

## **Basta empezar (7): Estar cerca de los que sufren**

Hay muchas personas ancianas o enfermas a las que podemos ayudar considerablemente si les ofrecemos tiempo y cariño. Esta es la experiencia que tienen Hijung, que enseña informática a gente mayor en Estados Unidos, y Willi, que toca la guitarra y canta con ancianos en Alemania. Ambos aparecen en el séptimo video de la serie “Basta empezar. Maneras de ayudar a los demás”. Junto a ellos testimonian Valdir, consejero

familiar brasileño, y dos enfermeras chilenas, Antonia y Fernanda.

10/09/2016

Los siguientes apartados pueden ayudarte a utilizar este video personalmente, en clases de formación cristiana, en reuniones con tus amigos, en tu escuela o en tu parroquia.

\*\*\*

## **Preguntas para el diálogo**

— ¿Cómo explicarías la importancia que tienen las actividades que realizan Hijung y Willi? ¿Se requiere mucha preparación para poner en marcha iniciativas similares?

— Valdir, Antonia y Fernanda prestan servicios profesionales, pero

consideran que lo más importante no son sus conocimientos. ¿Qué es lo prioritario para ellos cuando atienden a sus pacientes?

— ¿Cómo piensas que influyen la compañía y el cariño en quienes están solos o enfermos?

— ¿Qué crees que hay que hacer para dar un buen consejo? ¿Hay personas que pueden estar necesitando que tú las aconsejes?

— Fernanda dice que ahí donde uno vive y haciendo lo que le gusta se puede ayudar a los demás.

Considerando tu caso particular, ¿le darías la razón? ¿Por qué?

## **Propuestas de acción**

— Informarte de las instituciones que atienden a ancianos, enfermos, niños o inmigrantes y, en la medida de tus posibilidades, brindar tu colaboración y tu oración.

— Individuar a tu alrededor a personas que tienen particular necesidad de ayuda, compañía, cariño, buen trato o consejo y pensar en maneras de ponerte a su servicio.

— Vivir con espíritu de servicio la atención a los enfermos de tu casa: prepararles una comida, acompañarlos cuando tienen necesidad de tu cercanía, tener detalles de cariño, etc.

— Pensar en maneras delicadas de explicar a los enfermos el valor santificante y redentor de sus circunstancias: su oración, ante Jesús, tiene un valor inmenso.

— Hablar con Dios, en tu oración personal, sobre cómo es tu trato con aquellos con quienes más convives, procurando descubrir si puedes ser más cariñoso y, también, si puedes ofrecerles algún consejo.

**Meditar con la Sagrada Escritura**

— ¡Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de las misericordias y Dios de todo consuelo, que nos consuela en cualquier tribulación nuestra hasta el punto de poder consolar nosotros a los demás en cualquier lucha, mediante el consuelo con que nosotros mismos somos consolados por Dios! (2 Cor 1, 3-4).

— Respecto a vosotros, hermanos, yo personalmente estoy convencido de que rebosáis buena voluntad y de que tenéis suficiente saber para aconsejaros unos a otros (Romanos 15, 14).

— Bendeciré al Señor que me aconseja, hasta de noche me instruye internamente (Salmos 16, 7).

— Cuando se acercaba a la puerta de la ciudad, resultó que sacaban a enterrar a un muerto, hijo único de su madre, que era viuda; y un gentío considerable de la ciudad la

acompañaba. Al verla el Señor, se compadeció de ella y le dijo: «No llores». Y acercándose al ataúd, lo tocó (los que lo llevaban se pararon) y dijo: «¡Muchacho, a ti te lo digo, levántate!». El muerto se incorporó y empezó a hablar, y se lo entregó a su madre (Lucas 7, 12-16).

— Si alguno quiere venir en pos de mí, que se niegue a sí mismo, tome su cruz y me siga. Porque quien quiera salvar su vida, la perderá; pero el que la pierda por mí, la encontrará (Mateo 16, 24-25).

## **Meditar con el Papa Francisco**

— El llanto de Jesús es el antídoto contra la indiferencia ante el sufrimiento de mis hermanos. Ese llanto enseña a sentir como propio el dolor de los demás, a hacerme partícipe del sufrimiento y las dificultades de las personas que viven en las situaciones más dolorosas [...]. El llanto de Jesús no

puede quedar sin respuesta de parte del que cree en él. Como él consuela, también nosotros estamos llamados a consolar (Meditación, 5 de mayo de 2016).

— No podemos ser mensajeros de la consolación de Dios si nosotros no experimentamos en primer lugar la alegría de ser consolados y amados por Él. Esto sucede especialmente cuando escuchamos su Palabra, el Evangelio, que tenemos que llevar en el bolsillo: ¡no olvidéis esto! El Evangelio en el bolsillo o en la cartera, para leerlo continuamente. Y esto nos trae consolación: cuando permanecemos en oración silenciosa en su presencia, cuando lo encontramos en la Eucaristía o en el sacramento del perdón. Todo esto nos consuela (Ángelus, 7 de diciembre de 2014).

— El Señor no nos habla sólo en la intimidad del corazón, nos habla sí,

pero no sólo allí, sino que nos habla también a través de la voz y el testimonio de los hermanos. Es verdaderamente un don grande poder encontrar hombres y mujeres de fe que, sobre todo en los momentos más complicados e importantes de nuestra vida, nos ayudan a iluminar nuestro corazón y a reconocer la voluntad del Señor (Audiencia, 7 de mayo de 2014).

— Tratad siempre de ser mirada que acoge, mano que alivia y acompaña, palabra de consuelo, abrazo de ternura. No os desaniméis frente a las dificultades y el cansancio, sino más bien seguid dando tiempo, sonrisa y amor a los hermanos y hermanas que lo necesitan. Que cada persona enferma y frágil pueda ver en vuestro rostro el rostro de Jesús, y que también vosotros podáis reconocer en la persona que sufre la carne de Cristo (Discurso, 9 de noviembre de 2013).



— Cómo quisiera que fuésemos capaces de estar al lado de los enfermos como Jesús, con el silencio, con una caricia, con la oración (Tweet, 29 de julio de 2016).

— Ofrecer el testimonio de la misericordia en el mundo de hoy es una tarea a la que ninguno de nosotros puede eludir (Tweet, 8 de septiembre de 2016).

## **Meditar con san Josemaría**

— Me espera un enfermo, y no tengo derecho a hacer esperar a un enfermo, que es Cristo (Noviembre de 1972).

— Esas palabras, deslizadas tan a tiempo en el oído del amigo que vacila; aquella conversación orientadora, que supiste provocar oportunamente; y el consejo profesional, que mejora su labor universitaria; y la discreta indiscreción, que te hace sugerirle

insospechados horizontes de celo...  
Todo eso es “apostolado de la  
confidencia” (*Camino*, n. 973).

— No puedes ser un elemento pasivo  
tan sólo. Tienes que convertirte en  
verdadero amigo de tus amigos:  
“ayudarles”. Primero, con el ejemplo  
de tu conducta. Y luego, con tu  
consejo y con el ascendiente que da  
la intimidad (*Surco*, n. 731).

— La generalización de los remedios  
sociales contra las plagas del  
sufrimiento o de la indigencia [...] no  
podrá suplantar nunca, porque esos  
remedios sociales están en otro  
plano, la ternura eficaz —humana y  
sobrenatural— de este contacto  
inmediato, personal, con el prójimo:  
con aquel pobre de un barrio  
cercano, con aquel otro enfermo que  
vive su dolor en un hospital inmenso;  
o con aquella otra persona —rica,  
quizá—, que necesita un rato de  
afectuosa conversación, una amistad

cristiana para su soledad (Carta, 24 de octubre de 1942).

— Cuando estés enfermo, ofrece con amor tus sufrimientos, y se convertirán en incienso que se eleva en honor de Dios y que te santifica (*Forja*, n. 791).

## **Textos y enlaces para seguir reflexionando**

— [Tres residencias para ancianos con un taller de informática](#)

— [Así se vuelcan los jóvenes con los mayores que viven solos](#)

— [Centro diurno para ancianos en Roma](#)

— [Sección “Jubileo de la misericordia”](#)

R. Vera

Dígito Identidad

.....

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-bo/article/basta-  
empezar-7-estar-cerca-de-los-que-  
sufren/](https://opusdei.org/es-bo/article/basta-empezar-7-estar-cerca-de-los-que-sufren/) (26/07/2025)