

Basta empezar

Maneras de ayudar a los demás

¿De qué se trata?

"**Basta empezar. Maneras de ayudar a los demás**" es el título de una serie de 11 videos que buscan ayudar a profundizar en la importancia de las obras de misericordia mostrando los testimonios de más de 100 personas procedentes de 12 países. La serie, producida en el año jubilar de la misericordia, desea contribuir a que se cumpla un deseo del Papa Francisco: que los cristianos contemplemos la misericordia de Dios y la asumamos como estilo de vida. Más información sobre el origen de la serie: "Basta empezar", una serie internacional sobre modos prácticos de ayudar a los demás (<http://opusdei.org/es/article/basta-empezar-una-serie-internacional-sobre-modos-practicos-de-ayudar-a-los-demas-en-el-ano-de-la-misericordia/>).

Los videos*

[1. Trabajar gratuitamente](#)

[2. Dar alimento para el cuerpo y el alma](#)

[3. Ensancha tu familia](#)

[4. Aprender a perdonar](#)

[5. Abrir puertas](#)

[6. Comparte lo que sabes](#)

[7. Estar cerca de los que sufren](#)

[8. Acompañar hasta el final](#)

[9. Ofrecer un futuro laboral](#)

[10. Comenzar poco a poco](#)

[11. Asistir a los encarcelados](#)

* Hacer clic en las imágenes para ver los videos

1. Trabajar gratuitamente

En distintas partes del mundo, hay profesionales que dedican algunas horas de su trabajo a prestar gratuitamente servicios a personas que no pueden pagar por ellos. En este video vemos el caso de un cirujano plástico brasileño y de un funcionario público alemán.



Preguntas para el diálogo

— Algunas de las personas que aparecen en el video hablan de situaciones difíciles, ¿puedes describirlas?

— ¿Te parece que podrían superar esas dificultades sin la ayuda de otras personas?

— ¿Qué maneras concretas de ayudar a los demás se muestran en el video? ¿Las puedes relacionar con algunas de las obras de misericordia?

— ¿Qué motivos pueden tener quienes prestan esa ayuda para hacer lo que hacen? ¿Cómo influye esa ayuda en los demás?

— ¿A qué se refiere el doctor Luiz Mario cuando dice: “Es un encuentro de Jesucristo con Jesucristo”?

— ¿Qué quiere decir Norbert al explicar que, mientras ayuda, ofrece también un testimonio de fe?

Propuestas de acción

— Prestar gratuitamente, si es posible, algún servicio profesional en favor de personas que no pueden pagarte.

— Compartir tus talentos y conocimientos con aquellos a los que les hagan falta.

— Rezar por las personas con las que entras en relación a través de tu trabajo profesional.

— Apoyar a los enfermos y necesitados con tu ayuda, tu compañía y tu oración.

Meditar con la Sagrada Escritura

— Un samaritano que iba de viaje llegó adonde estaba él y, al verlo, se compadeció, y acercándose, le vendó las heridas, echándoles aceite y vino, y, montándolo en su propia cabalgadura, lo llevó a una posada y lo cuidó (Lucas 10, 33-34).

— Al anochecer, cuando se puso el sol, le llevaron todos los enfermos y endemoniados. La población entera se agolpaba a la puerta. Curó a muchos enfermos de diversos males y expulsó muchos demonios (Marcos 1, 32-34).

— Pedro le dijo: «No tengo plata ni oro, pero te doy lo que tengo: en nombre de Jesucristo Nazareno, levántate y anda» (Hechos 3, 6).

Meditar con el Papa Francisco

— Hacer el bien sin esperar algo a cambio. Eso hizo el Padre con nosotros y nosotros debemos hacer lo mismo. Haz el bien y sigue adelante (Audiencia, 10 de septiembre de 2014).

— Para ser imitadores de Cristo ante un pobre o un enfermo, no tenemos que tener miedo de mirarlo a los ojos y de acercarnos con ternura y compasión, y de tocarlo y abrazarlo (Angelus, 15 de febrero de 2015).

— Servir. ¿Qué significa? Servir significa acoger a la persona que llega, con atención; significa inclinarse hacia quien tiene necesidad y tenderle la mano, sin cálculos, sin temor, con ternura y comprensión, como Jesús se inclinó a lavar los pies a los apóstoles. Servir significa trabajar al lado de los más necesitados, establecer con ellos ante todo relaciones humanas, de cercanía, vínculos de solidaridad (Discurso, 10 de septiembre de 2013).

— ¿Me inclino hacia quien está en dificultad o bien tengo miedo de ensuciarme las manos? ¿Estoy cerrado en mí mismo, en mis cosas, o me doy cuenta de quien tiene necesidad de ayuda? ¿Sirvo sólo a mí mismo o sé servir a los demás como Cristo ha venido para servir hasta donar su vida? ¿Miro a los ojos de quienes piden justicia o vuelvo la vista a otro lado para no mirar a los ojos? (Discurso, 10 de septiembre de 2013).

Meditar con san Josemaría

— Servicio. ¡Cómo me gusta esta palabra! Servir a mi Rey y, por Él, a todos los que han sido redimidos con su sangre. ¡Si los cristianos supiésemos servir! Vamos a confiar al Señor nuestra decisión de aprender a realizar esta tarea de servicio, porque sólo sirviendo podremos conocer y amar a Cristo, y darlo a conocer y lograr que otros más lo amen (*Es Cristo que pasa*, n. 182).

— No pases indiferente ante el dolor ajeno. Esa persona —un pariente, un amigo, un colega..., ése que no conoces— es tu hermano. —Acuérdate de lo que relata el Evangelio y que tantas veces has leído con pena: ni siquiera los parientes de Jesús se fiaban de Él. —Procura que la escena no se repita (*Surco*, n. 251).

— Niño. —Enfermo. —Al escribir estas palabras, ¿no sentís la tentación de ponerlas con mayúscula? Es que, para un alma enamorada, los niños y los enfermos son Él (*Camino*, n. 419).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

- [Dominique atiende como médico en las afueras de París a personas sin hogar y sin papeles](#)
- [Isabel Albors es profesora de ballet y ayuda a personas con limitaciones motrices](#)
- [Cinco iraquíes llegaron a Francia procedentes de Irak, jóvenes de un club juvenil les ayudaron a integrarse](#)
- [Video: palabras de san Josemaría sobre el cuidado de los enfermos](#)
- [Video: palabras de san Josemaría sobre el servicio](#)

2. Dar alimento para el cuerpo y el alma

Existen muchas maneras de reaccionar ante el drama que supone la falta de alimento. En este video se muestra cómo enfrentan el problema del hambre algunas personas de Rusia y de Filipinas.



Preguntas para el diálogo

- ¿Cómo consideras que empezaron los proyectos que se presentan en el video? ¿Los promotores tenían ideas sorprendentes, abundantes recursos económicos o mucho tiempo a disposición? Entonces, ¿con qué contaban?
- ¿Por qué crees que cada vez se suman más personas a proyectos como los que aparecen en el video?
- ¿Cuáles son las reacciones de las personas que reciben ayuda? ¿Se limitan a agradecer o pasan a formar parte de un círculo virtuoso?
- ¿Piensas que en la actualidad el problema de la escasez de alimentos está resuelto?

Propuestas de acción

- Rezar por las personas que padecen hambre.

- Dar gracias a Dios por los alimentos antes de comer.
- Poner atención para que no se desperdicie comida en casa.
- Distribuir entre personas que los necesiten los alimentos que no se vayan a consumir (en casa, en restaurantes o bares cercanos, tras reuniones con familiares o amigos, etc.).
- Colaborar de alguna manera (con trabajo, tiempo, bienes, dinero, oración, etc.) en proyectos de lucha contra el hambre.
- Informarte sobre las instituciones de tu entorno que trabajan para proporcionar alimentos a los necesitados (comedores sociales, bancos de alimentos, iglesias, promotores de campañas para recoger alimentos, etc.).

Meditar con la Sagrada Escritura

- El que dé a beber, aunque no sea más que un vaso de agua fresca, a uno de estos pequeños, solo porque es mi discípulo, en verdad os digo que no perderá su recompensa (Mateo 10, 42).
- El día comenzaba a declinar. Entonces, acercándose los Doce, le dijeron: «Despide a la gente; que vayan a las aldeas y cortijos de alrededor a buscar alojamiento y comida, porque aquí estamos en descampado». Él les contestó: «Dadles vosotros de comer» (Lucas 9, 12-13).
- Apareció en la superficie del desierto un polvo fino, como escamas, parecido a la escarcha sobre la tierra. Al verlo, los hijos de Israel se dijeron: «¿Qué es esto?». Pues no sabían lo que era. Moisés les dijo: «Es el pan que el Señor os da de comer» (Éxodo 16, 14-15).
- Yo soy el pan de la vida. Vuestros padres comieron en el desierto el maná y murieron; este es el pan que baja del cielo, para que el hombre coma de él y no muera. Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre. Y el pan que yo daré es mi carne por la vida del mundo (Juan 6, 48-51).

Meditar con el Papa Francisco

- La pobreza del mundo es un escándalo. En un mundo donde hay tantas, tantas riquezas, tantos recursos para dar de comer a todos, no se puede entender cómo hay tantos niños hambrientos, que haya tantos niños sin educación, ¡tantos pobres! La pobreza, hoy, es un grito. Todos nosotros tenemos que pensar si podemos ser un poco más pobres: también esto todos lo debemos hacer. Cómo puedo ser un poco más pobre para parecerme mejor a Jesús, que era el Maestro pobre (Discurso, 7 de junio de 2013).
- En otro tiempo nuestros abuelos cuidaban mucho que no se tirara nada de comida sobrante. El consumismo nos ha inducido a acostumbrarnos a lo superfluo y al desperdicio cotidiano de alimento, al cual a veces ya no somos capaces de dar el justo valor, que va más allá de los meros parámetros económicos. ¡Pero recordemos bien que el alimento que se desecha es como si se robara de la mesa del pobre, de quien tiene hambre! Invito a todos a reflexionar sobre el problema de la pérdida y del desperdicio del alimento (Audiencia, 5 de junio de 2013).
- Jesús sacia no solo el hambre material, sino el más profundo, el hambre de sentido de la vida, el hambre de Dios. Ante el sufrimiento, la soledad, la pobreza y las dificultades de tanta gente, ¿qué podemos hacer nosotros? Lamentarse no resuelve nada, pero podemos ofrecer ese poco que tenemos, como el joven del Evangelio (cfr. Jn 6, 9). Seguramente tenemos alguna hora de tiempo, algún talento, alguna competencia... ¿Quién de nosotros no tiene sus «cinco panes y dos peces»? ¡Todos los tenemos! Si estamos dispuestos a ponerlos en las manos del Señor, bastarían para que en el mundo haya un poco más de amor, de paz, de justicia y, sobre todo, de alegría (Ángelus, 26 de julio de 2015).
- No se puede tolerar que millones de personas en el mundo mueran de hambre, mientras toneladas de restos de alimentos se desechan cada día de nuestras mesas (Discurso, 25 noviembre de 2014).

Meditar con san Josemaría

- Pon, entre los ingredientes de la comida, "el riquísimo" de la mortificación (*Forja*, n. 783).

— Los bienes de la tierra, repartidos entre unos pocos; los bienes de la cultura, encerrados en cenáculos. Y, fuera, hambre de pan y de sabiduría, vidas humanas que son santas, porque vienen de Dios, tratadas como simples cosas, como números de una estadística. Comprendo y comparto esa impaciencia, que me impulsa a mirar a Cristo, que continúa invitándonos a que pongamos en práctica ese mandamiento nuevo del amor (*Es Cristo que pasa*, 111).

— Si trabajamos bien, santificando nuestras tareas, y si enseñamos a los demás hombres a encontrar a Dios en su trabajo, no haciendo chapuzas, realizándolo con esmero, sabiendo trabajar en equipo, codo a codo con los demás hombres, ¡cuántos milagros materiales obraremos! Conseguiremos que haya menos hambre en el mundo, menos incultura, menos pobreza, menos enfermedades... (7 de abril de 1970).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

— [Mira el testimonio del director del banco de alimentos de Madrid y los artículos relacionados con ese testimonio \(barra lateral derecha\)](#)

— [Testimonio del presidente del banco de alimentos de Albacete](#)

— [Recogida de alimentos "Álvaro del Portillo"](#)

3. Ensanchar tu familia

El Papa Francisco nos invita a vivir la cultura de la inclusión, del encuentro, y a poner freno a la cultura del descarte. En este video se ven algunas consecuencias del intento por ensanchar el corazón y la propia familia.



Preguntas para el diálogo

- ¿Qué tienen en común Thomas, de Singapur, y Annemarie y Mathias, de Austria?
- ¿Por qué se puede decir que estas personas han ensanchado su familia?
- ¿Piensas que estas personas sacan adelante a sus familias ellas solas? ¿Quiénes las ayudan?
- ¿Por qué crees que Sara, voluntaria en un orfanato de Filipinas, afirma que cualquiera puede ayudar y que no es necesario ser un profesional para trabajar ayudando a otros?
- ¿Consideras que actualmente hay personas que tienen necesidad de recibir calor de familia? ¿Cómo podemos contribuir a darlo?

Propuestas de acción

- Rezar diariamente por tu familia y por todas las familias del mundo.

- Estar más atento a las personas que necesitan ser escuchadas o acompañadas.
- Procurar difundir a tu alrededor alegría y optimismo.
- Informarte de las estructuras de acogida que hay en tu entorno —casas para ancianos o para niños, por ejemplo— y, si es posible, donar tiempo y compañía a las personas que allí residen.

Meditar con la Sagrada Escritura

- Como a un niño a quien su madre consuela, así os consolaré yo (Isaías 66, 12-13).
- ¡Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de las misericordias y Dios de todo consuelo, que nos consuela en cualquier tribulación nuestra hasta el punto de poder consolar nosotros a los demás en cualquier lucha, mediante el consuelo con que nosotros mismos somos consolados por Dios! (2 Cor 1, 3-4).
- Si un hermano o una hermana están desnudos y carecen del sustento diario, y alguno de vosotros les dice: «Id en paz, calentaos o hartaos», pero no les dais lo necesario para el cuerpo, ¿de qué sirve? (Santiago 2, 15-16).
- No olvidéis la hospitalidad: por ella algunos, sin saberlo, hospedaron a ángeles (Hebreos 13, 2).

Meditar con el Papa Francisco

- Una familia que se encierra en sí misma es como una contradicción, una mortificación de la promesa que la hizo nacer y la hace vivir. No olvidéis nunca: la identidad de la familia siempre es una promesa que se extiende y se extiende a toda la familia y a toda la humanidad (Audiencia, 21 de octubre de 2015).
- La «casa» representa la riqueza humana más preciosa, la del encuentro, la de las relaciones entre las personas, distintas por edad, por cultura y por historia, pero que viven juntas y que juntas se ayudan a crecer (Discurso, 21 de mayo de 2013).
- Jesús nos hizo una gran promesa: «No os dejaré huérfanos» (Jn 14, 18), porque Él es el camino a recorrer, el maestro a quien escuchar, la esperanza que no decepciona. Cómo no sentir arder el corazón y decir a todos, en especial a los jóvenes: «¡No eres huérfano! Jesucristo nos ha revelado que Dios es Padre y quiere ayudarte, porque te ama». He aquí el sentido profundo de la iniciación cristiana: generar a la fe quiere decir anunciar que no somos huérfanos (Discurso, 16 de junio de 2014).
- Mirando a María descubrimos el rostro más hermoso y más tierno de la Iglesia; y mirando a la Iglesia reconocemos los rasgos sublimes de María. Nosotros cristianos, no somos huérfanos, tenemos una mamá, tenemos una madre, y esto es algo grande. No somos huérfanos. La Iglesia es madre, María es madre (Audiencia, 3 de septiembre de 2014).

Meditar con san Josemaría

- El Maestro pasa, una y otra vez, muy cerca de nosotros. Nos mira... Y si le miras, si le escuchas, si no le rechazas, Él te enseñará cómo dar sentido sobrenatural a todas tus acciones... Y entonces tú también sembrarás, donde te encuentres, consuelo y paz y alegría (*Viacrucis*, VIII estación, n. 4).
- No olvides que el Señor tiene predilección por los niños y por los que se hacen como niños (*Camino*, n. 872).
- ¡Qué alegría al contemplar a Jesús en Betania! ¡Amigo de Lázaro, Marta y María! Allí va a reparar sus fuerzas cuando se ha cansado. Allí tenía Jesús su hogar. Allí hay almas que le aprecian. ¡Hay almas que se acercan al Sagrario y, para ellas, aquello es Betania. ¡Ojalá lo sea para ti! Betania es confianza, calor de hogar, intimidad. Amigos predilectos de Jesús. Lo es tuyo (Meditación, 6 de noviembre de 1940).
- Si el Amor, aun el amor humano, da tantos consuelos aquí, ¿qué será el Amor en el cielo? (*Camino*, n. 428).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

- [20 años trayendo niños rusos a Galicia](#)

- [Voluntarios asiáticos ayudan en un orfanato de Tailandia](#)
- [Jóvenes holandesas ayudan a niños en Polonia](#)
- [45 estudiantes colaboran en un asilo y en dos orfanatos lituanos](#)

4. Aprender a perdonar

Al proclamar el año jubilar de la misericordia, el Papa Francisco recordó que los cristianos debemos encargarnos del anuncio alegre del perdón, aun sabiendo que a veces la reconciliación es difícil. Varias personas que han tenido el valor de perdonar aparecen en este video de la serie “Basta empezar. Maneras de ayudar a los demás”.



Preguntas para el diálogo

- ¿Qué dificultades podrían tener las personas que aparecen en el video para perdonar?
- ¿Cómo han superado esas dificultades?
- ¿Cómo influyen el trato con Dios, la oración y la recepción de los sacramentos en quien debe pedir perdón y en quien debe perdonar?
- ¿Por qué el perdón trae consigo paz y alegría?

Propuestas de acción

- Pide perdón a Dios con frecuencia a través de actos de contrición.
- Acude periódicamente a la confesión sacramental, que es fuente de gracia y de perdón.
- Solicita al Señor la gracia de saber perdonar siempre —lo grande y lo pequeño, aunque cueste— y pídele que no tengan lugar en ti el rencor, el resentimiento o el deseo de venganza.
- Reza frecuentemente por quienes te han ofendido y por aquellos a los que has ofendido.
- Lleva a la práctica estas palabras del Papa Francisco: «Os pido algo, ahora. En silencio, todos, pensemos... que cada uno piense en una persona con la que no estamos bien, con la que estamos enfadados, a la que no queremos. Pensemos en esa persona y en silencio, en este momento, oremos por esta persona y seamos misericordiosos con esta persona» (Ángelus, 15 de septiembre de 2013).
- Si debes reconciliarte con una persona, porque la has ofendido o porque te ha ofendido, reza por ella y toma la iniciativa.

Meditar con la Sagrada Escritura

— Tú eres un Dios dispuesto a perdonar, clemente y misericordioso, lento a la ira y lleno de bondad (Nehemías 9,17).

— «Señor, si mi hermano me ofende, ¿cuántas veces tengo que perdonarlo? ¿Hasta siete veces?». Jesús le contesta: «No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete» (Mateo 18, 21-22).

— Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen (Lucas 23, 34).

— Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden (Mateo 6, 12).

— Si perdonáis a los hombres sus ofensas, también os perdonará vuestro Padre celestial, pero si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre perdonará vuestras ofensas (Mateo 6, 14-15).

— Sobrellevaos mutuamente y perdonaos cuando alguno tenga quejas contra otro. El Señor os ha perdonado: haced vosotros lo mismo (Colosenses 3, 13).

— Desterrad de vosotros la amargura, la ira, los enfados e insultos y toda maldad. Sed buenos, comprensivos, perdonándoos unos a otros como Dios os perdonó en Cristo (Efesios 4, 31-32).

Meditar con el Papa Francisco

— ¡Dios perdona siempre! No se cansa de perdonar. Somos nosotros los que nos cansamos de pedir perdón. Pero Él no se cansa de perdonar (Homilía, 23 de enero de 2015).

— El perdón de las ofensas deviene la expresión más evidente del amor misericordioso y para nosotros cristianos es un imperativo del que no podemos prescindir. ¡Cómo es difícil muchas veces perdonar! Y, sin embargo, el perdón es el instrumento puesto en nuestras frágiles manos para alcanzar la serenidad del corazón. Dejar caer el rencor, la rabia, la violencia y la venganza son condiciones necesarias para vivir felices (*Misericordiae Vultus*, 9).

— Nos resulta difícil perdonar a los otros. Señor, concédenos tu misericordia para ser capaces de perdonar siempre (Tweet, 29 de noviembre de 2013).

— El perdón es una fuerza que resucita a una vida nueva e infunde el valor para mirar el futuro con esperanza (*Misericordiae Vultus*, 10).

— En el seno de la familia es donde se nos educa al perdón, porque se tiene la certeza de ser comprendidos y apoyados no obstante los errores que se puedan cometer (Homilía, 27 de diciembre de 2015).

— El amor de Cristo llena nuestros corazones y nos hace capaces de perdonar siempre (Tweet, 2 de mayo de 2015).

Meditar con san Josemaría

— Perdonar. ¡Perdonar con toda el alma y sin resquicio de rencor! Actitud siempre grande y fecunda.

—Ese fue el gesto de Cristo al ser enclavado en la cruz: “Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen”, y de ahí vino tu salvación y la mía (*Surco*, n. 805).

— Esfuérzate, si es preciso, en perdonar siempre a quienes te ofendan, desde el primer instante, ya que, por grande que sea el perjuicio o la ofensa que te hagan, más te ha perdonado Dios a ti (*Camino*, n. 452).

— El Señor convirtió a Pedro —que le había negado tres veces— sin dirigirle ni siquiera un reproche: con una mirada de Amor.

—Con esos mismos ojos nos mira Jesús, después de nuestras caídas. Ojalá podamos decirle, como Pedro: “¡Señor, Tú lo sabes todo; Tú sabes que te amo!”, y cambiemos de vida (*Surco*, n. 964).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

— [Novena del perdón a san Josemaría](#)

— [Video: “Álvaro del Portillo y el perdón”](#)

- [Carta de Mons. Javier Echevarría sobre el perdón \(abril de 2016\)](#)
- [Estudio: “San Josemaría, maestro de perdón”](#)
- [Estudio: “Aprender a perdonar”](#)
- [Video: “Ahora tengo un ingreso y he podido perdonar a mi papá”](#)
- [“Un Dios que perdona... ¡eso es lo más grande!”](#)

5. Abrir puertas

En este video se presentan iniciativas en Alemania y en Austria que buscan facilitar la integración en un nuevo ambiente a personas que se han visto forzadas a dejar su lugar de origen.



Preguntas para el diálogo

- ¿A qué dificultades deben hacer frente los inmigrantes que aparecen en el video?
- ¿Puedes describir otros de los problemas que actualmente encuentran los inmigrantes y los refugiados?
- ¿Cuáles son las maneras de ayudar a los inmigrantes que presenta el video?
- ¿Qué crees que motiva a prestar esa ayuda a los inmigrantes?

Propuestas de acción

- Rezar por quienes han tenido que dejar su hogar.
- Informarte de la situación de los inmigrantes en tu país.
- Pensar si puedes prestar ayuda en primera persona a algún inmigrante o colaborar en iniciativas de tu parroquia u organizaciones civiles destinadas a ayudar a inmigrantes.

Meditar con la Sagrada Escritura

- Y dio a luz a su hijo primogénito, lo envolvió en pañales y lo recostó en un pesebre, porque no había sitio para ellos en la posada (Lucas 2, 7).
- El que os recibe a vosotros, me recibe a mí, y el que me recibe, recibe al que me ha enviado (Mateo 10, 40).
- Mira, estoy de pie a la puerta y llamo. Si alguien escucha mi voz y abre la puerta, entraré en su casa y cenaré con él y él conmigo (Apocalipsis 3, 20).

- No olvidéis la hospitalidad: por ella algunos, sin saberlo, hospedaron a ángeles (Hebreos 13, 2).
- Así pues, ya no sois extranjeros ni forasteros, sino conciudadanos de los santos, y miembros de la familia de Dios (Efesios 2,19).
- El Señor, vuestro Dios [...] ama al emigrante, dándole pan y vestido. Amaréis al emigrante, porque emigrantes fuisteis en Egipto (Deuteronomio 10, 17-19).

Meditar con el Papa Francisco

- En la raíz del Evangelio de la misericordia, el encuentro y la acogida del otro se entrecruzan con el encuentro y la acogida de Dios: acoger al otro es acoger a Dios en persona (Mensaje, 12 de septiembre de 2015).
- La cultura del diálogo implica un auténtico aprendizaje, una ascesis que nos permita reconocer al otro como un interlocutor válido; que nos permita mirar al extranjero, al emigrante, al que pertenece a otra cultura como sujeto digno de ser escuchado, considerado y apreciado (Discurso, 6 de mayo de 2016).
- Existe el riesgo de aceptar pasivamente ciertos comportamientos y no asombrarnos ante las tristes realidades que nos rodean. Nos acostumbramos a la violencia, como si fuese una noticia cotidiana descontada; nos acostumbramos a los hermanos y hermanas que duermen en la calle, que no tienen un techo para cobijarse. Nos acostumbramos a los refugiados en busca de libertad y dignidad, que no son acogidos como se debiera. Nos acostumbramos a vivir en una sociedad que pretende dejar de lado a Dios (Audiencia, 5 de marzo de 2014)
- Cada uno de vosotros, refugiados que llamáis a nuestras puertas, tiene el rostro de Dios, es la carne de Cristo. Vuestra experiencia de dolor y de esperanza nos recuerda que todos somos extranjeros y peregrinos en esta Tierra, acogidos por alguien con generosidad y sin ningún mérito (Videomensaje, 19 de abril de 2016).
- Cada ser humano es hijo de Dios. En él está impresa la imagen de Cristo. Se trata, entonces, de que nosotros seamos los primeros en verlo y así podamos ayudar a los otros a ver en el emigrante y en el refugiado no sólo un problema que debe ser afrontado, sino un hermano y una hermana que deben ser acogidos, respetados y amados, una ocasión que la Providencia nos ofrece para contribuir a la construcción de una sociedad más justa, una democracia más plena, un país más solidario, un mundo más fraterno y una comunidad cristiana más abierta, de acuerdo con el Evangelio (Mensaje, 5 de agosto de 2013).

Meditar con san Josemaría

- Jesús en la Cruz, con el corazón traspasado de Amor por los hombres, es una respuesta elocuente —sobran las palabras— a la pregunta por el valor de las cosas y de las personas. Valen tanto los hombres, su vida y su felicidad, que el mismo Hijo de Dios se entrega para redimirlos, para limpiarlos, para elevarlos (*Es Cristo que pasa*, n. 165).
- Como Cristo pasó haciendo el bien por todos los caminos de Palestina, vosotros en los caminos humanos de la familia, de la sociedad civil, de las relaciones del quehacer profesional ordinario, de la cultura y del descanso, tenéis que desarrollar también una gran siembra de paz. Será la mejor prueba de que a vuestro corazón ha llegado el reino de Dios (*Es Cristo que pasa*, n. 166).
- Mientras descansa la Sagrada Familia, se aparece el Ángel a José, para que huyan a Egipto. María y José toman al Niño y emprenden el camino sin demora. No se rebelan, no se excusan, no esperan a que termine la noche... (*Surco*, n. 999)
- Un hombre o una sociedad que no reaccione ante las tribulaciones o las injusticias, y que no se esfuerce por aliviarlas, no son un hombre o una sociedad a la medida del amor del Corazón de Cristo (*Es Cristo que pasa*, n. 167).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

- [Trabajando con refugiados en Beirut](#)
- [Alumnos de una residencia en Canadá consiguen becas para refugiados](#)

- [De Irak a Francia: historia de una huida](#)
- [Viviendo entre los cristianos de Líbano: la historia de Mariam](#)

6. Comparte lo que sabes

En este video vemos a unas jóvenes alemanas que ayudan a varios niños con sus tareas y a mujeres residentes en Chile y Estados Unidos que ofrecen oportunidades formativas a personas que las necesitan. El video muestra que “enseñar es un trabajo bellissimo”, como ha dicho el Papa Francisco. No es necesario ser un genio para enseñar algo: todos tenemos conocimientos que podemos compartir con los demás.



Preguntas para el diálogo

- ¿Crees que, como explica Marina, cuando se poseen ciertos conocimientos, lo natural es compartirlos? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son los motivos por los que Anna-Lena y Clara ayudan a hacer sus tareas a algunos niños?
- ¿Por qué vale la pena hacer esfuerzos y sacrificios con el fin de recibir o dar educación?
- ¿La educación puede ayudar a cambiar a una persona?

Propuestas de acción

- Compartir con otras personas lo que sabes (por ejemplo, cómo funciona o se hace una cosa, por qué sucede, etc.).
- Agradecer y valorar el papel de personas que se dedican a la educación: padres de familia, profesores, misioneros, formadores, etc.
- Buscar modos de transmitir la fe y la doctrina de la Iglesia a tus amigos y conocidos, también a través de tu ejemplo.
- Pensar cómo cumples tus deberes de estado: como padre o madre, hijo o hija, profesor, estudiante, formador, etc.
- Si eres mayor, dedicar tiempo a personas más jóvenes para transmitirles, de modo atractivo y equilibrado, la sabiduría que da la experiencia.
- Si eres más joven, ofrecer a personas mayores la oportunidad de enseñarles a usar mejor tecnologías más recientes (aparatos electrónicos, *software*, internet, etc.)

Meditar con la Sagrada Escritura

— Señor, enséñame tus caminos, instrúyeme en tus sendas: haz que camine con lealtad; enséñame, porque tú eres mi Dios y Salvador, y todo el día te estoy esperando (Salmo 25, 4-5).

— Los sabios brillarán como el fulgor del firmamento, y los que enseñaron a muchos la justicia, como las estrellas, por toda la eternidad (Daniel 12, 3).

— La gente estaba admirada de su enseñanza, porque les enseñaba con autoridad (Mateo 7, 28-29).

— El que se salte uno solo de los preceptos menos importantes y se lo enseñe así a los hombres será el menos importante en el reino de los cielos. Pero quien los cumpla y enseñe será grande en el reino de los cielos (Mateo 5, 19).

— Felipe se acercó corriendo, lo oyó leer el profeta Isaías, y le preguntó: «¿Entiendes lo que estás leyendo?». Contestó: «¿Y cómo voy a entenderlo si nadie me guía?». E invitó a Felipe a subir y a sentarse con él. (Hechos 8, 30-31).

— Enseñaos unos a otros con toda sabiduría; exhortaos mutuamente (Colosenses 3, 16).

Meditar con el Papa Francisco

— La conclusión del evangelio de Mateo nos dice que el Señor envía a los apóstoles y les dice: «Enseñen a guardar todo lo que yo les he mandado». Este «enseñar al que no sabe» es en sí mismo una de las obras de misericordia. Y se multiplica como la luz en las demás obras: en las de Mateo 25 —que tienen que ver más con las obras así llamadas corporales— y en todos los mandamientos y consejos evangélicos de «perdonar», «corregir fraternalmente», consolar a los tristes, soportar las persecuciones, y así sucesivamente (Meditación, 2 de junio de 2016).

— Educar significa «extraer». Es la capacidad de sacar lo mejor del propio corazón. No es sólo enseñar alguna técnica o aprender nociones, sino hacernos más humanos a nosotros mismos y la realidad que nos circunda (Discurso, 16 de enero de 2016).

— Educar es una gran vocación: como san José adiestró a Jesús en el arte del carpintero, también vosotros estáis llamados a ayudar a las jóvenes generaciones (Discurso, 16 de enero de 2016).

— Ser educador es lo que hizo Jesús: nos educó (Mensaje, 15 de enero de 2016).

— Estamos en un momento de crisis en el mundo sobre la educación. Vos pensá la cantidad de niños que, en los países que están en guerra en este momento, no tienen educación. Miles y miles de niños. Pensá en los miles y miles de niños excluidos de la posibilidad de la educación. Es un desafío. Es un desafío que hay que enfrentar. Y tenemos que empezar nosotros. Educarnos entre nosotros (Videoconferencia, 18 de septiembre de 2015).

Meditar con san Josemaría

— Has tenido la gran suerte de encontrar maestros de verdad, amigos auténticos, que te han enseñado sin reservas todo cuanto has querido saber; no has necesitado de artimañas para “robarles” su ciencia, porque te han indicado el camino más fácil, aunque a ellos les haya costado duro trabajo y sufrimientos descubrirlo... Ahora, te toca a ti hacer otro tanto, con éste, con aquél, ¡con todos! (*Surco*, n. 733)

— Educador: el empeño innegable que pones en conocer y practicar el mejor método para que tus alumnos adquieran la ciencia terrena ponlo también en conocer y practicar la ascética cristiana, que es el único método para que ellos y tú seáis mejores (*Camino*, n. 344).

— Los padres educan fundamentalmente con su conducta. Lo que los hijos y las hijas buscan en su padre o en su madre no son sólo unos conocimientos más amplios que los suyos o unos consejos más o menos acertados, sino algo de mayor categoría: un testimonio del valor y del sentido de la vida encarnado en una existencia concreta, confirmado en las diversas circunstancias y situaciones que se suceden a lo largo de los años (*Es Cristo que pasa*, n. 28).

— “*Coepit facere et docere*” —comenzó Jesús a hacer y luego a enseñar: tú y yo hemos de dar el testimonio del ejemplo, porque no podemos llevar una doble vida: no podemos enseñar lo que no

practicamos. En otras palabras, hemos de enseñar lo que, por lo menos, luchamos por practicar (*Forja*, n. 694)

— Los padres son los principales educadores de sus hijos, tanto en lo humano como en lo sobrenatural, y han de sentir la responsabilidad de esa misión, que exige de ellos comprensión, prudencia, saber enseñar y, sobre todo, saber querer; y poner empeño en dar buen ejemplo (*Es Cristo que pasa*, n. 27).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

- [Artículos en esta página web sobre "Rosedale Center"](#)
- [Carmen, maestra: "Tengo el trabajo más maravilloso del mundo: enseñar a vivir"](#)
- [El fundador del Opus Dei y la educación](#)
- [Textos sobre educación y familia](#)
- [Un programa educativo para jóvenes de Nairobi](#)
- [Una escuela de madres árabes, armenias y marroquíes en Valencia](#)
- [En Abiyán, una escuela de familias](#)
- [CEFIM: centro de formación donde se enseña oficios a mujeres bolivianas](#)
- [Las Escuelas Familiares Agrarias](#)
- [Altair: educar para servir a la sociedad](#)
- [Mapa de iniciativas alentadas por el beato Álvaro del Portillo](#)

7. Estar cerca de los que sufren

Hay muchas personas ancianas o enfermas a las que podemos ayudar considerablemente si les ofrecemos tiempo y cariño. Esta es la experiencia que tienen Hijung, que enseña informática a gente mayor en Estados Unidos, y Willi, que toca la guitarra y canta con ancianos en Alemania. Ambos aparecen en el séptimo video de la serie "Basta empezar. Maneras de ayudar a los demás". Junto a ellos testimonian Valdir, consejero familiar brasileño, y dos enfermeras chilenas, Antonia y Fernanda.



Preguntas para el diálogo

— ¿Cómo explicarías la importancia que tienen las actividades que realizan Hijung y Willi? ¿Se requiere mucha preparación para poner en marcha iniciativas similares?

— Valdir, Antonia y Fernanda prestan servicios profesionales, pero consideran que lo más importante no son sus conocimientos. ¿Qué es lo prioritario para ellos cuando atienden a sus pacientes?

— ¿Cómo piensas que influyen la compañía y el cariño en quienes están solos o enfermos?

— ¿Qué crees que hay que hacer para dar un buen consejo? ¿Hay personas que pueden estar necesitando que tú las aconsejes?

— Fernanda dice que ahí donde uno vive y haciendo lo que le gusta se puede ayudar a los demás. Considerando tu caso particular, ¿le darías la razón? ¿Por qué?

Propuestas de acción

— Informarte de las instituciones que atienden a ancianos, enfermos, niños o inmigrantes y, en la medida de tus posibilidades, brindar tu colaboración y tu oración.

— Individuar a tu alrededor a personas que tienen particular necesidad de ayuda, compañía, cariño, buen trato o consejo y pensar en maneras de ponerte a su servicio.

— Vivir con espíritu de servicio la atención a los enfermos de tu casa: prepararles una comida, acompañarlos cuando tienen necesidad de tu cercanía, tener detalles de cariño, etc.

— Pensar en maneras delicadas de explicar a los enfermos el valor santificante y redentor de sus circunstancias: su oración, ante Jesús, tiene un valor inmenso.

— Hablar con Dios, en tu oración personal, sobre cómo es tu trato con aquellos con quienes más convives, procurando descubrir si puedes ser más cariñoso y, también, si puedes ofrecerles algún consejo.

Meditar con la Sagrada Escritura

— ¡Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de las misericordias y Dios de todo consuelo, que nos consuela en cualquier tribulación nuestra hasta el punto de poder consolar nosotros a los demás en cualquier lucha, mediante el consuelo con que nosotros mismos somos consolados por Dios! (2 Cor 1, 3-4).

— Respecto a vosotros, hermanos, yo personalmente estoy convencido de que rebosáis buena voluntad y de que tenéis suficiente saber para aconsejaros unos a otros (Romanos 15, 14).

— Bendeciré al Señor que me aconseja, hasta de noche me instruye internamente (Salmos 16, 7).

— Cuando se acercaba a la puerta de la ciudad, resultó que sacaban a enterrar a un muerto, hijo único de su madre, que era viuda; y un gentío considerable de la ciudad la acompañaba. Al verla el Señor, se compadeció de ella y le dijo: «No llores». Y acercándose al ataúd, lo tocó (los que lo llevaban se pararon) y dijo: «¡Muchacho, a ti te lo digo, levántate!». El muerto se incorporó y empezó a hablar, y se lo entregó a su madre (Lucas 7, 12-16).

— Si alguno quiere venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, tome su cruz y me siga. Porque quien quiera salvar su vida, la perderá; pero el que la pierda por mí, la encontrará (Mateo 16, 24-25).

Meditar con el Papa Francisco

— El llanto de Jesús es el antídoto contra la indiferencia ante el sufrimiento de mis hermanos. Ese llanto enseña a sentir como propio el dolor de los demás, a hacerme partícipe del sufrimiento y las dificultades de las personas que viven en las situaciones más dolorosas [...]. El llanto de Jesús no puede quedar sin respuesta de parte del que cree en él. Como él consuela, también nosotros estamos llamados a consolar (Meditación, 5 de mayo de 2016).

— No podemos ser mensajeros de la consolación de Dios si nosotros no experimentamos en primer lugar la alegría de ser consolados y amados por Él. Esto sucede especialmente cuando escuchamos su Palabra, el Evangelio, que tenemos que llevar en el bolsillo: ¡no olvidéis esto! El Evangelio en el bolsillo o en la cartera, para leerlo continuamente. Y esto nos trae consolación: cuando permanecemos en oración silenciosa en su presencia, cuando lo encontramos en la Eucaristía o en el sacramento del perdón. Todo esto nos consuela (Ángelus, 7 de diciembre de 2014).

— El Señor no nos habla sólo en la intimidad del corazón, nos habla sí, pero no sólo allí, sino que nos habla también a través de la voz y el testimonio de los hermanos. Es verdaderamente un don grande poder encontrar hombres y mujeres de fe que, sobre todo en los momentos más complicados e importantes de nuestra vida, nos ayudan a iluminar nuestro corazón y a reconocer la voluntad del Señor (Audiencia, 7 de mayo de 2014).

— Tratad siempre de ser mirada que acoge, mano que alivia y acompaña, palabra de consuelo, abrazo de ternura. No os desaniméis frente a las dificultades y el cansancio, sino más bien seguid dando tiempo, sonrisa y amor a los hermanos y hermanas que lo necesitan. Que cada persona enferma y frágil pueda ver en vuestro rostro el rostro de Jesús, y que también vosotros podáis reconocer en la persona que sufre la carne de Cristo (Discurso, 9 de noviembre de 2013).

— Cómo quisiera que fuésemos capaces de estar al lado de los enfermos como Jesús, con el silencio, con una caricia, con la oración (Tweet, 29 de julio de 2016).

— Ofrecer el testimonio de la misericordia en el mundo de hoy es una tarea a la que ninguno de nosotros puede eludir (Tweet, 8 de septiembre de 2016).

Meditar con san Josemaría

— Me espera un enfermo, y no tengo derecho a hacer esperar a un enfermo, que es Cristo (Noviembre de 1972).

— Esas palabras, deslizadas tan a tiempo en el oído del amigo que vacila; aquella conversación orientadora, que supiste provocar oportunamente; y el consejo profesional, que mejora su labor universitaria; y la discreta indiscreción, que te hace sugerirle insospechados horizontes de celo... Todo eso es “apostolado de la confianza” (*Camino*, n. 973).

— No puedes ser un elemento pasivo tan sólo. Tienes que convertirte en verdadero amigo de tus amigos: “ayudarles”. Primero, con el ejemplo de tu conducta. Y luego, con tu consejo y con el ascendiente que da la intimidad (*Surco*, n. 731).

— La generalización de los remedios sociales contra las plagas del sufrimiento o de la indigencia [...] no podrá suplantar nunca, porque esos remedios sociales están en otro plano, la ternura eficaz —humana y sobrenatural— de este contacto inmediato, personal, con el prójimo: con aquel pobre de un barrio cercano, con aquel otro enfermo que vive su dolor en un hospital inmenso; o con aquella otra persona —rica, quizá—, que necesita un rato de afectuosa conversación, una amistad cristiana para su soledad (Carta, 24 de octubre de 1942).

— Cuando estés enfermo, ofrece con amor tus sufrimientos, y se convertirán en incienso que se eleva en honor de Dios y que te santifica (*Forja*, n. 791).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

— [Tres residencias para ancianos con un taller de informática](#)

— [Así se vuelcan los jóvenes con los mayores que viven solos](#)

— [Centro diurno para ancianos en Roma](#)

8. Acompañar hasta el final

Lida y María Elena hablan de la importancia que tienen nuestra oración y compañía para los enfermos, especialmente cuando están próximos a fallecer. D. César, Roseli y Roger explican que sepultar a un difunto y rezar por él son manifestaciones de fe en que la muerte es el momento del encuentro con Cristo y en que al final de los tiempos los cuerpos se reunirán con las almas. Hacen ver que un sepelio es demostración de aprecio hacia lo que ha sido morada del Espíritu Santo y fuente de esperanza y consuelo.



Preguntas para el diálogo

- ¿Cuáles piensas que son las razones por las que Lida y María Elena acompañan a personas que están cercanas a la muerte? ¿Te parece importante ese trabajo?
- Roseli y Roger hablan de la muerte de un familiar, ¿qué les ha ayudado a sobrellevar el dolor de la separación física de esa persona?
- ¿Por qué don César da gran importancia al sepelio de los difuntos?
- ¿Por qué consideras que es importante dar sepultura a los muertos y rezar por ellos?
- ¿Cómo explicarías a un amigo lo que es la comunión de los santos?

Propuestas de acción

- Tener presentes en tus oraciones a las personas enfermas, a los moribundos, a los difuntos y a sus familiares y amigos.
- Brindar, cuando sea el caso, consuelo y compañía a quien sufre por la muerte de un ser querido.
- Facilitar, con tu orientación y colaboración —si es precisa—, que quienes se acercan a la muerte reciban la unción de los enfermos.
- Ayudar, si es posible, a quien se encuentra con dificultades para conseguir un lugar para sepultar a un difunto.
- Visitar periódicamente las sepulturas, especialmente de familiares y amigos, y ofrecer sufragios por los difuntos.

Meditar con la Sagrada Escritura

- Orad en toda ocasión en el Espíritu, velando juntos con constancia, y suplicando por todos los santos (Efesios 6,18).
- Yo soy la resurrección y la vida: el que cree en mí, aunque haya muerto, vivirá; y el que está vivo y cree en mí, no morirá para siempre (Juan 11, 25-26).
- Hermanos, no queremos que ignoréis la suerte de los difuntos para que no os aflijáis como los que no tienen esperanza. Pues si creemos que Jesús murió y resucitó, de igual modo Dios llevará con él, por medio de Jesús, a los que han muerto (1 Tesalonicenses 4, 13-14).
- Si vivimos, vivimos para el Señor; si morimos, morimos para el Señor; así que ya vivamos ya muramos, somos del Señor. Pues para esto murió y resucitó Cristo: para ser Señor de muertos y vivos (Romanos 14, 8-9).

— Muchos de los que duermen en el polvo de la tierra despertarán: unos para vida eterna, otros para vergüenza e ignominia perpetua. Los sabios brillarán como el fulgor del firmamento, y los que enseñaron a muchos la justicia, como las estrellas, por toda la eternidad (Daniel 12, 2-3).

— Cristo ha resucitado de entre los muertos y es primicia de los que han muerto. Si por un hombre vino la muerte, por un hombre vino la resurrección. Pues lo mismo que en Adán mueren todos, así en Cristo todos serán vivificados (1 Corintios 15, 20-22).

Meditar con el Papa Francisco

— La Iglesia invita a la oración continua por los propios seres queridos afectados por el mal. La oración por los enfermos no debe faltar nunca. Es más, debemos rezar aún más, tanto personalmente como en comunidad (Audiencia, 10 de junio de 2015).

— La tradición de la Iglesia siempre ha exhortado a rezar por los difuntos, en particular ofreciendo por ellos la celebración eucarística: es la mejor ayuda espiritual que podemos dar a sus almas, especialmente a las más abandonadas (Ángelus, 2 de noviembre de 2014).

— El recuerdo de los difuntos, el cuidado de los sepulcros y los sufragios son testimonios de confiada esperanza, arraigada en la certeza de que la muerte no es la última palabra sobre la suerte humana, puesto que el hombre está destinado a una vida sin límites, cuya raíz y realización están en Dios (Ángelus, 2 de noviembre de 2014).

Meditar con san Josemaría

— Habla Jesús: “Así os digo yo: pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá”. Haz oración. ¿En qué negocio humano te pueden dar más seguridades de éxito? (*Camino*, n. 96).

— ¿Os acordáis de lo que dice el Señor?: “Ya no os llamo siervos, sino amigos”. Nos enseña a tener confianza con los amigos de Dios, que moran ya en el Cielo, y con las criaturas que con nosotros conviven, también con las que parecen apartadas del Señor, para atraerlas al buen sendero (*Amigos de Dios*, n. 315).

— Morir es una cosa buena. ¿Cómo puede ser que haya quien tenga fe y, a la vez, miedo a la muerte?... Pero mientras el Señor te quiera mantener en la tierra, morir, para ti, es una cobardía. Vivir, vivir y padecer y trabajar por Amor: esto es lo tuyo (*Forja*, n. 1037).

— Te quedaste muy serio al escucharme: acepto la muerte cuando Él quiera, como Él quiera y donde Él quiera; y a la vez pienso que es “una comodidad” morir pronto, porque hemos de desear trabajar muchos años para Él y, por Él, en servicio de los demás (*Forja*, n. 1039).

— No nos pertenecemos. Jesucristo nos ha comprado con su Pasión y con su Muerte. Somos vida suya. Ya sólo hay un único modo de vivir en la tierra: morir con Cristo para resucitar con Él, hasta que podamos decir con el Apóstol: “No soy yo el que vivo, sino que Cristo vive en mí” (*Via Crucis*, 14ª estación).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

— ["Para los que confían en Dios, la esperanza no se pierde", entrevista a Steve, que trabaja en Liberia para hacer frente al ébola](#)

— ["No hemos sido creados para morir", entrevista a Joan, que trabaja en la funeraria desde muy joven](#)

— ["Dar sepultura a los difuntos", reflexión en audio del prelado del Opus Dei sobre esta obra de misericordia](#)

— [Algunos artículos sobre cuidados paliativos](#)

— [Experiencias de misericordia](#)

9. Ofrecer un futuro laboral

La realidad de que el trabajo otorga dignidad ha sido recordada muchas veces por el Papa Francisco. En este video aparecen tres iniciativas que, en Uruguay, Italia y Filipinas, buscan preparar a gente joven para entrar al mundo laboral.



Preguntas para el diálogo

- ¿Por qué algunas de las personas que aparecen en el video relacionan la realización personal con el hecho de tener un empleo? ¿Por qué piensas que tener un trabajo le cambia a la gente su visión del futuro?
- ¿Podrías explicar por qué trabajar no significa solo realizar unas determinadas tareas sino también desarrollarse interiormente?
- ¿Consideras que es viable ayudar a los compañeros de trabajo mientras se cumple con el propio deber? ¿De qué maneras?
- Graciela, de Uruguay, cuenta que estaba en una situación desesperada, ¿qué hechos y actitudes la ayudaron a salir adelante?

Propuestas de acción

- Rezar por las personas que no tienen empleo.
- Intentar que personas desempleadas y sus familias tengan un momento agradable prestándoles, con discreción, pequeños servicios.
- Al tener noticias de ofertas de trabajo, valorar si puede ser útil compartirlas con parientes, amigos o conocidos que no tienen empleo.
- Poner tus talentos al servicio de los demás, mientras realizas tu trabajo.
- Ofrecer a Dios tu trabajo pidiéndole también por intenciones concretas.

Meditar con la Sagrada Escritura

- Esforzaos por vivir con tranquilidad, ocupándoos de vuestros asuntos y trabajando con vuestras propias manos (1 Tesalonicenses 4, 11)
- Bien sabéis que estas manos han bastado para cubrir mis necesidades y las de los que están conmigo. Siempre os he enseñado que es trabajando como se debe socorrer a los necesitados, recordando las palabras del Señor Jesús, que dijo: “Hay más dicha en dar que en recibir” (Hechos 20, 34-35).

— [Pablo] se juntó con ellos y, como ejercía el mismo oficio, se quedó a vivir y trabajar en su casa; eran tejedores de lona para tiendas de campaña (Hechos 18, 2-3).

— Salió otra vez a media mañana, vio a otros que estaban en la plaza sin trabajo y les dijo: “Id también vosotros a mi viña y os pagaré lo debido” (Mateo 20, 3-4).

— Trabajad no por el alimento que perece, sino por el alimento que perdura para la vida eterna, el que os dará el Hijo del hombre (Jn 6, 27)

— Os rogamos, hermanos, que apreciéis el esfuerzo de los que trabajan entre vosotros cuidando de vosotros por el Señor y amonestándoos. Mostradles toda estima y amor por su trabajo (1 Tesalonicenses 5, 12-13).

Meditar con el Papa Francisco

— El trabajo es algo más que ganarse el pan: el trabajo nos da dignidad. Quien trabaja es digno, tiene una dignidad especial, una dignidad de persona (Homilía, 1 de mayo de 2013)

— El valor principal del trabajo es el bien de la persona humana, porque la realiza como tal, con sus actitudes y capacidades intelectivas, creativas y manuales. De aquí deriva que el trabajo no tiene solamente una finalidad económica y de ganancia, sino sobre todo una finalidad que implica al hombre y su dignidad. La dignidad del hombre está vinculada al trabajo (Discurso, 20 de marzo de 2014).

— Trabajar —repito, de mil maneras— es propio de la persona humana y expresa su dignidad de ser creada a imagen de Dios. Por ello se dice que el trabajo es sagrado (Audiencia, 19 de agosto de 2015).

— En el centro de toda cuestión, especialmente la cuestión laboral, hay que poner siempre a la persona y su dignidad. Por eso tener trabajo es una cuestión de justicia y es una injusticia no tener trabajo. Cuando no se gana el pan, se pierde la dignidad. Este es el drama de nuestro tiempo, especialmente para los jóvenes quienes, sin trabajo, no tienen perspectivas para el futuro (Angelus, 25 de marzo de 2015).

— Me entristece cuando veo que hay gente sin trabajo, que no encuentra trabajo y no tiene la dignidad de llevar el pan a casa. Y me alegro mucho cuando veo que los gobernantes hacen numerosos esfuerzos para crear puestos de trabajo y tratar que todos tengan un trabajo. El trabajo es sagrado, el trabajo da dignidad a una familia. Tenemos que rezar para que no falte el trabajo en una familia (Audiencia, 19 de agosto de 2015).

Meditar con san Josemaría

— Para la gran mayoría de los hombres, ser santo supone santificar el propio trabajo, santificarse en su trabajo, y santificar a los demás con el trabajo, y encontrar así a Dios en el camino de sus vidas (*Conversaciones*, n. 155).

— El trabajo no es sólo uno de los más altos de los valores humanos y medio con el que los hombres deben contribuir al progreso de la sociedad: es también camino de santificación (*Conversaciones*, n. 24).

— Pon un motivo sobrenatural a tu ordinaria labor profesional, y habrás santificado el trabajo (*Camino*, n. 359).

— Al realizar cada uno vuestro trabajo, al ejercer vuestra profesión en la sociedad, podéis y debéis convertir vuestra ocupación en una tarea de servicio. El trabajo bien acabado, que progresa y hace progresar, que tiene en cuenta los adelantos de la cultura y de la técnica, realiza una gran función, útil siempre a la humanidad entera, si nos mueve la generosidad, no el egoísmo, el bien de todos, no el provecho propio: si está lleno de sentido cristiano de la vida (*Es Cristo que pasa*, n. 166).

— Ante Dios, ninguna ocupación es por sí misma grande ni pequeña. Todo adquiere el valor del Amor con que se realiza (*Surco*, n. 487).

— La santidad que Nuestro Señor te exige se alcanza cumpliendo con amor de Dios el trabajo, las obligaciones de cada día, que casi siempre se componen de realidades menudas (*Amigos de Dios*, n. 7).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

- [Trabajar bien, trabajar por amor: libro electrónico con 17 textos sobre la santificación del trabajo.](#)
- [“Fui al Centro Social San Josemaría, aprendí a trabajar y encontré un empleo”.](#)
- [Dos pedales para un futuro.](#)
- [“El Papa Francisco está pidiendo que pongamos todos los medios para solucionar el problema del paro”. Entrevista a Rafael Alvira.](#)
- [Página web del Centro Educativo Los Pinos.](#)
- [Página web de ELFAN Onlus.](#)

10. Comenzar poco a poco

En este video aparecen tres iniciativas de servicio a los demás: una en Filipinas, otra en Austria y otra en Kenia. Como otras muchas que buscan dar una respuesta a necesidades concretas de la gente, comenzaron siendo pequeñas y sin contar con grandes seguridades. Para tender una mano a los demás, basta empezar...



Preguntas para el diálogo

- ¿Piensas que la ayuda que el “St. Josemaría Daycare Center” proporciona a niños pequeños y a madres jóvenes es importante para la zona en que se encuentra? ¿Por qué?
- Con el proyecto “1000 Taschen” (1000 bolsas), Kathrin contribuye a que algunas mujeres tengan un ingreso económico. Aparentemente esta iniciativa y otras similares benefician a poca gente, ¿qué motivos darías para mantenerlas y fomentarlas?
- Clifford proporciona alimentos a niños de la calle y busca orientarlos para que mejoren su situación, pero reconoce que a veces le parece que no logra muchos frutos. ¿Cuál ha sido su reacción ante ese dilema? ¿Por qué sigue adelante con su labor de ayuda?
- ¿Podrías explicar cómo nacieron las iniciativas de Mian, Kathrin y Clifford? ¿Con qué obras de misericordia relacionarías cada uno de esos proyectos?

Propuestas de acción

- Detectar cuáles son las mayores necesidades —materiales y espirituales— de la gente de tu entorno y pensar en posibles modos de remediarlas.

— Informarte de las diversas iniciativas de ayuda —pequeñas o grandes— que existen cerca de tu casa o de tu trabajo y, en la medida de tus posibilidades, involucrarte donando tiempo, proporcionando compañía o consejo, enseñando lo que sabes, prestando colaboración económica, etc.

— Hacer llegar a personas que lo requieran prendas de vestir en buen estado, medicinas que no vayas a emplear y comida que no se vaya a consumir en casa, en restaurantes o bares cercanos, etc.

Meditar con la Sagrada Escritura

— Teniendo dones diferentes, según la gracia que se nos ha dado, deben ejercerse así: la profecía, de acuerdo con la regla de la fe; el servicio, dedicándose a servir; el que enseña, aplicándose a la enseñanza; el que exhorta, ocupándose en la exhortación; el que se dedica a distribuir los bienes, hágalo con generosidad; el que preside, con solicitud; el que hace obras de misericordia, con gusto (Romanos 12, 6-8).

— El que escucha estas palabras mías y las pone en práctica se parece a aquel hombre prudente que edificó su casa sobre roca. Cayó la lluvia, se desbordaron los ríos, soplaron los vientos y descargaron contra la casa; pero no se hundió, porque estaba cimentada sobre roca (Mateo 7, 24-25).

— La gente le preguntaba [a Juan el Bautista]: «Entonces, ¿qué debemos hacer?». Él contestaba: «El que tenga dos túnicas, que comparta con el que no tiene; y el que tenga comida, haga lo mismo» (Lucas 3, 10-11).

— En verdad os digo que cada vez que lo hicisteis con uno de estos, mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis (Mateo 25, 40).

Meditar con el Papa Francisco

— Las obras de misericordia son esenciales en nuestra vida cristiana. Miren alrededor: siempre hay alguien que necesita una mano tendida, una sonrisa, un gesto de amor. Cuando somos generosos, nunca faltan las bendiciones de Dios (Audiencia, 10 de septiembre de 2014).

— ¿Cómo podemos ser testigos de misericordia? No pensemos que se trata de cumplir grandes esfuerzos o gestos sobrehumanos. No, no es así. El Señor nos indica una vía mucho más simple, hecha de pequeños gestos que sin embargo ante sus ojos tienen un gran valor (Audiencia 12 de octubre de 2016).

— No me cansaré nunca de decir que la misericordia de Dios no es una idea bonita, sino una acción concreta. No hay misericordia sin obras concretas. La misericordia no es hacer un bien «de paso», es implicarse allí donde está el mal, la enfermedad, el hambre, tanta explotación humana. Y, además, la misericordia humana no será auténtica —humana y misericordia— hasta que no se concrete en el actuar diario (Audiencia, 3 de septiembre de 2016).

—Una vez una mamá me contaba que [...] tenía tres hijos. Y un día a la hora del almuerzo —el papá estaba en el trabajo, estaba ella con los tres hijos, pequeños, de 7, 5 y 4 años más o menos— llamaron a la puerta: era un señor que pedía de comer. Y la mamá le dijo: «Espera un momento». Volvió a entrar y dijo a los hijos: «Hay un señor allí y pide de comer, ¿qué hacemos?». «Le damos, mamá, le damos». Cada uno tenía en el plato un bistec con patatas fritas. «Muy bien —dice la mamá—, tomemos la mitad de cada uno de ustedes, y le damos la mitad del bistec de cada uno de ustedes». «Ah no, mamá, así no está bien». «Es así, tú debes dar de lo tuyo». Y así esta mamá enseñó a los hijos a dar de comer de lo propio. Este es un buen ejemplo que me ayudó mucho. «Pero no me sobra nada...». «Da de lo tuyo». Así nos enseña la madre Iglesia (Audiencia, 10 de septiembre de 2014).

Meditar con san Josemaría

— ¿Quieres un secreto para ser feliz?: date y sirve a los demás, sin esperar que te lo agradezcan (*Forja*, n. 368).

— El Señor nos ha regalado la vida, los sentidos, las potencias, gracias sin cuento: y no tenemos derecho a olvidar que somos un obrero, entre tantos, en esta hacienda, en la que Él nos ha colocado, para colaborar en la tarea de llevar el alimento a los demás (*Amigos de Dios*, n. 49).

— Hemos de pedir al Señor que nos conceda un corazón bueno, capaz de compadecerse de las penas de las criaturas, capaz de comprender que, para remediar los tormentos que acompañan y no pocas veces angustian las almas en este mundo, el verdadero bálsamo es el amor, la caridad (*Es Cristo que pasa*, n. 167).

— ¿Te has parado a considerar la suma enorme que pueden llegar a ser “muchos pocos”? (*Camino*, n. 287).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

— [¿Qué son y cuáles son las obras de misericordia?](#)

— [Sección "Iniciativas sociales"](#)

— [Jóvenes puertorriqueños distribuyen desayunos a gente sin hogar](#)

— [Estudiantes universitarios se organizan para ir a los hospitales a leer libros a quienes están ingresados](#)

— [Entre personas necesitadas de Mumbai](#)

11. Asistir a los encarcelados

En este último video de la serie “Basta empezar. Maneras de ayudar a los demás” algunos reclusos colombianos hablan sobre las necesidades de quienes están en las cárceles y sobre lo que representa para ellos recibir una visita o un poco de ayuda. Testimonian también personas que realizan actividades de voluntariado en centros penitenciarios. Por último, Nicola y Alik, de Rusia, describen una iniciativa que busca disminuir la sensación de soledad entre los encarcelados.



Preguntas para el diálogo

— ¿Cuáles son las necesidades de los encarcelados que se mencionan en el video? ¿Qué otras necesidades tienen quienes están privados de su libertad?

— Proporcionar capacitación, brindar ayuda médica y dar clases sobre la familia y la educación son algunas de las actividades que se pueden desarrollar en una cárcel, ¿se te ocurren otras maneras de ayudar a los presos?

— ¿Consideras que visitar a los presos puede ser motor de cambio? ¿Qué se dice al respecto en el video?

— ¿Cómo influyeron en Nicola las cartas que recibió mientras estuvo en prisión?

Propuestas de acción

— Investigar cuáles son las cárceles más cercanas a tu domicilio, sus horarios, las condiciones para el ingreso de visitantes y las principales necesidades de los presos.

— Organizarte para visitar a personas en reclusión. Si no fuera posible ir a verlos físicamente, visitarlos con tu oración.

— Rezar con frecuencia por los presos y sus familias.

— Pensar si puedes enviar a alguna cárcel objetos que puedan ser de utilidad allí, por ejemplo, libros o medicinas.

— En fechas especiales, como la Navidad, tener algún detalle con personas encarceladas: llevarles o hacerles llegar una tarjeta o un dulce.

— Rezar por la abolición de la pena de muerte y, si es posible, apoyar acciones orientadas a ese fin.

Meditar con la Sagrada Escritura

— Venid vosotros, benditos de mi Padre; heredad el reino preparado para vosotros desde la creación del mundo. Porque tuve hambre y me disteis de comer, tuve sed y me disteis de beber, fui forastero y me hospedasteis, estuve desnudo y me vestisteis, enfermo y me visitasteis, en la cárcel y vinisteis a verme (Mateo 25, 34-36).

— Acordaos de los presos como si estuvierais presos con ellos; de los que son maltratados como si estuvierais en su carne (Hebreos 13, 3).

— El Señor escucha a sus pobres, no desprecia a sus cautivos (Salmos 69, 34).

— Dichoso a quien auxilia el Dios de Jacob, el que espera en el Señor, su Dios, que hizo el cielo y la tierra, el mar y cuanto hay en él; que mantiene su fidelidad perpetuamente, que hace justicia a los oprimidos, que da pan a los hambrientos. El Señor liberta a los cautivos, el Señor abre los ojos al ciego, el Señor endereza a los que ya se doblan, el Señor ama a los justos (Salmos 146, 5-8).

Meditar con el Papa Francisco

— Ninguna celda está tan aislada como para excluir al Señor, ninguna; Él está allí, llora con ellos [con los encarcelados], trabaja con ellos, espera con ellos; su amor paterno y materno llega por todas partes. Ruego para que cada uno abra el corazón a este amor (Discurso, 23 de octubre de 2013).

— Si tú no estás en la cárcel, es porque el Señor te ha ayudado a no caer. ¿Tienen los presos un sitio en tu corazón? ¿Tú rezas por ellos, para que el Señor los ayude a cambiar de vida? (Homilía, 20 de febrero de 2015).

— Me gusta mucho ir a la cárcel [...]. Cada vez que entro en una cárcel —tú tal vez comprenderás lo que te diré—, me pregunto a mí mismo: «¿Por qué ellos y yo no?». Y allí percibo la salvación de Jesucristo, el amor de Jesucristo por mí. Porque es Él quien me salvó. Yo no soy menos pecador que ellos, pero el Señor me tomó de la mano. También esto percibo. Y cuando voy a la cárcel soy feliz (Discurso, 15 de noviembre de 2015).

— No existe lugar en nuestro corazón que no pueda ser alcanzado por el amor de Dios. Donde hay una persona que se ha equivocado, allí se hace presente con más fuerza la misericordia del Padre, para suscitar arrepentimiento, perdón, reconciliación, paz (Homilía, 6 de noviembre de 2016).

— Hoy día la pena de muerte es inadmisibile, por cuanto grave haya sido el delito del condenado. Es una ofensa a la inviolabilidad de la vida y a la dignidad de la persona humana que contradice el designio de Dios sobre el hombre y la sociedad y su justicia misericordiosa, e impide cumplir con

cualquier finalidad justa de las penas. No hace justicia a las víctimas, sino que fomenta la venganza (Carta, 20 de marzo de 2015).

Meditar con san Josemaría

— Se puede estar prisionero en la celda más horrenda e inhumana, y ser libre, aceptando la voluntad de Dios y amando el sacrificio, con el pensamiento en todas las almas de la tierra. ¡Cuántos mártires de la fe en nuestros días han volado así como las águilas, con el cuerpo entre hierros y el alma libre para amar a Dios sin límites! (25 de junio de 1972).

— El Amor de Dios marca el camino de la verdad, de la justicia, del bien. Cuando nos decidimos a contestar al Señor: “Mi libertad para ti”, nos encontramos liberados de todas las cadenas que nos habían atado a cosas sin importancia, a preocupaciones ridículas, a ambiciones mezquinas. Y la libertad —tesoro incalculable, perla maravillosa que sería triste arrojar a las bestias— se emplea entera en aprender a hacer el bien. Esta es la libertad gloriosa de los hijos de Dios (*Amigos de Dios*, n. 38).

— Yo te voy a decir cuáles son los tesoros del hombre en la tierra para que no los desperdices: hambre, sed, calor, frío, dolor, deshonra, pobreza, soledad, traición, calumnia, cárcel... (*Camino*, n. 194).

Textos y enlaces para seguir reflexionando

- [Universitarios kenianos dan clases a 1500 presos](#)
- [Ayudando a los presos argentinos a través del rugby, el estudio y el trabajo](#)
- [Hacer deporte con jóvenes reclusos](#)
- **Entrevistas:** [Paloma trabaja como médico en las cárceles](#) y [María Luisa es funcionaria de prisiones](#)
- [Audio: reflexiones de Mons. Javier Echevarría sobre la obra de misericordia “visitar al encarcelado”](#)
- [Homilía del Papa Francisco en ocasión del jubileo de los presos \(en \[www.vatican.va\]\(http://www.vatican.va\)\)](#)