

# TIPS para entrar en clima de oración

- Encontrar un lugar tranquilo y silencioso.
- ▶ Un poco de música puede ser una muy buena compañía.
- ✓ Algo para anotar las cosas que vas reflexionando.
- **†** Podes hacerte un altarcito que te acompañe para rezar.

#### ¡Empecemos!

En el encuentro pasado estuvimos reflexionando acerca de aquellas cosas que valoramos de nuestra vida, como puede ser nuestra familia, nuestros amigos, tener una casa donde vivir. Hoy nos gustaría que pensemos un poco sobre el valor de nuestras personas y de la importancia de conocernos a nosotros mismos.

#### Vamos a leer el siguiente párrafo:

"Si es una virtud amar al prójimo como a uno mismo, debe serlo también -y no un vicio- que me ame a mí mismo, puesto que también yo soy un ser humano. No hay ningún concepto del hombre en el que yo no esté incluido... La idea expresada en el bíblico «Ama a tu prójimo como a ti mismo», implica que el respeto por la propia integridad y unicidad, el amor y la comprensión del propio sí mismo, no pueden separarse del respeto, el amor y la comprensión del otro individuo." (El arte de amar; Erich Fromm)

#### ¿Qué nos quiere decir esto?

En un primer momento nos puede parecer un poco complejo el texto, pero lo que queremos destacar es esta idea de querernos. Seguro muchas veces escuchamos esta enseñanza de Jesús donde nos dice "Ama a tu prójimo como a ti mismo", pero esto no solamente nos llama a amar al otro, sino que también nos invita a querernos a nosotros mismos. Esto no significa ser un creído, ni que ese amor venga de algún tipo de soberbia, sino que nace de la experiencia de que, si aprendemos a ser tolerantes, comprendernos, querernos, cuidarnos, respetarnos, vamos a poder hacerlo de una mejor manera con los demás.

### ¡Para querernos es necesario conocernos!

## ¿Qué actitudes son las que más me gustan de mí? ¿Cómo me llevo conmigo mismo o misma?

#### Para seguir pensando...

Les dejamos algunas preguntas más para que puedan seguir profundizando en este conocerse a uno mismo o misma, mejorar o cambiar algunas cosas que me hacen mal, y así poder ir queriéndonos un poco más...

¿Qué cualidades/defectos tengo? ¿En qué me gustaría mejorar? ¿Me acepto como soy? ¿Por qué?