

#### El Decálogo de la Paz Mental

1. Descubre lo que te inquieta o decepciona.
2. Evita ser tú el centro de toda tu atención.
3. Encuentra una actividad de evasión que de mayor significado a tu vida.
4. Evite la compasión. Evite tener lástima de ti mismo (a).
5. Proyecta en la pantalla de tu mente imágenes positivas y recuerdos de experiencias agradables.
6. Refuerza y engrandece tus valores espirituales.
7. Rechaza los tóxicos como estimulantes de la personalidad.
8. Comparte con alguien de confianza tus inquietudes y expectativas.
9. Renueva tu mente cada día por medio de la oración.
10. Acostúmbrate a confiar en Dios.

Ricardo Cabrero, Psy. D.

#### ACTIVIDADES EN LA CAPILLA



Servicio de  
Oración

Jueves, 27  
12:30 p.m.

## Señor ¿por qué me desprecias?

Hay ocasiones en que ésta es precisamente la manera como nos sentimos. Nos han hecho pedazos, al menos, así nos parece. Nos sentimos agobiados (as) por el cansancio, el dolor o el coraje. La desesperación nos inunda la vida o la frustración la abate. Nos luce que estamos en un hoyo profundo del cual difícilmente podremos salir. Comenzamos a sentirnos casi muertos en vida. Decimos “no salgo de una para meterme en otra”. Las cosas van de mal en peor. No tenemos ni un ínfimo respiro, sino que cada vez el panorama se torna más oscuro.

Si lo anterior describe en algo la manera en



que te sientes. Pregúntale a Dios, ¿hasta cuándo? Exprésale tus frustraciones, tus enojos, tu cansancio, tu hastío ... Háblale de tus planes inconclusos, de tu decepciones, de tu amargura...

Reclámale a Dios, si es necesario.

Después toma un profundo respiro. Y habiendo exhalado di: “hoy comienzo un nuevo día. Ya te he dicho, Dios todo lo que tenía que decirte. Sé que me has escuchado, y confío, porque Tú no ignoras el grito de angustia, ni el lamento del inocente. No puedo cambiar al mundo,

pero puedo cambiar mi actitud hacia él. Creo que Dios hará hoy algo por mí, pues, le he dicho que ya bastan los días tormentosos, y que ya es hora de días buenos.” Que así sea.

[ Si no te has sentido de esta manera, de todos modos eleva esta plegaria en solidaridad con quienes se sienten desamparados (as). Pide en nombre de quienes no tienen fuerzas o ánimo siquiera para pedir por si mismos (as). La Biblia nos provee estas oraciones en el libro de los Salmos, que siguen teniendo pertinencia para nuestro diario vivir. Cuando no tenemos palabras para expresar lo que sentimos, el salterio se convierte en nuestra voz, nuestro grito, nuestro llanto, nuestro silencio... ]

Por: Dr. Victor Feliberty Ruberté  
Decano de Administración

## El corazón humano



Cierto día, Dios estaba cansado de las personas. Ellas estaban siempre molestándolo, pidiéndole cosas. Entonces dijo: “Voy a ir a esconderme por un tiempo”.

Reunió a sus consejeros y preguntó: “¿Dónde debo esconderme?”

Algunos dijeron: “Escóndase en

la cima de la montaña más alta de la Tierra”. Otros: “No, escóndase en el fondo del mar. No van a hallarlo nunca allí”.

Otros: “No, escóndase en el otro lado de la luna; ese es el mejor lugar.

Entonces Dios se volvió hacia el más inteligente de sus ángeles y le inquirió:

¿Dónde me aconsejas que me esconda?” El ángel inteligente, sonriendo, respondió: “¡Escóndase en el corazón humano! ¡Es el único lugar adonde ellos no van nunca!”  
¡Bella historia hindú! Sencilla y muy actual.

Anthony De Mello  
-El Corazón Humano

# Cuando muere un ser querido

“Nadie puede explicarnos el dolor, su ilimitado alcance ni sus profundidades enigmáticas. Nadie nos puede describir el vacío que deja en el mismo centro de nuestra ser, ese vacío que nada lo llena”.

—Ruth Coughlin—

La muerte de un ser querido llega en muchas formas ... el esposo o la madre a quien uno quiso mucho durante medio siglo... el niño que uno nunca conoció... la muerte violenta, o el suicidio de un amigo. En cualquier forma que sea, la muerte de un ser querido nos sacude y nos llena de una sensación de que todo se ha acabado, para lo cual nadie esta realmente preparado.

## AYUDANDO AL AMIGO QUE ESTA DE DUELO

Quienes han pasado por la experiencia del duelo dicen a veces que las amistades y la familia fueron una gran ayuda.

Pero mucha gente no sabe qué decir o qué hacer.

Después del fallecimiento de su hijo, Charlotte Maluski se integró a un grupo de apoyo de su iglesia, en donde encontró ayuda práctica. “Una persona devolvió los platos a quienes habían traído comida; otra ayudó a escribir tarjetas de agradecimiento; un hombre joven se ofreció cortar el pasto y otro llevó a su amigo apenado a la iglesia”.

Y aquí hay más ideas:

1. Escuche. Esté presente sin pensar que tiene que dar consejos constantemente, o estar levantando el ánimo.
2. Deje que su amigo llore.
3. Comparta recuerdos de la persona que falleció.
4. Evite decir, “entiendo cómo te sientes”. Nadie puede entender el dolor de otros.
5. Visite, llame y escriba regularmente.

Por: Ecos Cristóforos en Español

## GRUPO DE APOYO PARA PÉRDIDAS



Son un grupo que mediante reuniones y conferencias, ofrecen apoyo a personas que han sufrido una pérdida de un ser querido.

⇒ Se reunirán el jueves, 27 de agosto en el Anfiteatro. En el horario de las 7:00 p.m.

⇒ Puedes llamar a la Oficina de Capellanía o a la Sra. Sally Santiago, coordinadora, a la ext. 3041.

⇒ Búscalos en Facebook :



<https://m.facebook.com/profile.php?id=1601978930045408>

# Crece en el lugar de Trabajo

Pasamos más tiempo en el lugar de trabajo que en cualquier otro sitio. Y aún así, es el lugar de mayor estrés. ¡Que manera tan terrible de vivir!

Algunas personas odian el trabajo porque no les llena. El trabajo es aburrido, el ambiente apagado y los colaboradores mezquinos. Desafortunadamente, mucho de esto está fuera de nuestro control. Lo que podemos controlar es nuestra actitud. En vez de ver todo lo negativo, veamos todo

trabajo como de altura, no importa cuan pequeño, si se hace con un corazón fiel.

Dios no nos promete una vida llena de diversión y riquezas, pero si le buscamos —aun desde nuestros trabajos —le encontraremos.

Una de las mejores maneras de encontrar a Dios en la oficina es invitarle allí mismo. Derrama tus sentimientos y frustraciones cada mañana en oración.

Luego, escuche por cinco minutos, en silencio, la voz de Dios que gradualmente ilumina. De camino al trabajo, pídale a Dios que le acompañe durante todo el día.

Finalmente, recuerde que no importa dónde esté, se puede servir a Dios y ministrar a toda persona a nuestro alrededor.

Por: Vicepresidencia de Asuntos Religiosos

