

Novena por  
la paz y la reconciliación



## **Novena por la paz y la reconciliación**

Medellín, diciembre de 2018

### **Publicación realizada por:**

Centro de Fe y Culturas, Conciudadanía, Con-vivamos, Corporación Región, Corporación Vida Justicia y Paz, Diócesis de Caldas, Fundación para la Reconciliación, Mesa Interinstitucional Voces de Paz, Pastoral Social de la Diócesis de Sonsón Rionegro, Red Nacional en Democracia y Paz.

### **Diseño, ilustración y diagramación**

Alejandra Chacón

### **Impresión**

Nicolás Aristizábal

Para la publicación de esta novena se contó con el apoyo de UNICEF y el Fondo Sueco - Noruego de Cooperación con la Sociedad Civil Colombiana – FOS. El contenido de esta novena no representa necesariamente la opinión de estas entidades.

El texto de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en partes, respetando y citando la fuente.



# Presentación



Las organizaciones que hacemos parte de esta alianza\* creemos profundamente en la importancia de propiciar en la época de Navidad, espacios para compartir en familia y comunidad, para seguir construyendo colectivamente valores democráticos y solidarios que posibiliten consolidar la paz en nuestra sociedad.

En correspondencia con ello, la novena que aquí presentamos busca generar reflexiones sobre diferentes asuntos, entre ellos la paz, entendida como una construcción conjunta y diversa, que requiere de muchas personas, acciones, esfuerzos, cuidados y dedicación; la paz no es una meta que todo lo resuelve, la paz es parte de la vida; no tiene que ser una utopía, pero requiere de creatividad y disposición para construir relaciones de respeto y convivencia, de solidaridad con quienes han experimentado pérdidas, de renuncia a las violencias como forma de enfrentar los conflictos, de posibilitar diálogos fraternos, darle cabida a la esperanza y a la confianza; no es fácil, pero es posible y depende de cada persona.

Esta construcción y la realidad misma sólo se transforman a partir de acciones cotidianas; por ello y reconociendo la Navidad como tiempo para la introspección, para el encuentro, para la celebración, les invitamos a retomar conversaciones sobre el respeto, la confianza, la esperanza, la convivencia y conectar con aquellos afectos profundos en torno a la conmemoración del nacimiento de Jesús de Nazareth que nos comunica

a través de su modo de proceder, que las acciones humanas deben buscar que “**TODOS LOS SERES TENGAN VIDA DIGNA**” y que cuidar de todas las maneras de vida existentes debe ser el centro de cada decisión y transformación social.

Finalmente, esta novena por la paz que se presenta es una posibilidad para quienes participan a sentirse implicados en la construcción de la convivencia, la paz y la reconciliación; para reconocer el valor y la dignidad de nuestras vidas, la de los demás y la de todos los seres que habitan la casa común; como valor fundamental de nuestra convivencia en sociedad.

---

*\*En la alianza participan: Centro de Fe y Culturas, Conciudadanía, Con-vivamos, Corporación Región, Corporación Vida Justicia y Paz, Diócesis de Caldas, Fundación para la Reconciliación, Mesa Interinstitucional Voces de Paz, Pastoral Social de La Diócesis de Sonsón Rionegro, Red Nacional en Democracia y Paz.*



# Un Buen inicio

Con el ánimo de propiciar una vivencia de la novena de manera consciente y sintonizada con la vida de cada una de las personas participantes, para que a su vez movilice los corazones de los mismos a acciones conforme a las distintas invitaciones o reflexiones planteadas por la novena, al inicio de cada una de ellas se propone la realización de una actividad muy corta y sencilla que conecte a los participantes con el momento presente. Es muy importante cuidar de manera tranquila este inicio, pues marcará el sentido y desarrollo de lo que sigue.

A continuación, se enumeran algunas acciones que se pueden hacer durante la novena.

**Respiración consciente:** es un ejercicio en el que durante dos minutos o más, se ayuda a quienes participan a concentrarse en su respiración disfrutando de ella de manera dirigida, introduciéndolos con suavidad en la concentración y recordándoles que se está aquí y ahora para vivir la novena con los demás participantes (se recomienda poner música instrumental).

**En los ojos del otro:** tomarse unos minutos al inicio de la novena para reconocer a niños, niñas, jóvenes y/o adultos con los que se compartirá el rato. Consiste en invitar a mirar de manera reposada el mayor número de personas que están a su alrededor.

**Compartiendo el fuego de la navidad:** invite a todas las personas presentes a encender una velita por la paz y la reconciliación de Colombia y eleven una oración con este propósito.

**Reconozco la vida en mí:** se puede hacer uso de la respiración nuevamente, luego quien dirige elige una parte del cuerpo que quiera hacer consciente (corazón y su palpitar, manos y lo que podemos realizar con ellas, pies y los lugares que podemos recorrer...). Una vez que las personas ubiquen esa parte del cuerpo, se les invita a observarla o sentirla sin afán.

Seguidamente, se hacen preguntas que los conecten con el valor que cobra esa parte del cuerpo en específico, para finalizar, se invita a susurrar varias veces la palabra "gracias". (Este es uno de esos ejercicios que se pueden intercalar a lo largo de la novena, eligiendo diferentes partes del cuerpo).

**Cuidando del otro/a:** este es un ejercicio que necesita de una concientización previa de respeto, delicadeza y cariño hacia la otra persona, porque cada uno recibirá y dará un masaje. Se invita a ubicarse en parejas, es muy importante que nadie quede solo (en caso de tener a una persona sola, se agrupa con una pareja y el ejercicio tendrá el mismo efecto).

El ejercicio empieza invitando a los participantes para que decidan quién empieza dando el masaje. Cuando lo hayan decidido, inicia la instrucción de hacer suaves y firmes movimientos en los hombros del compañero o compañera (es importante ejemplificarlo para que los demás lo vean). Se contabiliza entre un minuto o minuto y medio, y luego la pareja cambia de rol empezando el masaje para el otro compañero que no lo ha recibido. Al final de la actividad se invita a que cada uno realice tres respiraciones lentas y profundas y el grupo queda listo para continuar con las oraciones de la novena.

# REFLEXIÓN

*Para todos los días*

Hoy nos reunimos en familia, entre amigos y vecinos, con la alegría de encontrarnos y prepararnos para el día del nacimiento de Jesús. Éste y todos los días de preparación para la Navidad son una oportunidad para recordar lo bello de compartir en paz, de reconocernos en nuestra capacidad de amar, en la solidaridad de quienes nos rodean, en la alegría de las niñas y los niños, en la bondad de nuestros seres queridos, en la amistad y la fuerza de nuestros jóvenes.

Que este espacio nos motive a seguir tratando con respeto, humildad y compasión a todas las personas que nos rodean, a reencontrarnos con aquellos con los que hemos tenido peleas y diferencias, a escuchar a los que no comprendemos, para ser conscientes, que al igual que nosotros, tienen defectos, pero también bondades para compartir.

De esta manera, nos disponemos a iniciar esta novena sintiéndonos con amor a nosotros y a cada uno de nuestros hermanos en el corazón.

# CARTA a María



Doña María, buenos días, ¿cómo le va?

Espero que esté muy bien, le escribo esta cartica, hace días que no hablamos, pero me nació escribirle algo y porque quería que supiera que la admiro mucho.

Me encanta verla conversar con su esposo don José, ustedes se llevan tan bien y cuando discuten, lo hacen de manera respetuosa y luego pueden llegar a un acuerdo, siempre pensando en lo mejor para su familia y para su hermoso hijo. Jesús es un niño muy listo y muy inteligente.

Me gusta ver como es usted de emprendedora, aunque don José trabaja allá en la carpintería, usted también lo hace por la casa. **¡Qué ánimos los que tiene!**



que después de llegar del trabajo, vende por la ventanita de la sala bolis y cremas, sobre todo esa de mango biche, que es muy rica.



Me gusta ver esa energía que tiene cuando nos juntamos en el barrio para ayudar a los vecinos que están pasando por necesidades, o cuando vamos al parque y pensamos qué hacer para las fiestas de los niños o de las familias. Es que usted es muy alegre y sabe que por medio de las fiestas se crean y se fortalecen las buenas relaciones y los lazos con la gente del barrio.

En estos días llegó Jesús a mi casa y le contó a Isaac, mi hijo, que le gustaba mucho cómo sus papás hacían juntos las cosas de la casa y que hasta les quedaba tiempo de jugar con él, pero eso, cuando terminara la tarea, porque le han dicho que primero tiene que ser responsable con sus obligaciones. Me tiene que dar la fórmula, porque a mí a veces no me queda tiempo para hacer tantas cosas.

Por último le quería agradecer por la buena gestión que está haciendo en la acción comunal, se nota que hace rendir la platica para el barrio y para la gente que la necesita. En el asilo están muy contentos porque pudieron recibir un montón de cosas para el cuidado de los adultos mayores que están allá.

Bueno doña María, llámeme cuando llegue y lea la cartica, a ver si nos encontramos en la cafetería, yo la invito a manzanilla, pa' que conversemos un ratico.

*Gracias por ser ese gran ejemplo para el barrio.*

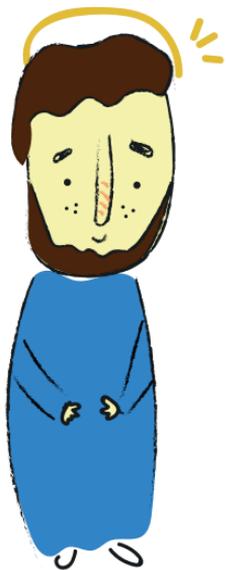
A decorative footer featuring a teal-colored sentence, "Gracias por ser ese gran ejemplo para el barrio.", with red dots scattered around it and red leaf-like patterns on the left and right sides.

# CARTA a José



Buen día Don José:

Espero que esté muy bien, quiero escribirle esta carta contándole algo que he venido observando, discúlpeme si lo ve atrevido, ojalá que no, de hecho, es un reconocimiento que quiero hacerle.



En el barrio es muy fácil darse cuenta de las cosas y no pasa desapercibido el amor y el buen trato entre usted y su esposa Doña María. Las vecinas vemos cómo la respeta y su relación no es violenta, sino todo lo contrario, sus conversaciones son tranquilas y llegan a acuerdos de muy buena manera.

Claro que eso también lo vemos cuando nos reunimos en el salón de la acción comunal, usted siempre pide la palabra, nos cuenta que piensa y lo que podría ser mejor para el barrio y quienes lo habitamos, y escucha otras ideas y propuestas para mejorar nuestro entorno.

También puedo ver que es un hombre trabajador y que disfruta salir de su casa para ir a cumplir con su horario en la carpintería, pero al final de la tarde llega contento y feliz, se le nota de verdad la alegría por volver al hogar.



Me gusta mucho verlo en las noches o los fines de semana cuando cuida a su hijo, juega con él y lo acompaña en las tareas del colegio, pero también lo veo haciendo el aseo de la casa o comprando el mercado, me imagino que también debe cocinar muy rico.

Lo he visto también cuando está sentado en la tienda de don Jacobo con otros vecinos, ellos reciben sus consejos, sobre todo el de evitar la violencia entre ellos o en sus familias. Ha sido muy consciente de las consecuencias que trae el mal trato en sus relaciones familiares, por eso siempre les invita a cambiar de actitud.

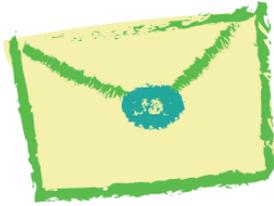
Por último, don José, quiero decirle que es sorprendente el trato que le da a todas las personas de por aquí, no importa si tienen otra religión, o que no la tengan, o que sean de otro lado, mejor dicho, usted los saluda y les habla igual, no hay ninguna diferencia, lo importante es que siempre los trata con respeto y les presta toda su atención.



*Gracias don José por ser un gran ejemplo  
para esta comunidad.*



# CARTA a Jesús



Hola hijo lindo, voy a escribirte una cosita, aún estás muy pequeño, pero me gustaría que leas esto cuando estés más grande y sepas cuánto te amamos tu papá y yo.

Siempre te esperamos con mucho amor y hemos hecho todos los esfuerzos para que estés bien.

Sabemos que serás un buen hombre, respetuoso con todas las personas que te rodean. Que siempre saldrá de ti un buen trato, unos oídos que escuchan con amor y comprenden a ese amiguito o amiguita que está triste o en problemas.

Te acompañaremos en las tareas del colegio, pero también a enseñarte a que tengas buenas relaciones con los otros niños con los que estudies. Estamos seguros que tus amigos y amigas te buscarán para jugar, para hacer los trabajos en equipo, para hacer

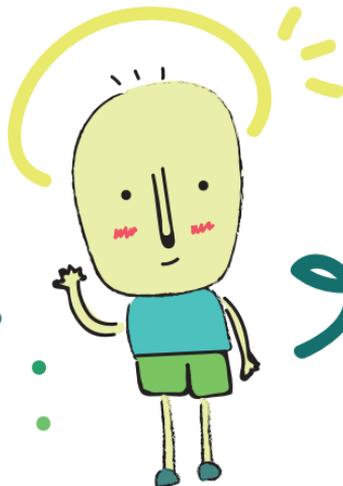
las obras de teatro y otro montón de cosas, y que lo harán porque los tratarás bien y sacarás lo mejor que hay en el interior de cada uno de ellos. Sabrás resolver los conflictos de forma tranquila, sin pelear ni imponerte sobre los demás.

Hijo, también queremos decirte que aparte de tus tareas del colegio, tenemos deberes en la casa. Tú serás muy juicioso, recogerás tus juguetes y tus libros, alimentarás a los peces, lavarás tus platos y cuando seas más grande, aprenderemos a cocinar juntos las comidas que más te gusten. ¡Valorarás con mucho cariño el esfuerzo y el trabajo que nosotros como padres hacemos por ti y por el hogar!

No importa la edad que tengas, siempre enseñarás a quienes te rodeen el amor y el respeto por los demás, a evitar la violencia y a ver que todas las personas, sin diferenciar raza, religión, sexo u orientación sexual, merecen tu interés y empatía.

¡Serás un gran ser humano!

Te amamos inmensamente.





# GOZOS



Dulce Jesús mío, mi niño  
adorado

¡Ven a nuestras almas!  
¡Ven no tardes tanto!

¡Oh, Sapiencia suma del Dios soberano,  
que a infantil alcance te rebajas sacro!  
¡Oh, Divino Niño, ven para enseñarnos  
la prudencia que hace verdaderos sabios!  
Ven a nuestras almas, ven no tardes tanto.

¡Oh, Adonai potente que Moisés hablando,  
de Israel al pueblo diste los mandatos!  
¡Ah, ven prontamente para rescatarnos,  
y que un niño débil muestre fuerte el brazo!  
Ven a nuestras almas, ven no tardes tanto.

¡Oh, raíz sagrada de José que en lo alto  
presenta al orbe tu fragante nardo!  
Dulcísimo Niño que has sido llamado  
Lirio de los valles, Bella flor del campo.  
Ven a nuestras almas, ven no tardes tanto.

¡Llave de David que abre al desterrado  
las cerradas puertas de regio palacio!  
¡Sácanos. Oh Niño con tu blanca mano,  
de la cárcel triste que labró el pecado!  
Ven a nuestras almas, ven no tardes tanto.



# GOZOS

¡Oh, lumbre de Oriente, sol de eternos rayos,  
que entre las tinieblas tu esplendor veamos!

Niño tan precioso, dicha del cristiano,  
luzca la sonrisa de tus dulces labios.

Ven a nuestras almas, ven no tardes tanto.

¡Espejo sin mancha, santo de los santos,  
sin igual imagen del Dios soberano!

¡Borra nuestras culpas, salva al desterrado  
y en forma de niño, da al mísero amparo!

Ven a nuestras almas, ven no tardes tanto.

¡Rey de las naciones, Emmanuel preclaro,  
De Israel anhelo Pastor del rebaño!

¡Niño que apacientas con suave cayado  
ya la oveja arisca, ya el cordero manso!

Ven a nuestras almas, ven no tardes tanto.



¡Ábranse los cielos y llueva de lo alto  
bienhechor rocío como riego santo!

¡Ven hermoso Niño, ven Dios humanado!

¡Luce, Dios estrella! ¡Brotó, flor del campo!  
Ven a nuestras almas, ven no tardes tanto.

¡Ven, que ya María previene sus brazos,  
do su niño vean, en tiempo cercanos!

¡Ven, que ya José, con anhelo sacro,  
se dispone a hacerse de tu amor sagrario!  
Ven a nuestras almas, ven no tardes tanto.



# GOZOS



¡Del débil auxilio, del doliente amparo,  
consuelo del triste, luz del desterrado!  
¡Vida de mi vida, mi dueño adorado,  
mi constante amigo, mi divino hermano!  
Ven a nuestras almas, ven no tardes tanto

¡Ven ante mis ojos, de ti enamorados!  
¡Bese ya tus plantas! ¡Bese ya tus manos!  
¡Prosternado en tierra, te tiendo los brazos,  
y aún más que mis frases, te dice mi llanto!  
Ven a nuestras almas, ven no tardes tanto



*¡Ven Salvador nuestro  
por quien respiramos  
Ven a nuestras almas,  
Ven, no tardes tanto!*





CONSIDERACIONES



## Día 1. Nuestra vida es sagrada:



La vida es un regalo que tenemos y compartimos con las demás personas día a día; es un camino que recorreremos, lleno de sorpresas, tristezas, alegrías, amistades, compañía y soledades.

Buscamos hacer de nuestra vida y de quienes están a nuestro alrededor, un espacio amable, en el

que podamos querer y sentirnos queridos. Sin embargo, la vida se enfrenta a muchas amenazas como el hambre, las violencias, las epidemias, los accidentes, los desastres ambientales, entre otros que afectan nuestro cuerpo, nuestra fuerza, pero también existen otros riesgos que afectan nuestra vida espiritual, como la indiferencia, el egoísmo, la apatía, la tristeza, la soledad.

Necesitamos redescubrir el valor de la vida y valorarla como un regalo invaluable que debemos cuidar y proteger; nuestra vida y la de quienes nos rodean es sagrada, y nada justifica que un ser humano se considere superior a otro y decida adueñarse de la vida de los demás e incluso acabar con ella.

En esta novena queremos invitarles a que reconozcamos la dignidad de nuestra vida y la de los demás, así como la vida de todo aquello que nos rodea y que el respeto por ella sea el valor fundamental de nuestra convivencia en sociedad.

## Compromiso:

Te invitamos a que te mires al espejo y reconozcas el ser humano que eres, y reconozcas cómo te parece a quienes te rodean porque son seres humanos como tú y que reflexiones sobre el valor de la vida que hay a tu alrededor.

## Día 2. Reconocimiento de la vida propia:

Todas las personas necesitamos ser reconocidas. No es una cuestión de orgullo, egoísmo o inmadurez, todo lo contrario, con el reconocimiento ponemos de manifiesto nuestra capacidad de amar y ser amados, y ese amor tiene que partir de mí, si yo reconozco mi cuerpo, mis ideas, mis fortalezas, mis miedos y me acepto tal cual soy, seré capaz de construir una mejor sociedad, porque voy a mirar al otro u otra y le reconoceré como un ser humano igual a mí, y seré capaz de ver sus miedos, sus sueños, sus debilidades y sus fortalezas.

Necesitamos construir una sociedad donde podamos amarnos a nosotros mismos, y no temamos decir lo que sentimos, lo que pensamos y lo que queremos por miedo a no responder a los prejuicios que lo único que han logrado es negar nuestras esencias y nos han llevado a enfrentarnos con quienes nos rodean, porque nos sentimos señalados, juzgados, acosados.

En esta Navidad sintámonos libres de amarnos a nosotros mismos, libres de pensar y sentir diferente, libres de caminar, correr y soñar por nuestros territorios, libres de expresar lo que pensamos y sentimos, libres de reconocer nuestros miedos, nuestras debilidades y sobre todo, libres de dar amor a quienes nos rodean. Valorar nuestras vidas y la diversidad que habita la sociedad.

### *Compromiso:*

Te invitamos a escribir en una hoja y a ubicarla en un lugar visible, una acción concreta para cuidarte física o emocionalmente. Cualquier acción, por pequeña que sea, puede cambiar positivamente tu vida. Por ejemplo: si no te ejercitas o lo haces muy poco, puedes dedicar 15 minutos cada día para salir a caminar, a trotar o a jugar fútbol e invita a tus familiares o amigos; si fumas o tomas licor, puedes empezar a disminuir de a poco su consumo; cuanto te sientas triste o preocupado, haz algo que te alegre, escucha tu canción favorita, come un helado o sal a dar una vuelta por el barrio.

## Día 3. Reconocer al otro:

Las personas construimos lo que somos a partir de las relaciones que logramos establecer con quienes nos rodean. Mi relación con los demás va definiendo la persona que soy y que quiero ser, porque a pesar de que ese otro u otra que me rodea sea diferente a mí, seguramente comparte mis sueños, mis miedos, mis



condiciones económicas, sociales, religiosas; es una persona que como yo, se levanta todos los días con unas metas parecidas a las mías, amar a sus hijos, a su pareja, a sus padres, a sus amigos y amigas, un buen trabajo o tal vez sus deseos sean estudiar, viajar, construir una casa, tener una familia, vivir en un país en paz.

Sin embargo, atravesamos un momento en el que nos hemos aislado y rechazado entre nosotros mismos como sociedad; sentimos miedo en nuestro barrio, en nuestro colegio, en nuestras casas, hemos olvidado cómo construir y reconstruir la confianza, nos hemos aislado y nos hemos vuelto indiferentes ante el dolor de los demás.

¿Realmente conocemos las necesidades, alegrías y temores de aquellas personas a quienes amamos? ¿Cuándo fue la última vez que nos sentamos a hablar con ellos? ¿Recordamos cómo ríen, cómo lloran, cómo caminan, cómo duermen, cómo corren, cómo cantan, cómo bailan?

Necesitamos volver a conectarnos, volver a sentir la alegría de quien ríe a carcajadas, el dolor de quien ha perdido su casa, su trabajo, su salud, su familia, la angustia de quien tiene algún ser querido desaparecido, perdido o en graves problemas, la esperanza de quien anhela una pronta solución. Necesitamos comprender lo que pasa por la vida y la mente de quienes están a nuestro lado, y hacerles sentir que estamos allí para apoyarlos, para cuidarles, para protegerles y sobre todo, para valorar su vida.

### Compromiso:

Te invitamos a escribir una o varias notas a las personas a quienes quieras expresar tu agradecimiento, cariño, admiración o apoyo. Éste será, con seguridad, el mejor regalo de Navidad que puedas darles.

## Día 4. Reconocimiento de los otros seres:

Todo lo que nos rodea nos permite vivir: el aire, el sol, el agua, las plantas, los animales, por eso es tan importante cuidar de cada ser, incluso los animales y especies que nos parezcan más insignificantes, cada uno tiene un rol fundamental en el equilibrio de nuestra tierra.

Vivimos unos días en los que nuestro clima cambia constantemente ocasionando inundaciones en donde se pierden casas y vidas, o sequías en donde se pierden cosechas enteras. Estos cambios en el clima están relacionados con nuestra forma de habitar el planeta, destruimos los campos, las montañas, matamos a los animales de forma indiscriminada y contaminamos nuestros ríos.

Necesitamos tomar conciencia de que la protección de la naturaleza está en nuestras manos, debemos ser conscientes de los regalos que nos da la naturaleza como el agua que tomamos y que riega nuestras cosechas, los árboles que nos ayudan a purificar el aire, nos dan frutos y nos protegen de la fuerza del sol, las plantas que curan nuestras enfermedades, entre otras cosas y devolverle nuestro agradecimiento a la tierra defendiéndola, cultivándola y conservándola para las generaciones futuras.

La tierra es la casa de todos, hagámonos cargo de ella y aportemos a su cuidado y protección.

### *Compromiso:*

**Compromiso:** Te invitamos a preguntarte: ¿Con qué acciones cotidianas afecto de mayor forma el medio ambiente? Cuando tengas la respuesta, piensa cómo puedes disminuir o evitar esa afectación. Esto puede ser separando adecuadamente las basuras, reutilizando los envases plásticos o de vidrio, disminuyendo el uso de vasos, cubiertos o platos desechables; caminando, montando en bicicleta y utilizando menos la moto o el carro; cuidando con responsabilidad y cariño a mis mascotas y respetando a los demás animales.

## Día 5. La convivencia:



Un acuerdo posee el carácter de mutua promesa, de compromiso. ¿Estamos de acuerdo? Significa nos comprometemos, y de eso se trata la convivencia, de acordar, de dialogar, de escuchar, de buscar salidas creativas a los problemas y propiciar mejores ambientes.

Para que exista una buena convivencia debe haber una buena comunicación que nos permita acercarnos al otro, compartir nuestras emociones y sentimientos,

y que nos permita mostrar sensibilidad ante las necesidades y preocupaciones de las personas que nos rodean.

Esto no siempre es fácil porque tenemos diferentes formas de ver la vida y diferentes formas de actuar, pero si logramos transmitirle a los demás nuestro respeto y nuestra disposición a comprender su punto de vista, tal vez logremos discutir sin agredirnos, sin juzgar, sin insultar, sin lastimar, sin herir y sobre todo, sin matar. Necesitamos transformar toda esa agresividad, toda esa violencia a la que nos hemos ido acostumbrando, en sentimientos y acciones que conduzcan a construir en lugar de destruir y dañar.

## Compromiso:

Te invitamos a pensar en una situación donde alguien se haya sentido ofendido por una de mis actitudes o acciones, reflexionemos por qué sucedió y qué puedo hacer para disculparme con esa persona.

## Día 6: El afecto y la ternura como vínculo que construye:

Estos tiempos están marcados por la velocidad, por la ocupación de cada minuto con múltiples tareas, además estamos en varios lugares al tiempo, tal y como han dicho muchos, nunca estuvimos tan conectados, pero a la vez tan distantes del otro.

Detenerse hoy, respirar, sentir el cuerpo, abrir los sentidos, reconocer el lugar donde estoy, hacernos conscientes de lo que estamos siendo, son pequeñas acciones que aportan a la reconexión vital con nuestra esencia. Nuestro cuerpo es vehículo, es territorio, es puente para vincularnos con los demás, con la vida, con lo planetario. Pensar una sociedad distinta precisa cuerpos dispuestos para sentirse y sentir a los demás, y la mejor manera de hacerlo es reconocer el valor de la caricia, de la ternura.

Con el contacto, con la caricia, se transmite el cuidado, la tranquilidad, se acoge, se celebra, se consuela, se ama. La caricia va de la mano con la ternura y la posibilidad de conectarse con la otra persona. Enternecerse es dejar de pensar solo en sí mismo, compartir caminos, alegrarse con la felicidad, los logros, las metas alcanzadas de mi próximo y de todos los demás.

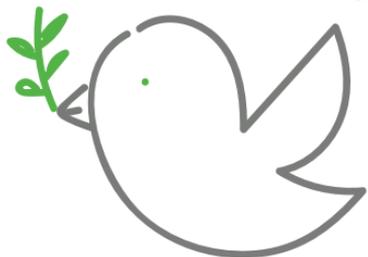
Démonos un tiempo para sentir nuestro cuerpo y reconocer la capacidad que tenemos para la ternura, la caricia como vínculo con los demás, sentir que hacemos parte de una misma historia y que podemos construir juntos. En esta Navidad démonos estos pequeños regalos que nos permitan reencontrarnos con los demás y volver a nuestra esencia vital de seres de cuidado.

### *Compromiso:*

**Hoy puedes ofrecer una sonrisa, una mirada agradable, unas palabras amorosas o una oración a esas personas que no gustan de ti, que te persiguen o te contestan con violencia.**



## Día 7. Construyamos paz:



Cuando hablamos de paz algunas personas piensan que es algo lejano, que se relaciona con grandes guerras, con discursos políticos o situaciones que nada tienen que ver con nuestra vida cotidiana; otras consideran que la paz sólo hace referencia a la ausencia de agresiones o a un estado de tranquilidad

interior. Nos cuesta trabajo pensar que la paz también es una forma de relacionarlos con las otras personas, y que nosotros mismos podemos aprender a construirla y a vivirla en nuestra comunidad.

La Biblia habla mucho de paz, los judíos la llamaban “Shalom” que significaba mucho más que ausencia de guerras, implicaba un estado de bienestar, de salud plena de cuerpo y de alma, y de armonía en las relaciones entre las personas y los pueblos; por eso la paz está muy relacionada con otras palabras, como la justicia, la verdad, el respeto y el amor. No podemos construir paz sin justicia, y eso significa darle a cada persona lo que le corresponde, pues la justicia pasa por el reconocimiento de la dignidad y los derechos de los demás; pero además, para poder construir paz necesitamos acabar con todas las confrontaciones armadas que tenemos en nuestra sociedad y consolidar instituciones públicas sólidas y garantes de los derechos.

Tampoco podemos construir paz sin amor, pues éste es la clave para construir relaciones verdaderamente humanas que respeten la vida en todas sus formas y rechacen las diferentes expresiones de violencia,

así como las justificaciones que intentan legitimarla. Solo podremos aspirar a una verdadera paz, si logramos transformar el lenguaje de la guerra, si reconocemos en los demás una vida tan valiosa como la mía, respetamos sus derechos, sus ideas, sus sueños y volvemos a confiar entre nosotros mismos.

### Compromiso:

Como la mejor forma de transformar las acciones es con el ejemplo, te invitamos a cerrar los ojos y a recordar o a imaginarte en los siguientes casos: ¿Cómo actúo cuando tengo algún conflicto con mis vecinos o amigos, les grito, les pego, les mando un perro bravo, los amenazo, o trato de solucionar el problema sin agresiones? ¿Cómo actúo cuando mis hijos desobedecen y sacan malas notas, les pego, les grito, los dejo solos, los mando para donde otro familiar o por el contrario, hablo con ellos, los escucho y aconsejo? ¿Cómo actúo cuando no me gusta algo que hace o dice mi esposa o esposo, le pego, le grito, lo amenazo o por el contrario, trato de solucionar las diferencias dialogando? Una vez lo hayas imaginado o recordado, piensa si te arrepientes de la forma como has actuado y no le digas a nadie, respira abre los ojos y empieza a cambiar esas actitudes.

## Día 8. El reencuentro con el otro confiar para construir:

La guerra destruye el valor de la confianza despojándonos de la capacidad de juntarnos, de construir, de acompañarnos en momentos importantes de la vida. La guerra implica afectaciones y daños a las personas, a las organizaciones, a los territorios, a toda la sociedad.



Confiar es un acto de resistencia a las violencias y un aporte a la esperanza. La confianza es una promesa, una maravillosa apuesta por el descubrimiento del otro y de la otra, apuesta que pone la vida en el centro, la dignidad y la capacidad para sentir como propias, las injusticias, los dolores y las alegrías del prójimo.

En estos tiempos de señalamientos y polarización, optar por practicar la confianza nos pone en sintonía con la noción de acogida, nos recuerda la importancia de recibir al que llega, al que pasa, al que nos visita, al que siempre ha estado cerca: confiar es acoger, acoger es bienvenida,

“bienvenir” es romper los silencios y las soledades con la palabra diversa y la escucha interesada y sensible, decir y escuchar lo que se piensa, lo que se siente – sin miedo, con pasión y alegría- es un verdadero acto de paz, una transformación pequeña, pero fecunda que nos alienta a mantener la esperanza como un deber ético.

Confiar es vivir la otredad, reconocer el opuesto sin estigmatización, ver en el otro un compañero o compañera de camino con el que construiré lo que viene. Recogernos en estos tiempos y comprometernos con no polarizar, a no dañar al otro, a no utilizar la misma lógica de la guerra en la que solo hay amigos y enemigos, buenos y malos. Imponernos sobre los sentidos de la violencia parte de un pequeño acto cotidiano, ponernos de frente al otro, mirarle a sus ojos y reiterar en vos confío.

### *Compromiso:*

¿Cuántas veces señalamos y desconfiamos del otro por su religión, su raza o su forma de vestir? En esta Navidad puedes empezar a cambiar esas acciones que tal vez te alejan de seres maravillosos, por ello te invitamos a que te des la oportunidad de conocer a una persona que hayas señalado o de la que te hayas burlado; empieza saludándola, luego puedes preguntarle cómo está, más adelante, invítala a tomarse un freso o a jugar fútbol.

## Día 9. Renacimiento y reconciliación:

La vida en sociedad siempre implica que haya conflictos. No podemos evitarlos. De lo que se trata es de que encontremos formas cada vez más inteligentes y humanas para transformarlos o gestionarlos. Para que esto no nos lleve a la agresión física o verbal o, más grave aún, a la eliminación de la persona, como forma de resolverlos. Acudir a la palabra, a las instituciones, a los amigos y amigas que pueden escucharnos para comprender las situaciones difíciles son ayudas de las que podemos echar mano.

Uno de los efectos de los conflictos que se han tratado mal es que se rompen los lazos, los vínculos, las relaciones de confianza. Así pasa en el mundo familiar, vecinal, y en toda la sociedad. La reconciliación significa reconstruir, volver a tejer, a tender puentes. Necesitamos reconciliarnos como sociedad. Y para esto, es necesario poner nuestro granito de arena: reconocer los conflictos que hemos promovido o de los que hemos participado (en la casa, en el barrio, en el trabajo), reflexionar sobre las consecuencias que estos han tenido; identificar las posibilidades de reparar los daños causados; excusarse y pedir perdón si es necesario; intentar reconstruir el vínculo roto y las confianzas.

Para que seamos un país reconciliado necesitamos que esto mismo ocurra en la esfera pública, entre quienes han sido responsables de las violencias y la guerra. Pero si empezamos ya, haremos un gran aporte. Que éste sea el propósito de este renacer: reconciliarnos.

## Compromiso:

En las familias, entre amigos, amigas, en el barrio y en nuestra ciudad existen conflictos sin resolver que generan enemistades y violencias. Todos podemos contribuir con su solución, y la mejor forma es empezar por el entorno más cercano, por eso te invitamos a pensar en una persona con la que hayas tenido alguna pelea o diferencia y por eso se hayan dejado de hablar o se hayan agredido, y pregúntate: ¿cómo puedo resolver esta situación?, ¿debo pedir perdón?, ¿cuál es el daño que he causado?, ¿qué paso debo dar para reconciliarme con esa persona? Este pequeño acto de humildad sanará sus corazones.



Reconociendo la Navidad como tiempo para la introspección, para el encuentro, para la celebración, les invitamos a retomar conversaciones sobre el respeto, la confianza, la esperanza, la convivencia y conectar con aquellos afectos profundos en torno a la conmemoración del nacimiento de Jesús de Nazareth que nos comunica través de su modo de proceder, que las acciones humanas deben buscar que **"TODOS LOS SERES TENGAN VIDA DIGNA"** y que cuidar de todas las maneras de vida existentes debe ser el centro de cada decisión y transformación social.

