



www.cefasmx.org

*Para vivir la alegría
que convoca y contagia*

COMPASIÓN



Agosto 2021

SUFRIR, PADECER-CON...

Unirse, solidarizarse con el dolor ajeno, comprenderlo y compartirlo, intentar aliviarlo.



- ✓ No es lástima.
- ✓ Va más allá de la empatía.
- ✓ No margina, ni humilla, ni excluye.
- ✓ Es sinónimo de misericordia.
- ✓ No sólo sentir, sino hacer lo que puedas hacer.

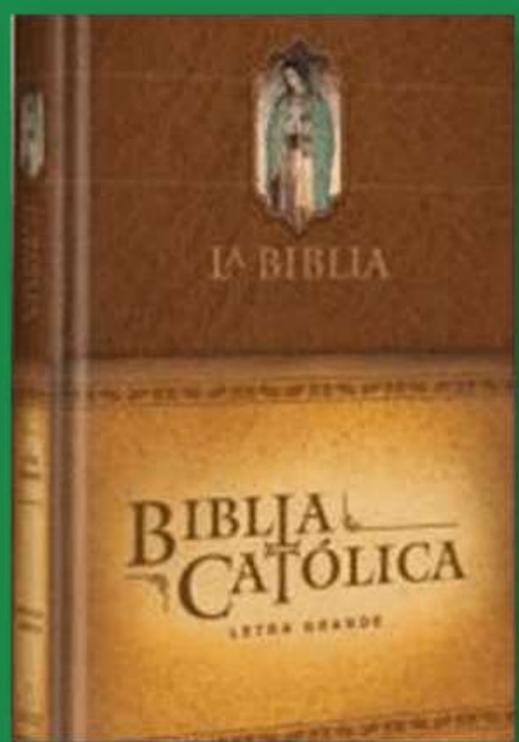
¿QUÉ ES?



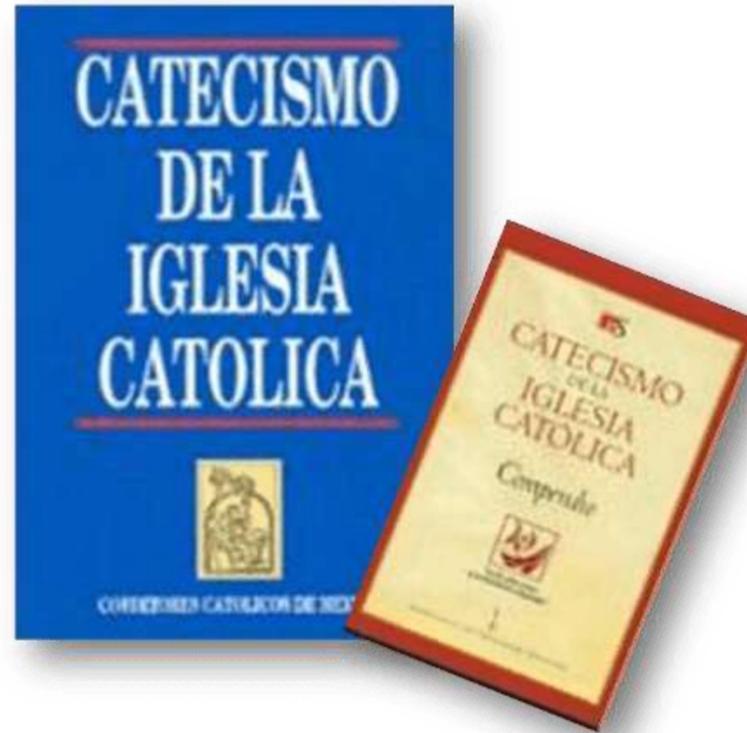
¿QUÉ ES?



**Sentimiento de tristeza al ver padecer a alguien
y que impulsa a aliviar su dolor o sufrimiento,
a remediarlo o a evitarlo,
«ten compasión por los menos afortunados».**



*Sean más bien
bondadosos y
compasivos los unos
con los otros, y
perdónense
mutuamente como
Dios los ha
perdonado, por medio
de Cristo
(Efesios 4, 32)*



*La luz de la mirada de
Jesús ilumina
los ojos de nuestro
corazón; nos enseña a
ver todo a la luz de su
verdad y de su
compasión
por todos los hombres.
(Catecismo, n. 2715)*



*El amor de
misericordia no es
una mera compasión
con el que sufre, sino
una efectiva y
afectiva solidaridad
con todos los
afligidos
(cf Youcat III, n. 4)*

¿Para qué?



La cultura actual tiende al individualismo hedonista que endurece el corazón y aísla; hace insensible, distante, indiferente y hasta cruel, la relación social e incluso la familiar.

Dios misericordioso es quien nos enseñó a ser compasivos y el Evangelio confirma que Jesucristo nunca pasa de largo... siempre se detiene, se acerca, consuela y salva.



*Una práctica diaria de
compasión nos permite
lograr una especial conexión
emocional con los demás*

PARA VIVIR LA COMPASIÓN, CREE: ¡CRISTO VIVE!

La compasión es darse cuenta y no ser indiferente a la angustia o dolor del otro; desear y hacer algo para aliviar, reducir o eliminar el sufrimiento sin esperar nada a cambio.

El amor tiene siempre un sentido de profunda compasión que lleva a aceptar al otro, también cuando actúa de un modo diferente a lo que yo desearía.



¿Dónde iniciar?

A veces, «a los de casa» son a los que más cuesta compadecer, tenerles paciencia y saberlos disculpar.



01

Sientes, acompañas, compartes el sufrimiento ajeno y haces algo para remediarlo.

02

Tratas con amor sincero a los demás, empezando con los que convives habitualmente.

03

Eres considerado, amable, comprensivo.

SUGERENCIAS PARA VIVIR LA COMPASIÓN



04

Te esfuerzas para no juzgar, criticar y/o condenar.



05

Imitas las ACTITUDES del Buen Pastor, del Buen Samaritano, del padre del hijo pródigo.

06

Vives una actitud permanente de servicio buscando acompañar a la persona en sus necesidades y padecimientos.



07

Como Cristo y con Él, tienes un corazón abierto, sensible, dispuesto a ayudar a los demás.

SUGERENCIAS PARA VIVIR LA COMPASIÓN

Te das cuenta de la angustia o ansiedad de quienes tienes cerca y buscas comprenderlos y estar cerca en sus dificultades.

No das la solución, sino que acompañas a encontrarla.

SI ERES COMPASIVO

Vives la alegría, la motivación, el optimismo, la satisfacción que da plenitud y sentido a tu vida.



Construyes la paz y la armonía en tu familia, y con quien convives, al buscar curar las heridas que surgen del roce de la convivencia diaria.

«Dios habita en el corazón del que ama; Dios habita donde se ama, especialmente donde se atiende, con fuerza y compasión, a los débiles y a los pobres». (Papa Francisco 25/06/2016)





**Para tener un
corazón compasivo
es necesario tener
los ojos y
el corazón
abierto a los
demás,**

Y PORQUE OTROS TE NECESITAN, CEFAS TE INVITA A...

**Salir al encuentro de los demás para
involucrarte y acompañarlos al compartir tanto
su dolor como su alegría,
sus esperanzas y sus frustraciones.**



CEFAS TE INVITA A...

**Experimentar la presencia de Cristo en tu vida.
Tocado por su compasión y abriendo tu corazón a la
gracia, puedes ser compasivo con todos con tu oración,
testimonio y acciones concretas.**

¿QUÉ EVITAR?

- ✓ El egoísmo.
- ✓ La indiferencia.
- ✓ La pereza.
- ✓ Falta de sensibilidad.
- ✓ La soberbia.
- ✓ La intolerancia.
- ✓ La cultura del descarte.



La autocompasión se refiere a lástima y autocrítica negativa de nosotros mismos. No es una buena actitud.



*Tratar a los demás con la misma
pasión y compasión con la que
queremos ser tratados.
(24/09/2015)*

*Un acto de ternura, una ayuda generosa, un tiempo
dedicado a escuchar, una visita, una palabra buena, una
sonrisa... Ante nuestros ojos estos gestos pueden parecer
insignificantes, pero a los ojos de Dios son eternos, porque
el amor y la compasión son más fuertes que la muerte.*

(1/11/2015)

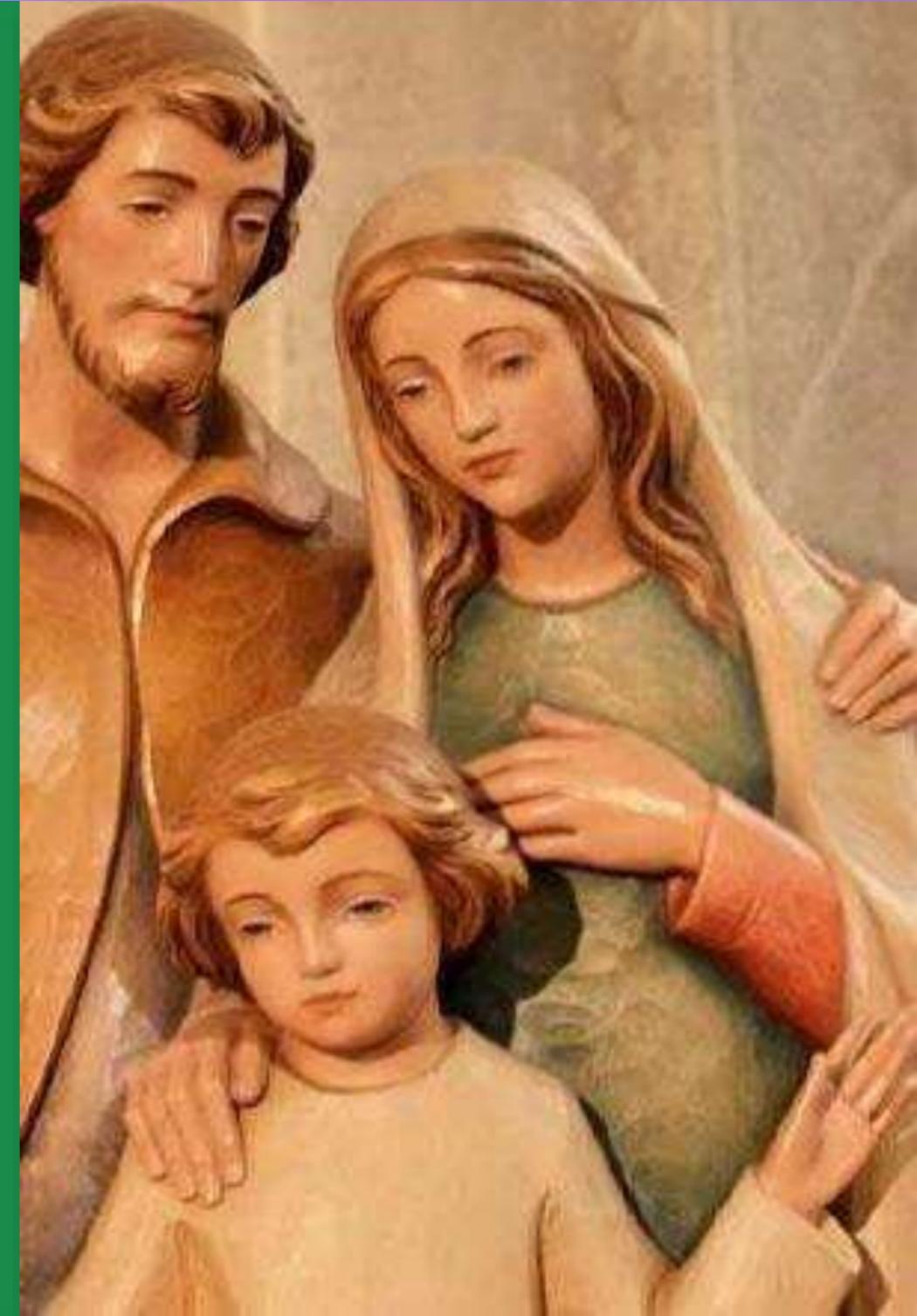


JOSÉ Y MARÍA SON TESTIMONIO DE COMPASIÓN POR EXCELENCIA.

**CONVOCA
Y
CONTAGIA**

**María vive un amor perfecto,
de ternura y de compasión tanto
en las bodas de Caná como
cuando se reúne con los discípulos
que abandonaron a Jesús en su
pasión.**

**José nos enseña los ideales más
altos de carácter, amor,
misericordia y fe. Él tuvo
compasión hacia María. Cuando se
entera que está encinta,
trata de hallar una solución.**



Reflexiona...



- ✓ ¿Tengo la disposición de apoyar a quien tengo cerca con una palabra de aliento, una sonrisa, escuchando, etc.?
- ✓ ¿Me doy cuenta de qué pasa en la vida de los demás?
¿Busco acercarme para llevar consuelo a quien sufre?
- ✓ ¿Reconozco y agradezco el servicio que recibo de otros?
- ✓ ¿Tengo la capacidad de conmoverme ante las circunstancias que afectan la vida de los demás y actuar en consecuencia? ¿Tengo la sensibilidad para comprender?
- ✓ ¿Centro mi atención en las personas, en sus necesidades y carencias, sin esperar nada a cambio?

ORACIÓN...



Señor,
vengo a pedirte la sabiduría
y la fuerza para mirar
compasivamente y
con ojos llenos de amor
a los demás, especialmente
a quien tengo al lado.

Dame la gracia para ser
paciente, humilde,
compasivo, servicial al ver a
los demás
como Tú los ves.

Comunícate

¡Nos interesa conocer tu experiencia!



info@cefasmx.org



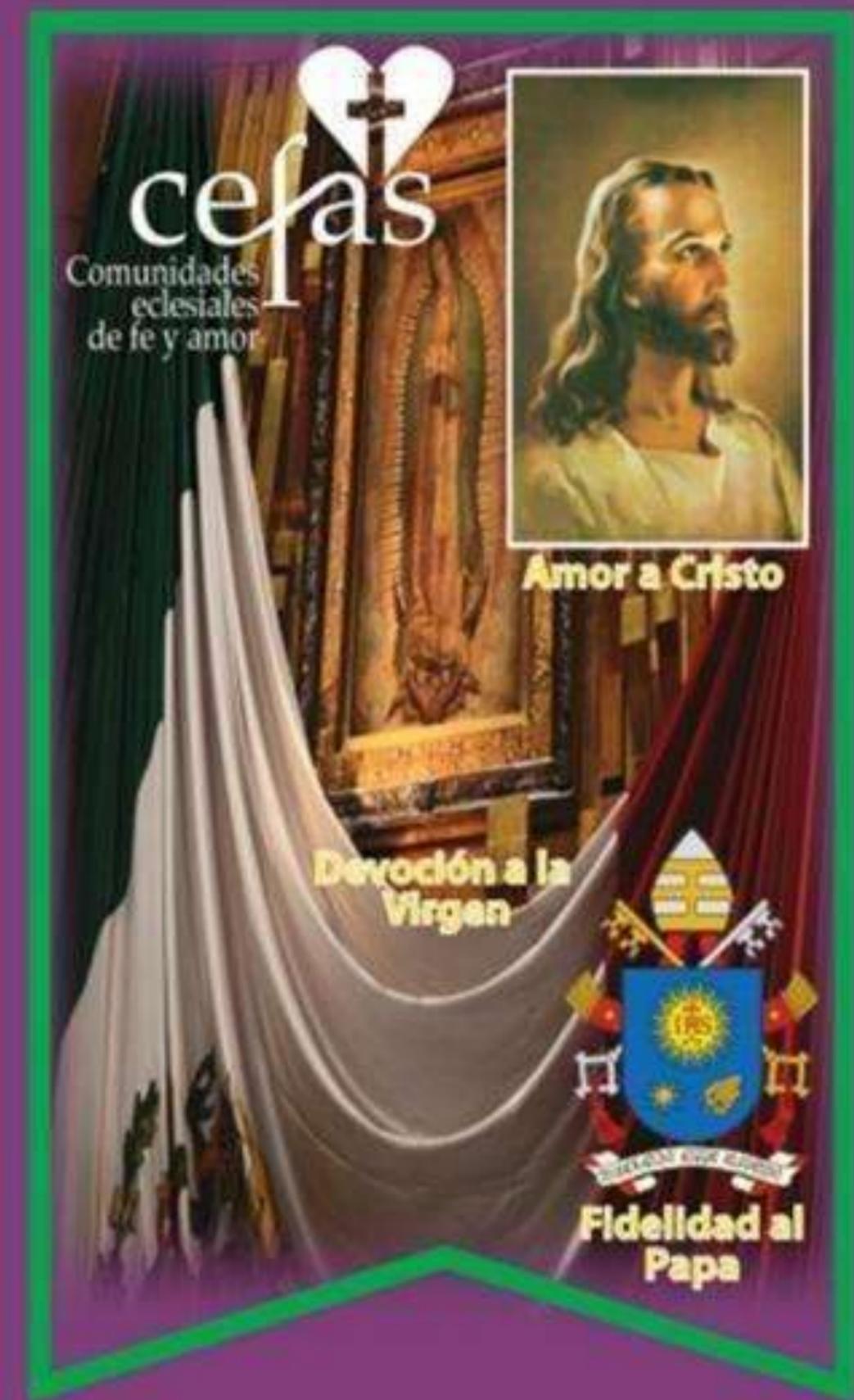
81- 8368 - 0037



[/CEFAScomunidades/](https://www.facebook.com/CEFAScomunidades/)



www.cefasmx.org





**“Lo nuestro es
EVANGELIZAR...
nada más”**



Este subsidio es para una reflexión personal, en comunidad, en la familia o con algún equipo o grupo.

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, el Catecismo, el YOUCAT, DOCAT son las fuentes del contenido.
- ✓ Las imágenes son de la red, utilizadas sin fines de lucro.
- ✓ Actualización: Graciela G. de Madero, Patricia Moser de Madero y Lourdes D. de Clariond.
- ✓ Fecha: agosto 2021
- ✓ Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición en una actividad de formación.