



**VIRTUD:**  
**Vive con valores**

**COMPASIÓN:**  
Padecer, sufrir con, incluir en igualdad, sin descartar a nadie.

**“Este es el modo de ser de Dios: cercanía, compasión, ternura”**  
(Papa Francisco, 2023).



# ¿QUÉ VOY A SEMBRAR?

## COMPASIÓN



Es la virtud necesaria para la convivencia humana. No es simplemente sentir pena o tristeza por el sufrimiento ajeno, sino compartir el dolor del otro extendiendo una mano amiga.

Vivir la compasión implica incluir a los demás en igualdad, sin excluir ni juzgar.

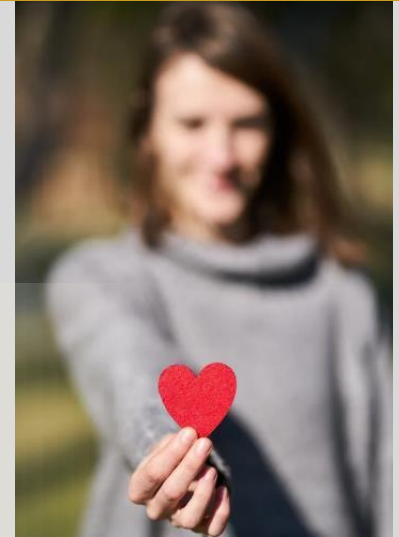
Es un llamado a reconocer el sufrimiento en el mundo y a ser parte de la solución, con un corazón abierto a los demás.

**“Sean más bien bondadosos y compasivos los unos con los otros, y perdónense mutuamente como Dios los ha perdonado, por medio de Cristo, es el autor de la promesa”  
(Catecismo n. 1817).**

# ¿Qué tiene que ver con mi vida?

**Desear y hacer algo para aliviar, reducir o eliminar el sufrimiento del otro, sin esperar nada a cambio, da un sentido pleno a tu vida.**

- ❖ La compasión confirma que no estamos solos, que el sufrimiento ajeno también nos toca y que la verdadera paz se alcanza cuando somos capaces de abrirnos a los demás.
- ❖ Practicar la compasión mejora nuestras relaciones interpersonales y reduce los sentimientos de aislamiento.
- ❖ Tiene un impacto positivo en nuestra salud emocional y mental, pues al ayudar a otros, se experimenta un sentido profundo de satisfacción y propósito.



**“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 qué cultivar esta virtud?

- ❖ Vivir la compasión es vivir en armonía con los demás y con uno mismo, porque construye puentes, no muros. La verdadera grandeza está en que la prioridad de la vida sea el amor y el servicio al prójimo.
- ❖ Al ser compasivos, no solo ayudamos a sanar el sufrimiento ajeno, sino que también nos sanamos a nosotros mismos, además de contribuir a un mundo más justo y humano.
- ❖ Se crea un ciclo virtuoso porque en alguna u otra forma, generalmente se recibe lo mismo de vuelta cuando lo necesitamos o cómo dice el Evangelio: el ciento por uno.
- ❖ La compasión abraza a todos por igual, sin excluir ni jerarquizar el dolor de unos sobre el de otros. No discrimina, no pregunta por el origen, las creencias o el estatus social de quien sufre.

“Necesitamos una Iglesia que hable con fluidez el lenguaje de la caridad, idioma universal que todos escuchan y comprenden, incluso los más alejados, incluso los que no creen” (Papa Francisco, 29 de abril de 2023).

# ¿Cómo cultivar esta virtud?

- ❖ **Tratar con amor sincero a los demás:** Empezar siendo considerado, amable y comprensivo con los que se convive habitualmente.
- ❖ **Darse cuenta:** De las necesidades evidentes y escuchar con atención a los demás, sin juzgar. Percatarse de las emociones de los demás para ayudar a encontrar soluciones.
- **Tolerancia y comprensión:** No excluir ni despreciar a nadie, independientemente de sus errores o diferencias. Todos cometemos fallos, entender esto permite practicar la compasión.
- **Paciencia:** Ante las dificultades o defectos de los demás; en lugar de apresurarnos a juzgar o criticar debemos abrirnos al dolor de los demás.

“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)

# ENEMIGOS A VENCER:

**EL EGOÍSMO:** Es la preocupación excesiva por uno mismo y la indiferencia hacia el sufrimiento ajeno, lo que dificulta la compasión por los demás.



**EL JUICIO Y LA INTOLERANCIA:** Creer que algunas personas "merecen" sufrir más que otras, juzgar sin comprender o ver a los demás como inferiores o indignos de ayuda.

**EL MIEDO:** A veces, acercarse a situaciones de dolor o sufrimiento pueden incomodar o provocar temor.



**LA INDIFERENCIA:** Un mundo lleno de distracciones hace que fácilmente no se vea el sufrimiento que rodea a los demás.

**LA CULTURA DEL DESCARTE:** Valora a las personas por su "utilidad", marginando a los pobres, ancianos, migrantes y discapacitados.

Es contraria a la cultura del encuentro de CEFAS, que promueve el respeto a la dignidad humana, especialmente de los más vulnerables.

# ¿Qué puedo cosechar?



Se construye la paz y la armonía en la familia, y con quien se convive, al buscar curar las heridas que surgen del roce de la convivencia diaria.



La persona cambia, así como su familia y su entorno cercano. Se genera un ambiente de paz y solidaridad, donde las personas se sienten aceptadas y valoradas. se estrechan los lazos de amistad y cooperación y se cultiva la confianza mutua.



A nivel personal, da un sentido pleno a la vida al vivir las virtudes de la solidaridad y el amor.



Hay un impacto transformador en la sociedad porque promueve la justicia social, la equidad y la ayuda mutua, un motor de cambio social capaz de derribar los muros de la exclusión y construir comunidades más fraternas y solidarias.



# ¿QUÉ ABONO SE RECOMIENDA?



- ❖ ¿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?





# UN RETO

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



A veces, es más difícil ser compasivo con los de casa. El reto es vivir la compasión diaria en la familia, dejando de lado tus preocupaciones personales para ver y apoyar los problemas ajenos. Es necesario actuar con valentía, más allá de las palabras, confiando en la Providencia de Dios.

# ¿QUÉ NUTRIENTES TE PROPONE CEFAS?



**PUNTO DE PARTIDA:  
CULTIVAR EL  
ABANDONO EN  
DIOS.**



La compasión no es solo una virtud que se practica en momentos de crisis, sino una forma de vivir día a día.

Es el antídoto contra la indiferencia, el egoísmo y el miedo, la clave para construir relaciones más humanas y una sociedad más justa.

Al practicar la compasión, no solo ayudamos a aliviar el sufrimiento ajeno, sino que también nos encontramos con nuestra verdadera humanidad, con nuestra capacidad para compartir el dolor y la alegría con los demás.

# ORA POR UNA BUENA COSECHA

. Señor, dame la sabiduría y la fuerza para mirar compasivamente a los demás, especialmente a quien tengo al lado.

Dame la gracia para ser paciente, humilde, compasivo, a abrir mi corazón a los que sufren y a ver en cada ser humano a un hermano.

Dame la valentía de mirar el dolor de los demás sin temer, y la fuerza para ofrecerles consuelo y apoyo.

Haz que mi corazón nunca se cierre ante el sufrimiento ajeno. Amén.

(San Bernardo de Claraval).



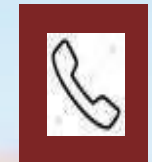
**COMPARTAN, POR FAVOR, EN SU CHAT DE WHATS APP,  
SU EXPERIENCIA Y SUGERENCIAS  
SOBRE LÍNEAS DE ACCIÓN PARA CULTIVAR ESTA VIRTUD.**





**¡CONÓCENOS!**

**WWW.CEFASMX.ORG**

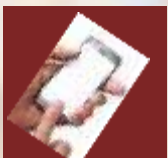


**¡COMÚNICATE!**

**52 + 8183680037**



**[info@cefasmx.org](mailto:info@cefasmx.org)**



**56255-17212 (WhatsApp CEFAS)**



**¡SÍGUENOS!**

**cefascalcomunidades**



**B. San Patricio #111 E-5  
Valle Oriente,  
San Pedro Garza García, N.L.  
C.P. 66260**

**¡Será un gusto apoyarte!**