



TIEMPO DE REGALAR PAZ, ALEGRÍA Y PERDÓN

Boletín Informativo de las Escuelas de Perdón y Reconciliación



DESCUBRIR LA ALEGRÍA

Por Ricardo Javier Araujo de la Torre

Director Nacional de la Fundación para la Reconciliación México

Estimados facilitadores, es una alegría poder saludarlos a través de este medio. A muchos de ustedes tuve la oportunidad de conocerlos personalmente en el Encuentro Nacional de las ESPERE, a otros los he ido conociendo en este hermoso apostolado y a otros espero conocerlos para seguir creando caminos de paz, alegría y perdón.

Cada uno de nosotros hemos ido experimentando un nuevo orden social, con sus retos, dificultades y oportunidades para seguir creciendo. Les comparto que para mí ha sido una oportunidad para reinventarme y reinventar las circunstancias y acontecimientos que me tocan vivir. He reinventado mi forma de trabajar y convivir, de agradecer, formarme y transformarme, pero sobre todo de amar.

Continúa en la página 2.

La alegría no es algo que nos pasa, sino que es algo que elegimos y seguimos eligiendo cada día.

Henri Nowen



DESCUBRIR LA ALEGRÍA

Continúa de la página 1.

El miedo que sentía en un principio he aprendido a transformarlo en amor, siempre tomado de la mano de Cristo y mi querida esposa, mi Lucy.

He comprendido que, aunque parezca que andamos perdidos en un laberinto, sé que la salida no será la misma que la entrada. Los invito a reflexionar en aquellas emociones, sentimientos, actitudes y personas con las que entraron en esta realidad, pero, sobre todo, los invito adentrarse en su corazón para interiorizar cómo se encuentran hoy cuando vemos algunas luces de esperanza hacia una posible salida.

Los invito a leer las siguientes páginas con los ojos del corazón, en ellas podrán encontrar elementos que los harán crecer en la alegría, una alegría que se descubre no en los grandes eventos, sino en la compañía de las personas adecuadas, no en el escándalo y bullicio del diario devenir, sino en el profundo silencio junto a las personas que uno ama, no en los grandes triunfos, sino en las pequeñas derrotas de las que logramos levantarnos y seguir caminando.

No me queda más que desearles una Feliz Navidad y un Próspero Año 2021. Que la luz que movió a los pastores a ir al encuentro del niño Dios sea la misma luz que nos inspire a seguir buscando momentos de paz, alegría, perdón y reconciliación.



La alegría,
cuanto más se
gasta,
más se queda.
*Ralph Waldo
Emerson*

5 HÁBITOS PARA MANTENER LA ALEGRIA EN TU VIDA

por Claudia Coratella

1 Sé agradecido

Al crear ese hábito, también desencadenamos situaciones positivas en nuestras relaciones o en el trabajo.

2 Mantén el contacto con quien quieres

De esta manera se promueven los lazos entre las personas, y la empatía. Además de activar también a las endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, al compartir momentos alegres con las personas que queremos.

3 Toma decisiones

La Neurociencia ha demostrado que al tomar decisiones reducimos la ansiedad y las preocupaciones.

4 Nombra a tus sentimientos

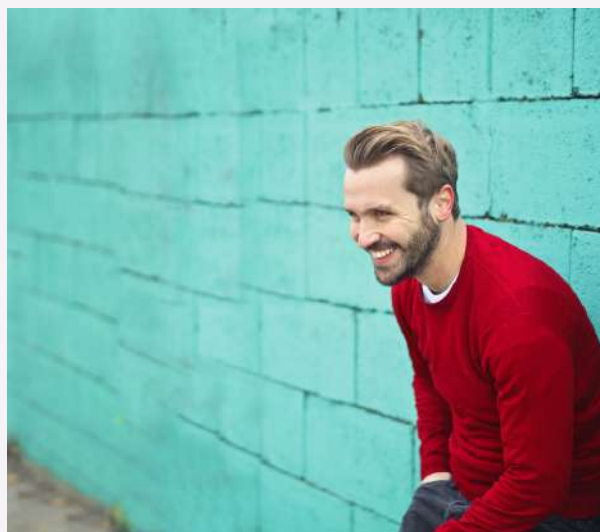
Si sentimos decepción, enojo, frustración o desesperación, necesitamos hacer una pausa y reconocerlas por su nombre, ya que al identificarlas y hacerlas conscientes, reducimos su impacto.

5 Haz buenas acciones

El último hábito es recomendación del doctor Mario Alonso Puig, quien afirma que no hay felicidad sin el otro. Cuando de verdad nos importan las personas, nuestro cerebro cambia su estructura, el cerebro produce oxitocina y dopamina. Por lo tanto, al ayudar y tener hábitos de ser amables con los demás, nos produce felicidad.



**SER FELIZ ES
UNA
CONDICIÓN
INTERNA
NATURAL CON
LA CUAL
NACEMOS.**



Vamos a conocernos

Sede Mérida



En la Sede Mérida se han dado un total de 48 Talleres ESPERE, incluyendo dos en el Centro de Rehabilitación Social. También se han dado talleres a los padres de familia y personal de los colegios Mérida y Avelino Montes (religiosas de Jesús-María).



La Sede Mérida de las Escuelas de Perdón y Reconciliación, funciona como parte del Centro Loyola de Mérida, A.C.

El primer Taller ESPERE, fue en septiembre de 2011 y la primera Capacitación Metodológica en enero de 2012.

Se ha tenido un total de tres Capacitaciones Metodológicas para nuevos facilitadores y, recientemente, se dio la Capacitación para talleres a distancia.

En enero del próximo año iniciaremos con los primeros Talleres a distancia.

La Sede ha participado en dos Encuentros Nacionales ESPERE.

"En la Sede Mérida estamos comprometidos a practicar los principios y valores ESPERE, tanto en los talleres como en nuestra vida cotidiana, y a promover la cultura política del perdón y la reconciliación para la construcción de la paz en nuestras familias, nuestra ciudad, nuestro país y en el mundo."

El Equipo Sede está integrado por:
Coordinadora de Sede: Josefina Golib Ferrón
Secretaria de Administración: Beatriz Madariaga
Secretaria de Comunicación: Rocío Ríos Díaz
Secretaria de Formación: Celina Sarlat Flores
Secretaria de Capacitación: Emma Noemí Novelo



RECOMENDACIONES



LIBRO

El libro de la ALEGRÍA ★★★★★

Alcanza la felicidad duradera en un mundo de cambio constante

S.S. Dalai Lama

Desmond Tutu

Ed. Grijalbo 2016

Dónde lo encuentras: Gandhi, Amazon Mx.

El laureado Premio Nobel de la Paz, Su Santidad el Dalai Lama, y el arzobispo Desmond Tutu han sobrevivido a más de cincuenta años de exilio, a varias persecuciones e incluso a situaciones de desgarradora violencia. A pesar de sus sufrimientos -o como ellos dirían, «gracias a ellos»- son dos de las personas más alegres del planeta. Este libro nos ofrece la inusual oportunidad de compartir con estos dos grandes hombres la sorprendente y original semana que pasaron juntos. En esta colaboración única, nos ofrecen las reflexiones de unas vidas llenas de dolor y desorden en medio de las cuales han sido capaces de descubrir un estado de paz, coraje y alegría que puede inspirarnos en nuestra propia vida.

PELÍCULA

Realmente amor ★★★★★

2003

Romance/Drama

Dónde la encuentras: Amazon, iTunes, Cinépolis Klic.

Produce risa, desata el caos, rompe corazones, fuerza compromisos, eleva los espíritus, incita a tomar riesgos... Es delirante, excitante, inesperado, inoportuno, inconveniente, inexplicable, poco elegante, insuperable. El amor, no hay duda, está en todas partes.



Responsable de esta publicación:
Coordinación Nacional de Comunicación. ESPERE México

Vamos a conocernos

Sede Guadalajara

Todo comenzó en el año 2006, por iniciativa de Marie Carmen Melgoza, quien contactó al equipo de ESPERE en Monterrey y ellos vinieron a Guadalajara a impartir el taller a un grupo de 32 personas, entre las que estaba Tayde Arámbula.

Entre Marie Carmen y Tayde comenzaron las ESPERE en Guadalajara y poco a poco todo fue creciendo; se fueron agregando facilitadores, tomaron las capacitaciones correspondientes y pronto la gente se fue enterando de la existencia del taller y lo pedían en sus comunidades, laicas o religiosas, por lo que el equipo acudía gustoso a compartir la experiencia.



En este momento la sede de Guadalajara cuenta con 15 facilitadores, que se dividen en 3 equipos.

Se imparte el taller de forma continua en lugares como CECAP Guadalajara de los Misioneros del Espíritu Santo, Casa Loyola, Parroquia Santa Paula, Universidad Marista de Guadalajara, Parroquia de Valle Real.



Una de las mayores satisfacciones del equipo ha sido el colaborar con asociaciones civiles y colectivos para impartir el taller a las personas que acuden a ellos.