

?

1. Qué cosas me están causando dolor en este momento?
2. Cómo experimento este dolor?
3. Cómo manejo este dolor?
4. Reflexiona en este verso tomado de No Tengo Tiempo Para el Dolor:  
*"Tu me mostraste como, como dejarme a mi mismo atrás, Como silenciar el ruido en mi mente, ahora no tengo tiempo para el dolor, no tengo espacio para el dolor, no tengo necesidad para el dolor, desde que te conozco..."* Cómo nos puede ayudar el dejarnos a nosotros mismos atrás en el manejo constructivo y positivo del dolor en mi vida?
5. Del consejo de San Francisco/o Santa. Juana qué es más conveniente para mi para lidiar con el dolor?



Jesús Vivo! Sabiduría de los Santos Francisco de Sales y Juana de Chantal, editado por Louise Perrotta. © 2000 The Word Among Us Press, Ijamsville, MD.



## Servicios de la Espiritualidad De Sales

[dss@oblates.org](mailto:dss@oblates.org)  
[www.oblates.org/dss](http://www.oblates.org/dss)

Volumen 7

Numero 13

Perspectivas Salesianas son una serie de panfletos publicados por el Servicios de la Espiritualidad De Sales. La serie ofrece acercamiento práctico a la santidad basada en las vidas y legados de San Francisco De Sales y de Sta. Juana Francisca de Chantal. Para información sobre suscripciones comuníquese con el Servicios de la Espiritualidad De Sales. © 2004 por el Servicios de la Espiritualidad De Sales. Todos los derechos son reservados.

# No Tengo Tiempo...

PERSPECTIVAS  
SALESIANAS



(copyright De Sales Spirituality Center)

## Para el Dolor?

El Diccionario de la Colegiatura Americana define el dolor como: “sufrimiento mental o espiritual o angustia (en vez de placer); una sensación angustiante en particular del cuerpo; infligir dolor, o angustia.” Sinónimos del dolor son palabras como molestias, agonía, y angustia.

Sin importar como uno defina o describa el dolor, nosotros todos tenemos una cosa en común: que no nos gusta, lo deploramos y generalmente hacemos todo lo posible por evadirlo.

Habiendo dicho esto, seguramente todos tenemos otra cosa en común: el dolor—de una forma u otra—es parte de nuestras vidas.

---

*“Bien sea de ayuda o debilitante, el dolor es una parte de la vida. Francisco de Sales se preocupa mas por como enfrentamos, manejamos y trabajamos con nuestro dolor.”*

---

Francisco de Sales recibió una vez una carta de una abadesa que estaba experimentando un dolor físico muy grande. El consejo que él le dio a ella nos puede ayudar a nosotros, también.

“Qué crees que es una cama de sufrimiento? No es nada mas que la escuela de la humildad donde aprendemos todo sobre la miseria y la debilidad, y que vanos, delicados y débiles somos. Y así, amada hija, es en esa cama donde descubrirás tus imperfecciones...”

El dolor viene de muchas maneras, tamaños y formas. Aún cuando tiene efectos negativos el dolor también puede ser positivo. San Francisco de Sales observa: “La turbulencia del mar afecta a cada tipo

de persona, aun aquellos que creen que están bien, por que después de navegar un rato ellos descubren (a trabes del mareo que ocasiona el sacudido violento de las olas) que ellos no son tan invulnerables como pensaban. Uno de los grandes beneficios del sufrimiento (y del dolor) es que podemos ver la profundidad de nuestra insignificancia, y los escombros de nuestras malas inclinaciones emergen a la superficie.”

---

*“Sin importar como uno defina o describa el dolor, nosotros todos tenemos una cosa en común: que no nos gusta, lo deploramos y generalmente hacemos todo lo posible por evadirlo.”*

---

Bien sea de ayuda o debilitante, el dolor es una parte de la vida. Francisco de Sales se preocupa más por como enfrentamos, manejamos y trabajamos con nuestro dolor. Por que la forma en como manejemos – o no queramos manejar—el dolor, nos deja ver algo mucho más importante: el estado de nuestras almas. “Por qué ...nos sorprendermos, molestamos e impacientamos.” Cuando experimentamos dolor? Francisco sugiere que “sin duda alguna, es por que pensamos que somos especiales, resueltos y centrados y por ende... nos molestamos, nos ofendemos.” En resumen, “no queremos nada más que el consuelo en la vida y por ello nos sorprendemos cuando vemos y experimentamos nuestra miseria, nuestra insignificancia, nuestra debilidad.”

Con un ojo para lidiar con los efectos emocionales, psicológicos, espirituales-y quizás físicos del dolor, Santa Juana ofrece el siguiente remedio: que imaginemos que estamos en un bote, y recomienda: “Cuando todas nuestras emociones emerjan a la superficie para ocasionar una tormenta interna que

nos abrume o nos arrastre consigo, no debemos desear calmar la tempestad nosotros mismos. Al contrario, gentilmente acerquémonos a la orilla, manteniendo nuestra voluntad firme en Dios, y dejémonos llevar por las pequeñas olas...dejémonos llevar gentilmente por la agitación y la ansiedad pero sin darle rienda suelta a las emociones. AL hacer esto, llegaremos a ese puerto divino-un poco retrasados, pero con mas gloria que si hubiésemos disfrutado de la calma y que si hubiésemos navegado nuestro pequeño barco sin ningún reto.”

Dicho de otra forma, en esta canción escrita por Carly Simon y Jacob Brackman:

“El sufrimiento era la única cosa que me hacia sentir vivo, esto es lo que cuesta sobrevivir en este mundo, hasta que me enseñaste a llenar mi corazón de amor, como abrirlo y beber todo ese amor blanco emanando desde el cielo. *No tengo tiempo para el dolor; no tengo espacio para el dolor; no tengo necesidad del dolor... desde que te conozco.*”

---

*“no queremos nada mas que el consuelo en la vida y por ello nos sorprendemos cuando vemos y experimentamos nuestra miseria, nuestra insignificancia, nuestra debilidad.”*

---

No tener tiempo para el dolor no es lo mismo que evadirlo. No tener tiempo para el dolor es reconocer el hecho de que el dolor es una parte de la vida, pero en vez de dejar que la tentación de evadir el dolor consuma nuestra energía, deberíamos llenar nuestros corazones con amor... y, cuando sea posible, aprender a crecer con él.