

# LA HORA DE LOS



*“La mayor  
sabiduría que  
existe es  
conocerse a  
uno mismo”*



Galileo Galilei



# LA HORA DE LOS MAYORES



## **LA IGLESIA NOS ACONSEJA Y NOS ORIENTA:**

### **San Juan Pablo II decía:**

«No os dejéis sorprender por la tentación de la soledad interior. No obstante, la complejidad de vuestros problemas, las fuerzas que progresivamente se debilitan, las deficiencias de las organizaciones sociales, los retrasos de la legislación oficial y las incomprensiones de una sociedad egoísta, no estáis ni debéis sentirnos al margen de la vida de la Iglesia».

### **Nos dice la Conferencia Episcopal:**

Hay que valorar y enfatizar la valiosa aportación que las personas mayores pueden hacer a la Iglesia en este momento de la historia.

## **EL GUIÓN NOS PREVIENE Y NOS SOLICITA:**

Resulta preocupante el vaciamiento interior, la trivialización de la existencia y la crisis de esperanza que se pueden constatar a pesar de la técnica y del progreso. Nuestro mundo se ha convertido en una máquina productiva que va arrasando ideales, y valores

La presencia de los mayores y su acción es necesaria para ayudar a que las personas mayores crean en ellas mismas; para que se mantengan activas y para que haya una fluida relación intergeneracional



# LA HORA DE LOS MAYORES



## 1. El mayor en busca de "sabiduría".

El primer paso en el camino de la sabiduría consiste en conocerse a sí mismo (El Reloj de la Vida)

**1** Momento para agradecer y para aceptar



**2** Momento para abrirse a los demás



**3** Momento para perdonarse y perdonar



**4** Momento para reconocer y para decidir



**5** Momento para redescubrir nuestro sentido de la vida



**6** Momento para poner en hora el reloj de nuestra vida



El último paso, la meta, es llegar a conocer a Dios

Quiero avanzar con los ojos abiertos, con el alma serena, seguro de que mi paso por esta tierra se justificará por el amor que haya llevado a los demás, quiero sentirme momento de una eternidad que siempre va construyéndose.

Para los sabios, la ancianidad es tiempo de cosecha, el crepúsculo es tiempo de esperanza.



# LA HORA DE LOS

## MAYORES

### 1. El mayor en busca de "sabiduría".



**Martin Luther King decía:**

**Los hombres han aprendido a volar como los pájaros y a nadar como los peces, pero no han aprendido el sencillo arte de vivir como hermanos.**

**El Papa Francisco nos dice:**

**Los abuelos son nuestra memoria. La vejez es un tiempo de gracia en el que el Señor nos renueva su llamada: nos llama a custodiar y transmitir la fe, la experiencia de la vida y los valores humanos.**

**Lema del padre Sobrero mencionado por Monseñor Sergi Gordo en el último pleno:**

**NO SE TRATA DE AÑADIR AÑOS A LA VIDA, COSA QUE NO ESTÁ MAL, SINO SOBRE TODO DE AÑADIR VIDA A LOS AÑOS**



# LA HORA DE LOS



## 2. El mayor en busca de sentido en un mundo de contradicciones.

### Jesús se lamenta:

- ❖ Me llamáis luz y no me creéis.
- ❖ Me llamáis camino y no me recorréis.
- ❖ Me llamáis vida y no me deseáis.
- ❖ Me llamáis maestro y no me seguís.
- ❖ Me llamáis Señor y no me servís.
- ❖ Decís que soy justo y no me teméis.
- ❖ Decís que soy misericordioso y no confiáis en mí.

**NO ANDEMOS SIN RUMBO POR CAMINOS EQUIVOCADOS.**

### Nos dice el Cardenal Omella en su prólogo de Renacer:

Todas las etapas de la vida son oportunidades para dar sentido a la vida y estar atentos a aquello que nos encontramos en el camino para descubrir lo esencial. El paso de los años y la llegada a la etapa final hace que las personas mayores vayan despojándose de lo que no es esencial.

El desarrollo de la información, de la ciencia y de la técnica ha propiciado un modo de ser y de pensar que solo tiene en cuenta la eficacia, el rendimiento y la productividad

***La vejez, si no es restituida a la dignidad de una vida humanamente digna, está destinada a cerrarse en un abatimiento que quita amor a todos". (audiencia del Papa 23/3)***



# LA HORA DE LOS



## **3. El mayor, en una sociedad necesitada de salvación, se realiza haciendo el bien.**

Los rasgos que definen el perfil de nuestra sociedad apuntan hacia el desarrollo de la técnica y de la ciencia que han introducido un modo de ser y de pensar que está destruyendo ideales, valores humanos, culturales y religiosos, con un realismo demoledor que pone en ridículo cualquier referencia al misterio y la intimidad personal. Por eso decimos que **esta sociedad necesita salvación**.

Hasta esta hora quizá nos ha preocupado más funcionar bien que vivir bien

**Santa Teresa de Calcuta nos recomienda:**

"Que nadie jamás venga a vosotros sin que pueda irse mejor y más feliz. Sed la expresión de la bondad de Dios: bondad en vuestro rostro, bondad en vuestros ojos, bondad en vuestro caluroso saludo".

**Como escribió Martín Descalzo:**

"Los más de los hombres se diría que son catedrales abandonadas. Se preocupan de todo menos de lo importante. Han dejado vacío el altar mayor de su catedral interior" .

**Decía San Alberto Magno**

Existen tres clases de plenitud: "la plenitud del vaso, que retiene y no da; la del canal, que da y no retiene, y la de la fuente , que crea, retiene y da".



## LA HORA DE LOS



**3. El mayor, en una sociedad necesitada de salvación, se realiza haciendo el bien.**

**SEAMOS "PERSONAS FUENTE":**

**PERSONAS QUE DAN DE LO QUE HAN HECHO TODA SU VIDA, QUE REPARTEN LO QUE SON Y LO QUE TIENEN, PERSONAS QUE RECREAN TODO LO QUE VIVEN Y LO COMPARTEN. COMO CRISTO, SON POZO Y MANANTIAL, SON ESA "AGUA VIVA" QUE CALMA LA SED Y SALTA HASTA LA VIDA ETERNA.**



# LA HORA DE LOS

## 4. El mayor en busca de esperanza.

Siempre hay una estrella que nos orienta y nos guía.

La esperanza es una virtud que nos hace descubrir nuevas fuentes de alegría y de consuelo

Por eso pedimos a Dios con el salmista:

*"Tú, Dios mío, fuiste mi esperanza y mi confianza desde mi juventud... No me rechaces ahora, en la vejez, pues me van faltando las fuerzas" (Sal. 71, 5-9).*

**Nos dice José María Alimbau en su obra VIVE TU VIDA:**

*"Siempre hay una estrella, signo de iniciativa y de llamada, que nos anuncia la esperada libertad. Siempre hay una estrella que reaparece en los momentos clave de nuestra vida, para darnos ayuda e infundirnos seguridad. Siempre hay una estrella que puede traernos paz y alegría".*

**Siguiendo la parábola del caracol que entra en el cielo, podemos decir:**

**Dentro están nuestras armas: las alas de la inteligencia, el escudo de la voluntad, la espada de la palabra, las sandalias del coraje. Están dormidas, casi sin usar. Duermen, pero esperan.**







# LA HORA DE LOS

## 4. El mayor en busca de esperanza.

Siempre hay una estrella que nos orienta y nos guía.

La Conferencia Episcopal Española en el documento "La ancianidad, riqueza de frutos y bendiciones" nos pide acompañar a los mayores con esperanza y nos dice:

*"Pongamos el bálsamo de una pastoral que toque la sensibilidad y el espíritu de estos hermanos mayores que experimentan la fragilidad, imitando el saber hacer y estar presente con amor del buen samaritano".*

Un fin con una oración de esperanza de Florentino Ulibarri:  
**AL VIENTO DEL ESPÍRITU.**

**Nosotros seguimos confiando en Ti.  
Es hermoso saber que, cuando te buscamos,  
Tú siempre sales a nuestro encuentro,  
y encontrarse contigo es nuestro anhelo cumplido**





# LA HORA DE LOS MAYORES

## 5. La alegría es posible



**Alegría es sinónimo de dicha. Produce sensaciones de agrado, esperanza y estima. La fuente más común, más profunda y más grande de la alegría es el amor, por cuanto implica también una relación con los demás.**

### **LA ALEGRÍA ES POSIBLE**

**Es posible si sabemos olvidarnos de nosotros mismos y pensar en los demás.**

**Es posible para quien espera poco y da mucho.**

**Es posible si nuestra esperanza está puesta en Dios.**

### **SER ALEGRE ES:**

**Ser alegre es tener un corazón grande y un alma limpia.**

**Ser alegre es amar con generosidad y constancia. Ser alegre es sembrar en cada surco semillas de alegría.**

**Ser alegre es saber curar y ayudar a vivir.**

**Ser alegre es vivir para Dios y para los demás**



# LA HORA DE LOS MAYORES

## 5. La alegría es posible



### MOTIVOS PARA LA ALEGRÍA:

- Alégrate si en tu corazón no hay odio ni rencor,**
- Alégrate si sabes enjugar lágrimas y dar consuelo,**
- Alégrate si sabes fomentar la confianza y la buena convivencia,**
- Alégrate si eres vínculo de paz y de unidad,**
- Alégrate si tus manos están limpias de todo mal y llenas de obras buenas,**
- Alégrate si sabes disculpar y perdonar,**
- Alégrate si vas superando los tiempos de miedo, angustia y soledad,**
- Alégrate si eres pequeño y humilde, porque la pequeñez sirve de contrapeso al orgullo y la humildad a la soberbia y prepotencia.**
- Alégrate porque todo lo que has amado permanecerá ; el resto serán solo cenizas.**



# LA HORA DE LOS MAYORES

## 5. La alegría es posible



### BIENAVENTURANZAS DE LA ALEGRÍA (EN EL ATARDECER DE LA VIDA)

- *Estamos alegres porque nos sentimos amados y acompañados por un Dios amoroso, alegre y fuente de vida.*
- *Estamos alegres porque vivimos en armonía con la vida, conservamos el sabor de las criaturas y disfrutamos de todo lo bueno que tenemos y de las cosas sencillas.*
- *Estamos alegres porque compartimos, damos y recibimos gozo, como el río abierto y profundo.*
- *Estamos alegres porque marchamos ligeros de equipaje, libres, pobres, abiertos a todo lo bello y bueno.*
- *Estamos alegres porque guardamos sonrisas y buen humor. No dejamos que nos las roben los agravios y desengaños. Cada día: una sorpresa, un milagro.*
- *Estamos alegres porque nos quedan alas y sueños. Nos sale el sol cada mañana, y por la noche se nos encienden las estrellas. No nos lo han destrozado ni el barro ni el cieno de la amargura.*
- *Estamos alegres porque seguimos caminando, aprendiendo, abiertos a nuevas experiencias; aún no hemos llegado, nos quedan horizontes y cimas por coronar.*
- *Estamos alegres, en fin, porque hay muchos que necesitan nuestra alegría. No podemos permitirnos el lujo de quedarnos sin ella.*



# LA HORA DE LOS MAYORES

## 5. La alegría es posible



**“LA VERDADERA ALEGRÍA ES SENTIR QUE NUESTRA EXISTENCIA PERSONAL Y COMUNITARIA ES VISITADA Y COLMADA POR UN GRAN MISTERIO, EL MISTERIO DEL AMOR DE DIOS”**

**(Juan Antonio Castañeda)**



# LA HORA DE LOS MAYORES



## 6. La sabiduría del dolor y la paciencia. ¿Cómo afrontar las adversidades?

La pandemia del coronavirus, las grandes catástrofes, las guerras, la violencia y los enfrentamientos que se han desencadenado en estos últimos años, han sacudido la conciencia y han provocado un cambio de actitud y un serio compromiso de responsabilidad.

### EL PAPA FRANCISCO EN SU ENCÍCLICA FRATELLI TUTTI NOS DICE:

*"La tempestad desenmascara nuestra vulnerabilidad y deja al descubierto esas falsas seguridades con las que habíamos construido agendas, proyectos, rutinas y prioridades. ..."El dolor la incertidumbre, el temor y la conciencia de los propios límites... hacen resonar la llamada a repensar nuestros estilos de vida, nuestras relaciones y, sobre todo el sentido de la existencia"*

Los fabricantes de recipientes que han de ir al fuego les colocan asas o mangos aislantes. El dolor, las humillaciones, la adversidad han modelado a muchas personas que así han conseguido paz, serenidad, alegría, prosperidad...santidad. Porque... las heridas sufridas curten y ennoblecen, las contrariedades forjan caracteres y templan voluntades; las lágrimas derramadas purifican y capacitan para ver mejor. Tenemos que aprender a levantar los ojos aun en las noches más oscuras.



# LA HORA DE LOS MAYORES



## 6. La sabiduría del dolor y la paciencia. ¿Cómo afrontar las adversidades?

### **UNA MIRADA.**

**Hay miradas miradas capaces de transmitir comprensión afecto y ternura.**

### **UNA SONRISA.**

**La sonrisa es una auténtica fuerza vital.**

### **UNAS MANOS.**

**San Camilo de Lelis pedía a sus novicios:**

**"Quiero ver más afecto materno. Tenemos que poner más corazón, más alma en las manos".**

### **UNA BUENA PASTORAL DEL MAYOR:**

**La ancianidad, riqueza de frutos y bendiciones" señala estas características para una buena pastoral del mayor:**

- **Una pastoral que celebre la vida y acompañe aquello que está latente en las personas a las que se dirige, a pesar de las limitaciones que experimentan en su capacidad de comprensión y de participación.**
- **Una pastoral que ponga bálsamo en las heridas y toque la sensibilidad y el espíritu de estos hermanos que experimentan la fragilidad.**
- **Una pastoral que imite el saber hacer y estar presente con amor de buen samaritano.**



# LA HORA DE LOS

## 7. LA CONVIVENCIA



Tenemos que compartir: "Yo no debería ser una isla en un mar lleno de gente" (Phil Bosmans)

La organización mundial de la salud (OMS) en un informe manifiesta lo siguiente: "Una de las mejores medicinas que existen para todo ser humano es vivir es vivir en amistad con los demás"

### PARA UNA BUENA CONVIVENCIA NECESITAMOS:

- Aprender a pasar de las "horas bajas" a tiempos de esperanza.
- Aprender a sobrellevar las pequeñas miserias y las faltas del prójimo con elegancia interior y con una sonrisa en los labios.
- No ser tan sensible como para que cualquier cosa, cualquier palabra, cualquier gesto nos moleste y nos haga daño.
- No sufrir si no nos valoran los demás como esperamos.
- Que nuestra paz y nuestra alegría no dependan de los dichos de la gente.
- Aprender a encontrar dentro de nosotros la paz, la alegría interior;
- Gozar de la verdadera alegría que nos ofrece el Señor.
- Llenar nuestro espíritu de pensamientos alegres, nuestro corazón de misericordia, nuestros sueños y proyectos de esperanza





# LA HORA DE LOS 7. LA COMIBENCIA MAYORES



**San Pablo, en su primera carta a los Corintios nos dice que la persona que ama... "todo lo disculpa, todo lo tolera, no tiene en cuenta lo malo, lo perdona todo... Procura la paz y la armonía, y serás feliz"**

## **SALMOS DE AYER Y DE HOY LA PACIENCIA, LA SONRISA Y EL AMOR**

**La paciencia, el perdón son un rocío  
que baja de tu monte,  
y la sonrisa abierta hacia el hermano  
tendrá la misma luz que tu sonrisa  
y el mismo brillo que tus dulces ojos  
cuando nos miras con amor de Padre.**

**Javier Mauleón**



# LA HORA DE LOS MAYORES



## 8. El perdón y la misericordia. Vivir con un corazón abierto, con

ternura.

El que es cristiano ~~perdona~~ porque se siente perdonado. El mensaje de Jesús es claro y rotundo: "Sed compasivos como vuestro Padre es compasivo; no juzguéis y no seréis juzgados"

Veamos lo que nos dicen los sabios y los santos acerca de la ternura:

**Marañón:**

"El que es generoso no suele tener necesidad de perdonar, porque está siempre dispuesto a comprenderlo todo y es inaccesible a la ofensa"

**Unamuno:**

" Hay que olvidar para vivir; hay que hacer hueco para lo venidero"

**Hélder Cámara:**

"Para liberarte de ti mismo, lanza un puente más allá del abismo que tu egoísmo ha creado. Intenta ver más allá de ti mismo. Intenta escuchar al otro y, sobre todo, esfuérgate por amar en vez de amarte a ti solo".

**Santa Teresa de Calcuta:**

" Hoy la enfermedad mortal no es el cáncer, la tuberculosis, la lepra o el sida, sino la sensación de ser marginado y no amado". "Seremos juzgados por el cuidado, el amor y la ternura que demos a los demás".



# LA HORA DE LOS MAYORES



## 8. El perdón y la misericordia. Vivir con un corazón abierto, con ternura.

Todos andamos buscando un poco de ternura, ya sea a través de unas palabras amables, de una sonrisa acogedora, de un toque de bondad, de un amor generoso y desinteresado.

### **Sin ternura:**

- No habrá justicia; no habrá diálogo ni calor humano posible;
- No habrá entendimiento ni comprensión.
- En la familia no será posible el encuentro entre generaciones.

### **Pero con ternura:**

- Las espinas molestan menos, las heridas cicatrizan mejor,
- Las palabras hirientes dejan de molestar,
- La tirantez, las discusiones, los malos modos, se suavizan y hieren menos.

Se habla mucho de los mayores, de su sabiduría, de sus problemas, de sus vivencias...  
Pero se habla poco con ellos. Se les escucha poco.

**ANTE LA TERNURA NADIE SE RESISTE, TODOS SE RINDEN.**



# LA HORA DE LOS MAYORES

**8. El perdón y la misericordia. Vivir con un corazón abierto, con ternura.**

## **DIOS DE VIDA Y PERDON**

**Mas ahora, en este momento,  
Dios fiel y misericordioso,  
pasa por nuestras vidas repartiendo perdón,  
curando heridas, restaurando cuerpos maltrechos,  
y borrando nuestras infidelidades  
y fortaleciendo espíritus desfallecidos.**

**LOS MAYORES SABEMOS QUE EL AMOR  
ES MÁS FUERTE QUE EL ODIO Y  
QUE EL PERDÓN PUEDE MÁS QUE CUALQUIER OFENSA**





# LA HORA DE LOS MAYORES



## 9. La humildad, fuente de paz y felicidad

La humildad es una de las virtudes más valoradas por la sociedad y es la base de otras virtudes como la generosidad, el compromiso y la solidaridad.

La humildad es una virtud humana propia de quien ha desarrollado conciencia de sus propias limitaciones y debilidades.

La persona humilde aprende de sus propios errores. La humildad reconoce la imperfección humana y, por lo tanto, la tendencia a la equivocación y al error.

**Los errores pueden servir de enseñanza.** Una persona que puede usar los errores como maestros es una persona que asume su imperfección y la utiliza a su favor.

Al hombre moderno no se le va a recordar como modelo de humildad.

Si como peregrino y extranjero tiene que caminar el hombre por este mundo , bien hará en revestirse de humildad



# LA HORA DE LOS MAYORES



## 9. La humildad, fuente de paz y felicidad

Nos dice Mons. Carlos Amigo Vallejo:

"La humildad tiene una estrecha relación con estos términos: veracidad, sencillez, honradez, rectitud, disponibilidad, desinterés, sinceridad. Más que un comportamiento es un estilo de vida".

Nos dice el Papa Francisco:

“Dios no nos exalta por nuestros dones, riquezas, o por las habilidades, sino por la humildad. Dios está enamorado de la humildad. Dios levanta a quien se abaja, levanta a quien sirve” ( Francisco.15 de ago. de 2021 en su homilía en Santa Marta)

Quien fundamenta su vida en la soberbia y el poder; quien busca la felicidad en vanidades y se olvida de su dimensión interior, al llegar la prueba del sufrimiento, su pretendida consistencia se funde, se derrumba y desaparece

### ORACIÓN DE LA HUMILDAD

**Sé muy bien que soy poca cosa,  
que nunca merecí medallas.  
Pero te ofrezco mi pequeña poquedad,  
este trozo de barro irrelevante,  
por si quieres modelar algo con él.**

Pedro Mari Zalbide.



# LA HORA DE LOS MAYORES



## **10. María modelo de vida y de virtudes**



Quiero que María corone estas reflexiones, porque ella vivió como nadie las bienaventuranzas de Jesús. Ella es la que se estremecía de gozo en la presencia de Dios, la que conservaba todo en su corazón y se dejó atravesar por la espada.

Imitar a María es vivir las bienaventuranzas: ser pobres en el espíritu, ser mansos y humildes, llorar, tener hambre y sed de justicia, ser misericordioso, tener un corazón limpio, trabajar por la paz y ser perseguido por causa de la justicia.

### **María nos enseña:**

- ❖ **A escuchar a Dios, para buscar paz, sosiego;**
- ❖ **A acoger la Palabra y guardarla en el corazón;**
- ❖ **A ser portadores de alegría; a ser pobres y humildes;**
- ❖ **A poner nuestra confianza en el Señor;**
- ❖ **A ser comprensivos y solícitos con los demás**



## LA HORA DE LOS

## MAYORES

### 10. María modelo de vida y de

### virtudes



**¿Qué hemos de ofrecerte, oh Cristo, que por nosotros has nacido hombre en esta tierra?**

**Cada una de las criaturas, obra tuya, te trae en realidad el testimonio de su gratitud:**

**Los ángeles, su amor;**

**El cielo, la estrella;**

**Los magos sus dones;**

**Los pastores, su asombro;**

**La tierra , la gruta;**

**El desierto, el pesebre.**

**Pero nosotros los hombres, te traemos una Madre Virgen.**

**María es la bendecida por excelencia porque nos trae la bendición de Dios para todos. Por eso dichoso, feliz el pueblo en el que hay madres creyentes, portadoras de vida, capaces de irradiar alegría y esperanza.**

**María ofrece al mundo la salvación; es la primera evangelizadora, que allá donde va lleva con Ella el mensaje de la salvación que nos trae Jesús.**





# LA HORA DE LOS MAYORES



**"María lo acuesta en un pesebre" El pesebre es el primer lugar donde descansa el Salvador, no hay que buscarlo en lo admirable, prodigioso y maravilloso, sino en lo sencillo, cotidiano y humilde... ¡en los brazos de María!**

