



## Alcanza el Cielo en la tierra

### Descripción

Hoy me he topado con Sísifo, quien en la mitología griega es conocido por su castigo. Fue condenado a empujar una piedra cuesta arriba por una montaña que antes de llegar a su cúspide o tope volvía cuesta abajo, hecho que se repetía una y otra vez.

Proceso que además de absurdo, al imaginárnoslo, nos permite visibilizar una clara frustración en el personaje que lo realiza.

Llevándolo a nuestra vida ordinaria, a muchos nos abruma vernos reflejados en él cuando tratamos de conseguir una meta o un sueño trazado.

### Alcanza el cielo ahora

**En nuestra relación con Dios, muchos de nosotros podemos vernos y sentirnos así en nuestra lucha por la santidad.**

Pero como estamos viviendo la Octava de Pascua, semana en la que revivimos día a día como si fuera [Domingo de Resurrección](#), quiero evitar que te sientas como Sísifo e invitarte a **alcanzar el Cielo desde ahora**, agradando a Jesús en cada momento.

Segura de que experimentarás más alegrías que frustraciones, te animo a decidirte tozudamente y ponerte en marcha.



## Remangarnos la camisa

Nadie nos puede ser indiferente, porque

«cada uno de nosotros es el fruto de un pensamiento de Dios. Cada uno de nosotros es querido, cada uno es amado, cada uno es necesario»(Benedicto XVI, Homilía, 24-IV-2005).

Remanguémonos la camisa pensando en los demás, aquellos que Dios nos pone en nuestra ruta para que con nuestras obras le abran a Él su corazón.

Desde nuestra cotidianidad podemos esforzarnos por **hacer agradable la convivencia: en el hogar, trabajo y con nuestras amistades**. Ofrezcamos a Jesús en nuestra oración de primera hora, inmediatamente al despertar, el hacer agradable nuestra convivencia.

Y es que, **alcanzar el Cielo desde ahora implica esforzarnos a cada instante**.

## Esforzarnos por sonreír

Es verdad que cuando nos encontramos bien las sonrisas vienen solas y con naturalidad. Proponérselo puede costarnos un poco al comienzo, pero con la práctica fluirá con facilidad.

En lo personal soy sumamente risueña de mis acontecimientos diarios, me burlo de mí misma con las cosas que me suceden, alientate a probarlo, te levantará el ánimo a ti y a quienes les cuentas tus peripecias.



Sacar sonrisas a nuestros familiares, compañeros de trabajo, a nuestro “circle of trust” de amigos e inclusive a la persona que nos atiende en alguna compra, puede producir un efecto dominó de alegría en su atención con los demás.

La psiquiatra Marian Rojas Estapé incita a sus pacientes a sonreír con mayor frecuencia: “**la sonrisa activa partes de tu cerebro que ni te imaginas**”. A ella le encanta leer sobre estudios relacionados. En alguna entrevista ha hablado sobre los diferentes tipos de sonrisa y suele contar que ella se queda con 16.

En esos estudios se refleja que cada una activa distintas zonas del cerebro y tiene distintos efectos.

**Y es que, ¿quién no está a gusto cuando está rodeado de gente que sonríe?**

### **Esforzarnos por externalizar cariño**

Alcanza el Cielo desde ahora exteriorizando cariño para hacer agradable la convivencia. Los gestos, lenguaje no verbal, y las palabras nos pueden ayudar mucho.

Mantener la mirada: el contacto visual ayudará a que la otra persona se sienta atendida. Este gesto acompañado de palabras manifiesta cariño.



Recientemente, uno de mis hijos llegó a casa y compartió con profundo desagrado haber escuchado el trato de una mamá de un amigo hacia personas que le brindan servicios de diferentes tipos. “Mamá, no estoy acostumbrado a escuchar un trato así, me sonó bastante desconsiderado y déspota”.

Por algo siempre escuchamos sobre el poder que tienen las palabras, estas pueden ser de agradecimiento, de reconocimiento, de cordialidad, de amabilidad, gentileza, sin distinguir personas.

Alcanzar el cielo desde ahora y llevarlo a los otros, empieza por pequeños gestos.

**Exterioricemos el cariño haciendo sentir al otro “me importas”.**

### **Esforzarnos por escuchar más**

Solemos emocionarnos al reencontrarnos con familiares, amigos o compañeros de trabajo y fluyen sentimientos de alegría que, muchas veces sin notarlo, hacen que hablemos más de nosotros. Las otras personas pueden estar necesitando ser escuchadas también.

Podemos ir creando en nosotros esta disposición interior a ‘acoger’ al otro por medio de la escucha atenta. Saber escuchar es una manera de vivir la caridad con los demás, nos apertura al diálogo y nos permite aprender de ellos.



## Entender a otros

Conocer a personas de diferentes culturas nos viene bien, es una forma de crecer junto con otros, ya que en ocasiones surgirán temas más controversiales en los que podemos tender puentes para una mayor aceptación y comprensión de las diferentes maneras de pensar.

Para lograr tender puentes puede ser muy útil intentar ponernos en el lugar del otro, ¿qué le sucede?, ¿por qué es tan desconfiado?, ¿por qué trata a la gente de manera distinta?

“Cuántas veces al comprender la situación por la que pasan otras personas, su biografía, sus traumas o problemas, nos podemos compadecer... Comprender es aliviar”, nos dice Marian Rojas.

**Procuremos imaginarnos que es Jesús quien está con nosotros**, seguro así las escucharemos con nuestros sentidos bien puestos.

## Esforzarnos por abrazar nuestras diferencias

En una meditación compartida en el instagram personal de uno de nuestros sacerdotes de 10minconJesus.net, denominada **“Abrazar al pecador”**, nos comenta que todos necesitamos de Dios para avanzar y lo más normal es que en la vida nos topemos con cosas que no funcionan o no funcionan bien en los demás.

Para una mejor comprensión, uno de los ejemplos de las cosas que sí funcionan en la vida de alguien puede ser el levantarse puntualmente, a esta persona no le cuesta, mientras que para otra puede ser “un evento de vida”, porque tiene que vencer una serie de cosas.

Estaría mal pensar o quejarse de quien llega siempre tarde o despreciar a la persona por el simple hecho de tener ese defecto. Se me viene a la cabeza uno de mis hijos, a quien noto que le cuesta mucho levantarse a una hora determinada, porque tiene un sueño profundo, es quien mejor duerme

en nuestro hogar, ¡ni los perros!

## **Aceptación**

Debemos aprender a aceptar, en nuestra propia vida o en la de los demás, las cosas que no se dan del todo bien.

Esforzarnos por abrazar nuestras diferencias hará más agradable la convivencia.

**¡Qué ganas de verte procurar alcanzar el Cielo desde ahora!**

Espero me cuentes cómo te va luego de ponerlo en práctica.

[pusiste en practica los tips cuéntanos](#) [Suscríbete a nuestro Newsletter](#)