



LA  
**BÚSQUEDA**  
GUÍA DEL PARTICIPANTE PARA MUJERES



AUGUSTINE INSTITUTE



SESIÓN 1

*¿QUÉ  
BUSCAS?*





### ORACIÓN INICIAL

Comenzaremos cada sesión en oración, elevando nuestra mente y nuestro corazón a Dios. Invitamos a que todas se unan a la oración, sin embargo, si no se sienten cómodas haciéndolo, pueden escuchar, reflexionar y meditar para prepararnos a comenzar la sesión.

“ . . . que bien me sé los pensamientos que pienso sobre ustedes—oráculo de Yahveh— pensamientos de paz, y no de desgracia, de darles un porvenir de esperanza” (Jeremías 29,11).

Dios, gracias por el don de mi vida. Perdona las ocasiones en que no he visto mi vida como un don tuyo. Espíritu Santo, dame la gracia de confiar en tu promesa de un futuro de esperanza. Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo . . .

### INTRODUCCIÓN

Parece que somos criaturas insatisfechas. Tenemos un apetito, un vacío en nuestros corazones que es difícil de satisfacer, aunque no por falta de intentos. Muchas han buscado llenar ese vacío con cosas como poder, dinero, influencia, habilidades físicas, emociones fuertes, estimulación mental, placer o éxitos personales. Pero la satisfacción es pasajera y terminamos queriendo más.

¿Será que el vacío de nuestros corazones está destinado a ser llenado por algo que está más allá del mundo que nos rodea? ¿Habrá algo más?



*descubre el*  
**SENTIDO**  
*de la vida*

## CONEXIÓN

Piensa en una experiencia o evento en tu vida que te hizo sentir verdaderamente feliz. Piensa en los detalles de esa experiencia. ¿Cuáles eran las circunstancias? ¿Había otras personas presentes? ¿Cómo veías tu vida en ese momento? Piensa en otros momentos similares en tu vida. ¿Cuáles eran los elementos comunes? Compártelo con el resto del grupo e identifiquen las similitudes.

Ahora, piensa por unos minutos en los momentos en los que te has sentido insatisfecha o inquieta. ¿Qué has hecho en esos momentos para calmar tu insatisfacción? Comparte con el resto del grupo.

## RESUMEN DEL VIDEO

- Existe un vacío en nuestros corazones
- Todos buscamos la felicidad
- La felicidad produce una vida más saludable
- Las personas de hoy piensan que la felicidad se encuentra en el consumo
- La vida a toda velocidad que vivimos no nos deja tiempo para la introspección. No nos permite preguntarnos: ¿Soy feliz? ¿Qué es lo que verdaderamente me hace feliz?
- “La adicción al destino” no nos permite ser agradecidos por el momento presente
- Los programas de autoayuda nos dicen que seamos felices, pero no nos dicen el por qué
- Tradicionalmente, la religión se ha ocupado en responder la pregunta sobre cómo alcanzar la felicidad
- Las primeras palabras de Jesús a la humanidad (en el Evangelio de San Juan) fueron una pregunta: “¿Qué buscan?”



## DISCUSIÓN

1. “La vida es totalmente increíble”, y muy poco probable. Chris comienza este episodio explicando lo maravilloso y enorme que es el “margen de error” para la existencia del mundo y tu propia existencia. ¿Qué piensas y sientes al escuchar esto? ¿Alguna vez lo habías pensado? ¿Te sientes grande o pequeña en el mundo?
2. La cultura actual admira a los ricos y famosos. Sin embargo, aún a pesar de su fama y fortuna, muchos de ellos experimentan relaciones rotas y/o abusos de sustancias. Algunos incluso, de manera trágica, terminan quitándose la vida. ¿Por qué crees que nos seduce tanto la vida de los ricos y famosos? ¿Qué tienen la riqueza y la fama que, aun a pesar de los muchos problemas que con frecuencia causan, las hace tan cautivadoras?
3. Blaise Pascal dijo que “todos los hombres buscan felicidad . . .” es “la razón por la que unos van a la guerra y otros la evitan . . . es lo mismo lo que motiva las acciones de todos, incluso aquellos que se suicidan”<sup>1</sup>. Esta afirmación es desafiante. ¿Qué crees que significa? Comparte con el grupo si conoces a alguien que haya buscando la felicidad a todo costo, llegando incluso a los extremos. ¿Con qué tipo de presiones tienes que lidiar en tu vida como mujer?

<sup>1</sup> Blaise Pascal, *Pensées* 7.425, en “Morality and Doctrine,” trad. W. F. Trotter (Mineola, N.Y.: Dover Publications, 2018).

## SESIÓN 1 | ¿QUÉ BUSCAS?

4. Los resultados de un estudio de 80 años en la Universidad de Harvard<sup>2</sup>, concluyeron que la felicidad nos lleva a una vida más saludable y larga, y que un predictor clave de la felicidad se encuentra en una comunidad de amor. Piensa en tu propia comunidad: tu familia, tus amigos, tus vecinos y compañeros de trabajo. ¿Ha sido esa tu experiencia? ¿Te sorprende que ese haya sido el resultado del estudio?
5. De acuerdo con el consejero Jim Owens, sufrimos de una especie de “adicción al destino”, lo que significa que creemos que no seremos felices hasta que nuestras circunstancias cambien. ¿Ha habido algún momento en tu vida en que pensaste que “si esto sucediera . . .” o “cuando esto suceda . . .”, entonces seré feliz? De acuerdo a tu experiencia personal, ¿qué opinas de esta perspectiva de adicción al destino?
6. Las primeras palabras que salen de la boca de Jesús en el Evangelio de San Juan son: “¿Qué buscan?” Si alguien te preguntara, ¿qué buscas?, ¿Qué le responderías? Cierra tus ojos e imagina que alguien te hace esa pregunta y tu respondes honestamente. Comparte con el grupo.
7. Chris Stefanick nos propone una idea para reflexionar en el video: “¿Qué tal si estamos descartando la religión por lo que pensamos que es, y no por lo que realmente es?” ¿Qué es la “religión” para ti?

### COMPROMISO

La lápida que tendrá tu tumba llevará la fecha de tu nacimiento y la fecha de tu muerte. Pero es el guion que une las dos fechas lo que representa tu vida; estás viviendo tu guion en este momento. Esta semana, dedica un tiempo a reflexionar sobre cómo quieres ser recordada por tu familia y amigos. ¿Qué te gustaría que dijeran sobre ti en tu funeral? Escríbelo. ¿Cómo se compara lo que te gustaría que dijeran en tu funeral con la manera en que te describes a ti misma en este momento? ¿Eres ya la mujer que aspiras ser? ¿Eres feliz? ¿Qué más buscas?

<sup>2</sup> Liz Mineo, “Good Genes Are Nice, But Joy Is Better,” *The Harvard Gazette*, 11 de Abril del 2017.





## ORACIÓN FINAL

La vida es un viaje. ¿A dónde voy? ¿Qué sucederá cuando muera? ¿Qué es lo que realmente importa en la vida? Dios, ayúdame a desprenderme de todo lo que me aparte de la verdadera felicidad. Guíame y dame tu gracia, especialmente al comenzar este camino de búsqueda. Te pedimos de manera especial por (nombrar las intenciones aquí), y ayúdanos a estar abiertas a lo que tienes preparado para nosotras en este programa. Lo pedimos en el nombre de Cristo, Nuestro Señor. Amén.

## PROFUNDIZANDO



Los 7 mil millones de seres humanos somos emocional, mental y físicamente iguales. Todos buscamos una vida llena de gozo.

**DALAI LAMA**, CITADO EN *LA BÚSQUEDA*



La felicidad es el propósito y sentido de la vida, el fin último de la experiencia humana.<sup>3</sup>

**ARISTÓTELES**, *ÉTICA A NICÓMACO*



Les he dicho esto, para que mi gozo esté en ustedes, y su gozo sea colmado.

**JUAN 15,11**

<sup>3</sup> Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, trad. David Ross (New York: Oxford University Press, 2009).