

**Prácticas que sostienen y desgastan la vida en común:**  
una lectura comunitaria de la fe  
en el Caribe del siglo XXI



“Que el amor de ustedes abunde cada vez más  
en conocimiento y en buen juicio.  
Así podrán discernir lo que es mejor”  
(Filipenses 1:9-10)

Círculo de Oración – 2025  
Iglesia Evangélica Luterana San Marcos



## Introducción

Las primeras comunidades cristianas no vivían su fe de manera abstracta. Sus preguntas, conflictos, virtudes y tensiones estaban profundamente ligadas a la vida cotidiana. Por eso, cuando el apóstol Pablo escribe listas de lo que edifica y de lo que destruye la vida en comunidad (Efesios 4:17–5:21; Colosenses 3:5–17; Gálatas 5:16–26), no lo hace para imponer un código moral rígido, sino para ayudar a discernir cómo vivir la fe en contextos concretos.

Siguiendo ese mismo espíritu, el Círculo de Oración de nuestra comunidad se propuso una pregunta sencilla y a la vez profunda:

**¿Cómo se vería hoy una lectura comunitaria de aquellas listas, situada en una comunidad luterana del Caribe en el siglo XXI?**

Este folleto recoge ese discernimiento colectivo. No pretende señalar con el dedo ni ofrecer recetas fáciles, sino invitar a una reflexión honesta sobre las prácticas que fortalecen nuestra vida personal y comunitaria, y aquellas que la desgastan.

## Dos listas para el discernimiento

Antes de entrar en las explicaciones, presentamos las dos listas tal como surgieron del diálogo comunitario.

<h3>Prácticas que sostienen la vida en común</h3>
---

1. Hacer comunidad (*no dejar de congregarnos*)
2. Empatía

3. Cultivar una vida devocional
4. Generosidad
5. Misericordia y perdón
6. Compromiso (*ser gente de palabra*)
7. Amar sabiendo que amar duele
8. Exteriorizar los afectos (*ternura*)

<b>Prácticas que desgastan la vida personal y comunitaria</b>
---

1. Dejarnos consumir por la tecnología
2. Indiferencia y apatía
3. Consumerismo
4. Procrastinación
5. Corrupción (*tener al dinero como un ídolo*)
6. Juzgar, chismear y vivir desde el prejuicio
7. Usar el nombre de Dios en vano
8. Dejarnos dominar por la ira

Estas listas no funcionan como polos opuestos perfectos. Más bien describen tensiones reales que atraviesan nuestra vida diaria.

## 1. Hacer comunidad

### *¿Qué es esto?*

Es el compromiso de no vivir la fe en soledad, sino de seguir encontrándonos, escuchándonos y acompañándonos como comunidad. Implica reconocernos como personas que se necesitan mutuamente para sostener la esperanza y la fe.

### *¿Qué significa esto?*

Significa elegir el encuentro aun cuando no siempre sea cómodo ni perfecto. Supone perseverar en la relación con otros y otras, aprender a convivir con diferencias y recordar que la fe se fortalece cuando se comparte, se celebra y también se sostiene en comunidad.

---

## 2. Empatía

### *¿Qué es esto?*

Es la capacidad de comprender al otro o a la otra desde su propia realidad, su historia y sus circunstancias. Implica disponerse a escuchar con atención y respeto, reconociendo que no siempre conocemos lo que la otra persona está viviendo.

### *¿Qué significa esto?*

Significa ponerse en los zapatos del otro, aun cuando no pensemos igual o no entendamos del todo su experiencia. Supone frenar el impulso de juzgar o dar respuestas rápidas, y optar por acompañar con sensibilidad, sabiendo que muchas veces lo más sanador es una presencia atenta y sincera.

### 3. Cultivar una vida devocional

#### *¿Qué es esto?*

Es cuidar de manera consciente nuestra relación con Dios mediante la oración, la lectura de la Biblia, la reflexión, el silencio y la atención a los pensamientos que alimentan el espíritu. No se trata de prácticas aisladas, sino de un modo de disponer el corazón y la mente.

#### *¿Qué significa esto?*

Significa abrir espacios cotidianos para detenernos, escuchar y dejarnos orientar. La vida devocional no es una obligación ni una medida de espiritualidad, sino un cuidado necesario que nos ayuda a ordenar la vida, a comenzar y terminar el día con mayor conciencia, y a recordar que no vivimos solos ni desde nuestras propias fuerzas.

---

### 4. Generosidad

#### *¿Qué es esto?*

Es la disposición a compartir con el prójimo tiempo, recursos, atención y cuidado, especialmente cuando hay necesidad. La generosidad no se limita a lo material, sino que incluye la disponibilidad del corazón.

#### *¿Qué significa esto?*

Significa vivir atentos a las necesidades de otros y otras, sin cerrarnos en nosotros mismos. Supone dar en gestos grandes o pequeños, no desde la abundancia que sobra, sino desde la conciencia de que lo que somos y tenemos está llamado a ponerse al servicio de la vida compartida.

## 5. Misericordia y perdón

### *¿Qué es esto?*

Son actitudes que nos permiten responder a la fragilidad humana, al error y al daño con compasión y apertura, en lugar de dureza o venganza.

### *¿Qué significa esto?*

Significa reconocer que todos y todas somos vulnerables y necesitamos gracia. Cultivar la misericordia y el perdón no borra automáticamente las heridas ni niega el dolor, pero abre caminos de sanación, libera del peso del resentimiento y hace posible recomenzar las relaciones.

---

## 6. Compromiso

*(Ser gente de palabra)*

### *¿Qué es esto?*

Es la coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos, y la responsabilidad de sostener la palabra dada.

### *¿Qué significa esto?*

Significa ser personas confiables en un tiempo donde las promesas se diluyen con facilidad. Implica asumir decisiones, cumplir acuerdos y recordar que la palabra tiene valor, aun cuando sostenerla implique esfuerzo, incomodidad o perseverancia.

---

## 7. Amar sabiendo que amar duele

### *¿Qué es esto?*

Es reconocer que amar implica riesgo, exposición y vulnerabilidad. No hay amor verdadero sin la posibilidad de sufrir.

### *¿Qué significa esto?*

Significa no huir del amor por miedo al dolor ni endurecer el corazón para protegerse. Amar es aceptar que el vínculo tiene un costo, pero también que ese costo da sentido, profundidad y humanidad a la vida compartida.

---

## **8. Exteriorizar los afectos**

*(ternura)*

### *¿Qué es esto?*

Es expresar el cariño, el respeto y la consideración no solo con palabras, sino también con gestos concretos.

### *¿Qué significa esto?*

Significa hacer visible el cuidado a través de acciones sencillas: una palabra oportuna, una presencia fiel, una ayuda práctica. Exteriorizar los afectos construye vínculos, genera confianza y recuerda que el amor necesita ser encarnado para ser creíble.





## 1. Dejarnos consumir por la tecnología

### *¿Qué es esto?*

Es permitir que el uso de la tecnología ocupe un lugar desmedido en nuestra vida, hasta el punto de volvernos dependientes de pantallas, dispositivos y estímulos constantes.

### *¿Qué significa esto?*

Significa perder la capacidad de estar presentes, de escuchar con atención y de habitar el silencio. Cuando la tecnología nos consume, empobrece los vínculos, fragmenta la atención y debilita la vida comunitaria, aun cuando estemos “conectados” todo el tiempo.

---

## 2. Indiferencia y apatía

### *¿Qué es esto?*

Es la actitud de desinterés frente a la realidad, el sufrimiento o la necesidad del otro o la otra.

### *¿Qué significa esto?*

Significa acostumbrarnos a mirar sin involucrarnos y a convivir sin cuidar. La indiferencia enfría el corazón y rompe la comunión, porque nos vuelve incapaces de responder con compasión y de sentirnos responsables unos de otras.

---

## 3. Consumerismo

### *¿Qué es esto?*

Es el hábito de comprar y acumular cosas impulsados

por la publicidad, la presión social o el deseo constante de tener más.

#### *¿Qué significa esto?*

Significa confundir el bienestar con el consumo y la identidad con lo que poseemos. El consumismo promete satisfacción inmediata, pero suele generar ansiedad, vacío y una menor sensibilidad frente a la injusticia y la desigualdad que produce.

---

### **4. Procrastinación**

#### *¿Qué es esto?*

Es postergar una y otra vez decisiones, responsabilidades o acciones necesarias.

#### *¿Qué significa esto?*

Significa vivir como si siempre hubiera tiempo de sobra. Lo que no se atiende hoy suele crecer y volverse más complejo mañana. La procrastinación paraliza, genera desgaste interior y nos aleja de una vida más consciente y responsable.

---

### **5. Corrupción**

*(tener al dinero como un ídolo)*

#### *¿Qué es esto?*

Es poner el dinero, el beneficio personal o la ganancia por encima de la justicia, la verdad y el bien común.

#### *¿Qué significa esto?*

Significa permitir que el dinero ocupe el lugar que no le corresponde.

Cuando el amor al dinero se vuelve un ídolo, se justifican decisiones que dañan a otros y se pierde la integridad personal, social y espiritual.

## **6. Juzgar, chismear y vivir desde el prejuicio**

*¿Qué es esto?*

Es emitir juicios rápidos, hablar de otros sin responsabilidad y reducir a las personas a etiquetas o suposiciones.

*¿Qué significa esto?*

Significa olvidar nuestra propia fragilidad y colocarnos por encima de los demás. El juicio constante rompe la confianza, deteriora la convivencia y nos encierra en miradas estrechas que impiden el encuentro verdadero.

---

## **7. Usar el nombre de Dios en vano**

*¿Qué es esto?*

Es invocar a Dios con palabras mientras las actitudes y acciones contradicen lo que se proclama.

*¿Qué significa esto?*

Significa instrumentalizar a Dios para justificar discursos, decisiones o intereses propios. Cuando el lenguaje religioso se vuelve vacío, termina negando a Dios con los hechos y debilitando el testimonio de la fe.

---

## **8. Dejarnos dominar por la ira**

*¿Qué es esto?*

Es permitir que la rabia y los arrebatos emocionales controlen nuestras reacciones.

### *¿Qué significa esto?*

Significa perder el dominio propio y exponernos a dañar a otros y a nosotros mismos. En una sociedad marcada por la violencia, cuidar la ira es una responsabilidad personal y comunitaria que protege la vida y los vínculos.

---

### **Gracia, discernimiento y vida en proceso**

Estas listas no pretenden clasificar personas ni medir la fe de nadie. No son un examen espiritual ni un ideal al que haya que llegar para ser aceptados. Son, más bien, una herramienta de discernimiento comunitario: una manera honesta de nombrar aquello que sostiene la vida en común y aquello que la desgasta.

Desde la perspectiva luterana, la vida cristiana no se funda en el esfuerzo por “portarnos bien”, sino en la gracia de Dios que nos acompaña, nos sostiene y nos renueva. No vivimos de nuestra perfección, sino de la bondad de Dios. No avanzamos desde la culpa, sino desde la confianza.

Por eso, estas prácticas no se presentan como mandatos, sino como invitaciones. **Nos ayudan a mirarnos con honestidad y a preguntarnos cómo queremos vivir juntos y juntas, aquí y ahora.**

El discernimiento cristiano no es un acto aislado, sino un camino que se recorre en comunidad, una y otra vez. A veces avanzamos, otras veces tropezamos, pero siempre volvemos a empezar sostenidos por la promesa de que Dios sigue obrando en nosotros, aun cuando no lo veamos con claridad. **En esa confianza, caminamos.**