuestra vida es lo que hacemos por los demás.



Las seis palabras más importantes:  
ADMITO QUE EL ERROR FUE MÍO. Las cinco palabras más importantes: HAS HECHO UN BUEN TRABAJO.

Las cuatro palabras más importantes:  
¿CUAL ES TU OPINIÓN?

Las tres palabras más importantes:  
HAZME ESTE FAVOR.

Las dos palabras más importantes:  
MUCHAS GRACIAS.

La palabra más importante:  
NOSOTROS.

La palabra menos importante: YO

NI CUIDAR DE NADIE,  
NI OCUPARTE DE NADIE,  
NI SUFRIR POR NADIE..

LA SOLEDAD  
TIENE SUS VENTAJAS..



NO TIENES QUE ACUSAR  
RECIBO DE NADIE



NI TIENES TAMPOCO  
QUE MOLESTARTE POR NADIE



YA SE SABE  
QUE ESO DEL AMOR  
ES UNA LATA



EMPIEZAS A QUERER,  
Y TE VAS ENREDANDO Y  
ENREDANDO... Y SE TE LLENA LA CASA  
DE GENTE, Y EL CORAZÓN,  
DE AMORES...



Y ANTES ESTABAS VACÍO  
Y AHORA TE VAS QUE-  
DANDO SIN NADA...

Y ES TODOS  
TAN BELLOS



# ORACIÓN DE LA NOCHE

¡Buenas noches y Bienvenidos!

La amistad es algo que cada uno hemos podido experimentar a lo largo de nuestra vida. En la oración de hoy queremos ofrecer la oportunidad de compartir lo amigos que somos y analizar si apostamos lo suficiente por nuestras amistades.

Como cristianos Jesús ha de ser un punto de referencia fundamental y hemos de mirar hacia Él para aprender a ser verdaderos amigos.

¿Ofrecemos la misma amistad que Jesús nos ofrece a nosotros?

## Relato de "El Principito"

**Principito:** ¿Quién eres? Eres muy lindo...

**Zorro:** Soy un zorro.

**Principito:** Ven a jugar conmigo. ¡Estoy tan triste!...

**Zorro:** No puedo jugar contigo. No estoy domesticado.

**Principito:** ¡Ah! Perdón. ¿Qué significa domesticar?

**Zorro:** No eres de aquí. ¿Qué buscas? ....

**Principito:** Busco amigos ¿Qué significa "domesticar"?

**Zorro:** Es una cosa demasiada olvidada. Significa "crear lazos"

**Principito:** ¿Crear lazos?

**Zorro:** Sí. Para mí no eres todavía más que un muchachito semejante a cien mil muchachitos. Y no te necesito. Y tú tampoco me necesitas. No soy para ti más que un zorro semejante a cien mil zorros. Pero, si me domesticas, tendremos necesidad el uno del otro. Serás para mí único en el mundo. Seré para ti único en el mundo..

**Principito:** Empiezo a comprender. Hay una flor... Creo que me ha domesticado...

**Zorro:** ¡Por favor... domesticame!

**Principito:** Bien lo quisiera, pero no tengo mucho tiempo. Tengo que encontrar amigos y conocer muchas cosas.

**Zorro:** Sólo se conocen las cosas que se domestican. Los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada. Compran cosas hechas a los mercaderes. Pero como no existen mercaderes de amigos, los hombres ya no tienen amigos. Si quieres un amigo, ¡domesticame!...



## El cordón rojo

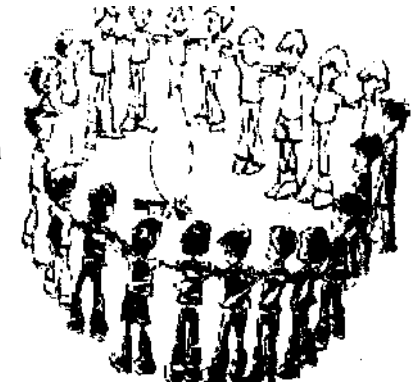
En la india hay una bella costumbre cuya práctica contemplo año tras año, aprendiendo cada vez un poco más acerca de la tradición y espíritu que representa. En la fiesta anual de Rakshabandhan, en el día de «Barev», cuando los bramanes renuevan su corazón sagrado, tiene lugar también otro rito en cada casa en que haya un hermano y una hermana de cualquier edad.

La hermana espera a su hermano por la mañana, lo saluda y ata un pequeño cordón o cinta roja alrededor de su muñeca derecha. Después coloca su mano derecha sobre la cabeza de su hermano en gesto de bendición, y recibe con un abrazo y una gran sonrisa el regalo que su hermano le tenía preparado.

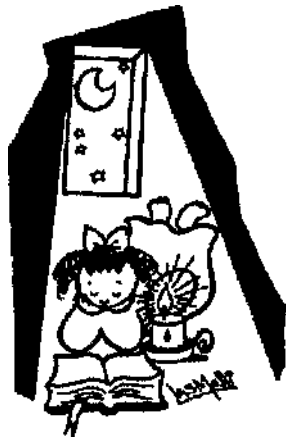
Toda hermana que tenga un hermano en este mundo obedecerá el rito tradicional en ese día, y la cinta roja adorna en ese día las manos de todos aquellos hombres que tienen la suerte de tener una hermana. Si la hermana vive en otra ciudad, envía el cordón por correo con días de anticipación, para que su hermano no se vea privado de la bendición familiar. La mayor parte de los hombres se quitan la cinta al día siguiente, pero los que conocen las rúbricas y aman especialmente a sus hermanas mantienen la cinta hasta el festival de Dassera, cuando tiene lugar la otra ceremonia oficial para quitar la cinta. Hermanos y hermanas son el centro de estas dos importantes fiestas.

Todavía hay una tercera fiesta, Bhaibij, que es el segundo día del año hindú, en la que el hermano come solamente\* la comida que le ha preparado y le sirve en persona su hermana; y si su hermana vive en otro sitio, el hermano irá a visitarla para comenzar el año con esa comida de bendición. Costumbres que recalcan cuán firme es el vínculo fraterno en la tradición india.

El pequeño cordón rojo atado a la muñeca es un signo de protección, casi un sello de propiedad que marca al hermano como objeto cercano del amor de su hermana, y así lo protege contra toda fuerza adversa en el mundo



hostil. Es como el anillo del rey en el dedo del mensajero, que demuestra que es el enviado del rey, y que nadie puede tocarle, ya que eso sería una ofensa contra el mismo rey. La hermana, con el derecho que su feminidad, su belleza y su amor le dan al constituirla hada madrina en creación mágica, pone su sello sobre su hermano en señal de protección y bendición, al tiempo que su hermano, a su vez, jura que defenderá a su hermana en todas las circunstancias de la vida con su amor, su fuerza y su entrega. La cinta roja se hace símbolo y recordatorio del amor ideal que prepara al corazón humano con suavidad y firmeza para todos los demás amores y pruebas que constituyen la vida en sociedad. Las lenguas indias guardan un bello y práctico testimonio de este vínculo familiar entre hermano



y hermana. El chico llama «hermanas» no sólo a las chicas de su familia, sino a todas las del pueblo o de su círculo de amistades, y la chica, a su vez, llama «hermanos» a todos los chicos que conoce, extendiendo así, en costumbre lingüística y en actitud social, al tratamiento entre jóvenes de ambos sexos el ambiente de la mayor intimidad y el mayor respeto como hermanos y hermanas en la familia común.

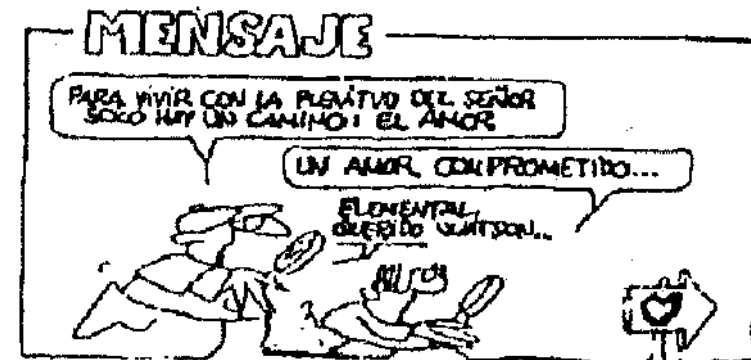
Una vez si que acepté personalmente un cordón rojo. Me hospedaba con una familia hindú cuando llegó la fiesta, y la chica de casa se acercó a su hermano para efectuar el rito. Yo observé y esperé. Había notado que la chica había traído en la mano no una cinta, sino dos, y sólo tenía un hermano. Cuando acabó con él, se volvió hacia mi y se quedó mirándome sin decir nada, yo tampoco dije nada, y tan solo alargué hacia ella mi brazo derecho hasta que mi muñeca estuvo a su alcance. Ella me ató la cinta. Yo iba a decir que no tenía ningún regalo preparado para darle; pero ella, que lo había previsto todo, me dijo audazmente: "lo único que te pido es que no te lo quites hasta Dassera". Dije: "prometido". Y lucí con fraternal orgullo la cinta roja de bendición casera hasta el día final.



También yo necesito protección en este mundo difícil, y me alegraba haber sido iniciado en la noble herencia cultural que extiende a todos los hombres y mujeres el tierno y puro vínculo de hermanos y hermanas en familia.

## Lectura Bíblica Jn 15,12-17

Este es mi mandamiento:  
que os améis los unos a los otros como yo os he amado.  
Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos.  
Vosotros sois mis amigos  
si hacéis lo que yo os mando.  
Ya no os llamo siervos,  
porque el siervo no sabe lo que hace su amo;  
a vosotros os he llamado amigos  
porque todo lo que he oído a mi Padre  
os lo he dado a conocer.  
No me habéis elegido vosotros a mí,  
sino que yo os he elegido a vosotros,  
y os he destinado para que vayáis y deis fruto,  
y que vuestro fruto permanezca;  
de modo que todo lo que pidáis al Padre en mi nombre  
os lo conceda.  
Lo que os mando es que os améis los unos a los otros.



# ORACIÓN DE DESPEDIDA

## Oración por mi grupo

"Donde están dos o tres reunidos, en mi nombre, allí, en medio de ellos, estoy yo"

Estas palabras son nuestra fuerza. Nosotros nos reunimos en tu nombre. Somos grupo, porque nos has llamado Tú.

Tú has pronunciado mi nombre y los de mis compañeros. ¡Ven y sígueme!

Tú nos has agrupado en una comunidad. Vosotros sois mis amigos.

Tú nos has señalado lo alto de la montaña. Ánimo, que mi yugo es llevadero y mi carga ligera.

Tú te has puesto en cabeza de nuestro grupo. Estoy con vosotros día a día.

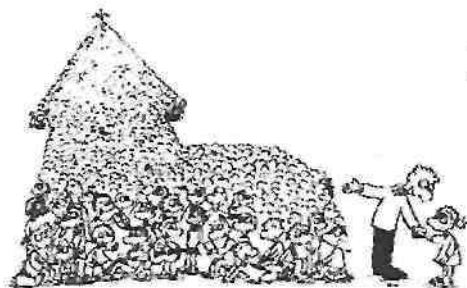
Ahora, en medio de la marcha, te decimos con toda el alma: Acaba en cada uno de nosotros la obra que has comenzado.

Haznos tierra buena, honda y mullida, para que tu semilla encuentre fondo y fructifique.

Haznos sensibles a tu voz, no fríos y cerrados cual nuevos fariseos.

Empástanos en tu amor, para que seamos un grupo cálido y dinámico.

Acaba en cada uno de nosotros la obra que has empezado. Acábala, Jesús, en mí y en mis compañeros.



## ¿Por qué no ser amigos?

¿Qué es lo que pasa? ¿Estamos locos o qué? ¿Qué es esta farsa? Dime ¿quién engaña a quién? ¿Quién se han creído que somos para tratarnos así? Solo se que así no se puede seguir.

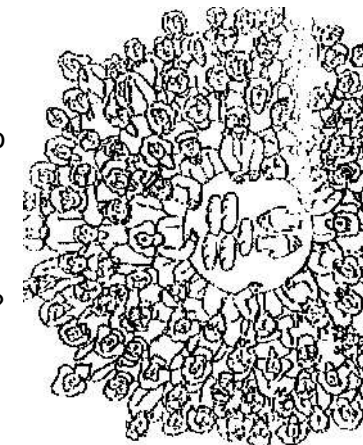
Hay muchas formas para hacerse escuchar muchas personas que merecemos la paz porque odiar al diferente si no es como los demás cuando todos somos gente nada más.

¿Por qué no ser amigos? ¿Estar unidos?  
¿Vivir sin miedo y en libertad?  
¿Por qué no dar la mano? ¿Ser como hermanos?  
¿Por qué no intentamos vivir en paz?  
¿Por qué no ser amigos? ¿Estar unidos?  
Contad conmigo en lo que yo os pueda ayudar se puede hacer  
trabajando juntos se conseguirá.

Yo no comprendo esta mierda de sociedad nunca estoy de acuerdo con los que quieren gobernar. Que se metan sus mentiras por donde les puedan caber pero nosotros tenemos aún mucho que hacer.

¿Por qué no ser amigos? ¿Estar unidos?  
¿Vivir sin miedo y en libertad?  
¿Por qué no dar la mano? ¿Ser como hermanos?  
¿Por qué no intentamos vivir en paz?  
¿Por qué no ser amigos? ¿Estar unidos?  
Contad conmigo en lo que yo os pueda ayudar se puede hacer con voluntad  
empezando por amar,  
y respetar a los demás.

¿Por qué no ser amigos?



*Hombres G y Dani Martín*

**Peticiones, acción de gracias y Padre Nuestro**



# ORACIÓN DE LA MAÑANA



## Meditación para alcanzar la alegría

Bienaventurados los que saben reírse de sí mismos, porque nunca acabarán de divertirse.

Bienaventurados los que saben distinguir una montaña de un montículo, los que miran dónde ponen los pies, porque evitan el resbalón y los pisotones atolondrados.

Bienaventurados los que son capaces de trabajar, descansar, dormir y reír... sin pedir excusas, porque son sabios.

Bienaventurados los que saben callarse y escuchar, porque ellos aprenderán cosas nuevas.

Bienaventurados los que son bastante inteligentes para no creerse el ombligo del mundo, porque ellos serán apreciados por quienes les rodean.

Bienaventurados los que piensan antes de obrar y los que oran antes de pensar, porque ellos evitarán bastantes tonterías.

Dichosos seréis si sabéis admirar una sonrisa y olvidar una mala cara, porque vuestro camino estará lleno de sol.

Dichosos seréis si sabéis callaras y sonreír aún cuando os corten la palabra, os contradigan y os pisen ... Entonces el Evangelio comenzará a entrar en vuestro corazón.



## Evangelio según San Lucas 23,35-43.

El pueblo permanecía allí y miraba. Sus jefes, burlándose, decían: "Ha salvado a otros: 'que se salve a sí mismo, si es el Mesías de Dios, el Elegido!'".

También los soldados se burlaban de él y, acercándose para ofrecerle vinagre, le decían: "Si eres el rey de los judíos, (sálvate a ti mismo!".

Sobre su cabeza había una inscripción: "Este es el rey de los judíos".

Uno de los malhechores crucificados lo insultaba, diciendo: "¿No eres tú el Mesías? Sálvate a ti mismo y a nosotros".

Pero el otro lo increpaba, diciéndole: "¿No tienes temor de Dios, tú que sufres la misma pena que él?"

Nosotros la sufrimos justamente, porque pagamos nuestras culpas, pero él no ha hecho nada malo".

Y decía: "Jesús, acuérdate de mí cuando vengas a establecer tu Reino".

El le respondió: "Yo te aseguro que hoy estarás conmigo en el Paraíso".



*Nuestras  
preguntas y  
nuestra  
búsqueda  
nos unen*

