



## EL NIÑO ESTRESADO

### Descripción

Ayer me decía una señora, que quiere que hable con su hijo, que está en sexto de primaria, porque el pequeño está estresado y padece de ansiedad. Es un niño que tiene todo el cariño de sus padres, una familia muy bonita. Tienen los medios materiales... ¿Y por qué está estresado? ¿Las cargas de la vida que ha padecido?

#### EL SENTIDO DE LA VIDA

Ha perdido algunos parientes lejanos. Se ha enfrentado con qué existe la muerte, que existen enfermedades y eso le ha desequilibrado un poco su mundo interior, que era un mundo de juego, de felicidad, de inocencia. Todos nos vamos encontrando conforme vamos creciendo con la dureza de la vida.

Que hable con el padre, y el padre: ¿Qué le va a decir? ¿Que no existen esas durezas?... Pues no. Pero le voy a hablar de esperanza. Porque la esperanza siempre nos ayuda a mirar más allá de las dificultades, más allá de la adversidad, más allá del dolor.

Encontrar un "sentido". Esperanza es una palabra alegre. Una palabra que nos hace respirar hondo. Y superar esa angustia, esa tristeza, esos sentimientos negativos... ¿Como que la esperanza es verde!

Recuerdo de niño que nos decían: la bandera de mi país es verde, blanco y rojo. Pues el verde significa esperanza. Y dije ¡Ah, caray! ¿Por qué? ¿Tiene color la esperanza? Ya investigué un poco, y leí que en la heráldica, que efectivamente el verde significa esperanza. Quizás por el color de las plantas, y que en primavera todo se pone verde, porque la vida resurge nuevamente: ¡Esperanza!



#### UN MENSAJE DE ESPERANZA...

Y nos dice el Papa, en el mensaje para la Cuaresma del 2021 que hoy comenzamos: *“En el actual contexto de preocupación en el que vivimos y en el que todo parece frágil e incierto. (Hablamos de las pruebas de la vida, las dificultades, el dolor con el que nos encontramos). En este contexto, continuó el Papa, hablar de esperanza podría parecer una provocación. El tiempo de Cuaresma está hecho para esperar. Para volver a dirigir la mirada a la paciencia de Dios que sigue cuidando de su creación”*.<sup>1</sup>

#### ES ESPERANZA PARA LO QUE VIENE

Dios existe. Dios es el Creador, el responsable. Esta realidad tan hermosa que tiene sus dificultades y tiene sus pruebas. Y ese Dios nos cuida. Siempre. Está cerca.<sup>2</sup>

Por eso comenzamos esta Cuaresma con ese deseo de encontrarnos nuevamente con Dios. De aprovecharla para llegar muy bien preparados a la Pascua, a la Resurrección.<sup>3</sup>

Hace poco escuchaba un comentario de que el tiempo de Pascua dura 50 días, y el tiempo de Cuaresma 40 días. El tiempo de Pascua es tiempo de fiesta, de recordar la vida, de recordar la resurrección de Cristo. Y el tiempo de Cuaresma es preparación para ese tiempo. O sea, la vida es mayor que ese tiempo de preparación. Es esperanza para lo que viene.

Y el tiempo de Cuaresma que hoy comenzamos, el Señor nos invita en el Evangelio a interiorizar. Para que se dé esa esperanza, necesitamos encontrarnos con Dios, porque Él es el fundamento de toda esperanza.

Tenemos esperanza porque Dios está detrás de esas pruebas. Detrás de toda dificultad está Dios, animándonos, dándonos fuerza, impulsándonos a como Él, cargar con nuestra cruz.

En el Evangelio, Jesús nos anima a la oración, a dar limosna, a hacer ayuno. Pero hacerlo cara a Dios en esas prácticas de piedad. No buscar llamar la atención. No buscar que nos vean, sino buscar la mirada de Dios que siempre está ahí, en lo oculto. Dios que mira lo secreto. Él nos recompensará.

Así Dice el Papa:

*“La oración, el recogimiento y el silencio de la oración se nos da la esperanza como inspiración y luz interior que ilumina los desafíos y las decisiones de nuestra misión. Por esto, es fundamental recogerse en oración y encontrar en la intimidad al Padre de la ternura”.*



## Â ORACIÃ³N

QuÃ© buen propÃ³sito para esta Cuaresma que hoy comenzamos: Â¡hacer oraciÃ³n! En este momento estamos haciendo [oraciÃ³n](#). Estamos buscando encontrarnos con el â??Padre de la ternuraâ?? como nos anima el Papa.Â

En silencio, escuchando estas palabras que yo digo, pero que tÃº, a tu vez interiorizas y te diriges a Dios.Â

Hacer el propÃ³sito de todos los dÃ­as. Â¡Hacer oraciÃ³n todos los dÃ­as! Buscar el encuentro con Dios. QuizÃ¡ un poquito mÃ¡s de tiempo. Si me limito a hacer estos 10 minutos, pues a lo mejor sumarle otros cinco, ya en completo silencio, para yo elevar la mente a Dios en el silencio de mi interior.Â

Alimentado quizÃ¡s, por las palabras que acabo de escuchar, y un propÃ³sito para hacer mejor mi oraciÃ³n cotidiana. Y la oraciÃ³n del cuerpo, que es el ayuno.

## – AYUNO

Antes, ya lo habÃ­a dicho el Papa:

*â??Ayunar, significa liberar nuestra existencia de todo lo que estorba. Incluso de la saturaciÃ³n de informaciones verdaderas o falsas y productos de consumo, para abrir las puertas de nuestro corazÃ³n a aquel que viene a nosotros, pobre de todo, pero lleno de gracia y de verdad: El Hijo de Dios, Salvadorâ??.Â*

SaturaciÃ³n de informaciÃ³n, es verdad. Constantemente nos llega informaciÃ³n y mucha de ella es falsa. Otra es completamente irrelevante. Y quizÃ¡ unas pocas, pues son informaciones que sÃ­ son Ãºtiles o que sÃ­ nos pueden ayudar a entender un poquito mejor el mundo. Pero a fin de cuentas, tampoco son tan importantes.Â

Y el Papa nos anima a [ayunar](#) de eso. De estar constantemente pendientes de las redes, de los medios, cuando tampoco es tan necesario.

El otro dÃ­a me comentaba un amigo de cÃ³mo se estaba preocupando, porque ya incluso cuando se movÃ­a dentro de su casa, se daba cuenta que estaba siempre viendo el telÃ©fono. Y le recordaba yo de otro amigo, que por estar viendo el telÃ©fono se cayÃ³ y se rompiÃ³ un tobillo y fue dentro de su casa.Â

Ten cuidado, pues porque te puede pasar asÃ­ como a este otro. Pero mÃ¡s allÃ¡ de evitar accidentes, tambiÃ©n es liberar la mente, liberar la tensiÃ³n para poder atender, por supuesto a Dios, y poder tambiÃ©n atender a los demÃ¡s, que es el siguiente tema, el tema de la caridad.Â

## – CARIDAD Y LIMOSNA.Â

La limosna, que se concreta en darle a los demÃ¡s nuestro tiempo y nuestro cariÃ±o. La [caridad](#) es don que da sentido a nuestra vida. Y gracias a esto, consideramos a quien se ve privado de lo necesario, como un miembro de nuestra familia, amigo, hermano. Lo poco que tenemos si lo

---

compartimos con amor, no se acaba nunca, sino que se transforma en una reserva de vida y de felicidad.Â

Y el Papa, pone el ejemplo del profeta Elías, cuando fue con aquella viuda que le hizo un pan y que nunca se le acabó su vasija de pan, ni su harina, ni el aceite. O Jesús quien repartió los panes a una gran multitud.

Todo lo que damos no se pierde. Cuando lo damos con amor no se pierde. Dios siempre considera esos esfuerzos, esos actos de generosidad.Â

Señor, ayúdanos ahora que comenzamos la Cuaresma, a tener ese ánimo de dar a los demás, sobre todo darle a los demás nuestra atención, nuestro cariño, nuestro tiempo. Y también si podemos, nuestros medios materiales.

Acudimos a nuestra Madre la Virgen, para que nos ayude y nos acompañe de cerca en estos días de preparación para la Pascua. Madre nuestra, mantente muy cerca de nosotros, y ayúdanos a concretar pequeñas cosas, para prepararnos muy bien para la Pasión, Muerte y Resurrección de tu Hijo que celebraremos en Semana Santa.