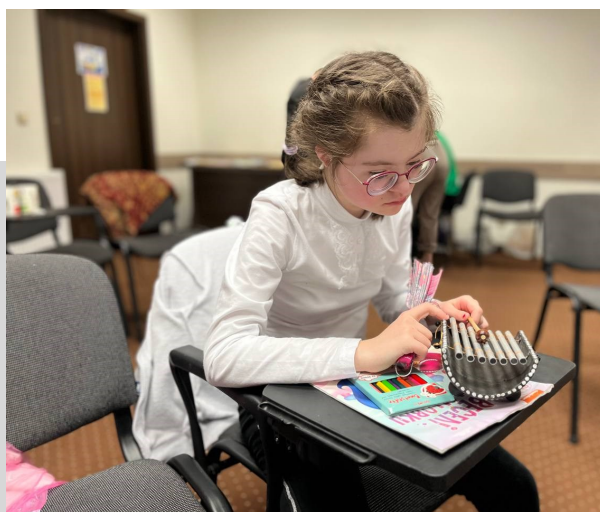




## «¡Izare la bandera bien alto!»

Del 15 al 17 de marzo de 2024, se realizó en Ucrania, en el pueblo de Briujóvychi (ciudad de Leópolis), un retiro sobre el tema «El Rey vive en mi corazón y su bandera es la alegría» para las personas con discapacidad intelectual, sus padres y amigos de 27 comunidades Fe y Luz. En total, este evento reunió a más de cien participantes provenientes de Kiev, Ternópil, Transcarpatia, Kamianets-Podilskyi y Leópolis (Lviv).



**E**l retiro «¡Izaré la bandera muy alto!» estuvo dirigido tanto a los padres como a las personas con discapacidad intelectual y sus amigos.

«El retiro es un momento propicio para la introspección, para tomar consciencia de todo lo que has acumulado a lo largo de los años. Reconsidera tus valores, desempolva algunos, abraza otros y alégrate de que estén en tan buen estado, planta otros y disfruta de tu jardín, riégalos y cuídalos. En eso consiste un retiro», nos cuenta encantada Natalia Syrotych, psicóloga y arteterapeuta de Kiev.

«Los retiros son muy importantes para nosotros pues nos dan la oportunidad de estar juntos, de compartir nuestras dificultades y nuestras alegrías. En un momento en que hay tanto miedo, tanta tristeza y tantas alarmas aéreas, a veces tenemos ganas de encerrarnos, de escondernos. Estar juntos nos da valor y fuerza para superar las pruebas a las que todos nos enfrentamos. Es un lugar que nos recuerda que el movimiento Fe y Luz no muere cuando estalla la guerra, sino que existe y siempre está allí», afirma **Oksana Lipetska**, una amiga de Leópolis.

Todos tuvieron la oportunidad de conocerse mejor y entablar amistades. Natalia Syrotych propuso una serie de juegos especialmente interesantes, sesiones de arteterapia y veladas de canto ucraniano. Cada día, dimos gracias y glorificamos a nuestro Rey a través de la oración y la danza, y mediante nuestra participación activa en la liturgia, presidida por el capellán provincial, el padre P. Volodymyr Bytiuha.

Una amiga de Odessa, **Hermana Mykolaya Turianska**, compartió sus reflexiones con nosotros: «Para mí, el retiro es un signo vivo de Dios. Él revela un nuevo rostro de su ternura, su atención y su bondad. Su rostro amoroso me llena aún más de amor. Viví un momento maravilloso con un amigo con discapacidad haciendo sus ejercicios, pudimos mirarnos, aprender a querernos y simplemente estar»



Toda nuestra vida está impregnada de ritmos y vibraciones inextricablemente ligados a nuestras actividades. Los amigos con necesidades especiales son más sensibles que otros a los sonidos de su entorno. Nuestro bienestar físico y mental depende de cómo experimentamos estos ritmos. Por eso, Maria Kostiukova propuso una maravillosa terapia rítmica para los amigos, durante la cual todos pudieron escuchar los ritmos y sonidos de diversos instrumentos musicales, sentir las particularidades de sus propios cuerpos y expresar sus emociones y sentimientos mediante canciones, bailes y movimientos.

«El retiro es sobre todo un grito del alma para abrirnos y mostrarnos al mundo. Rezamos, tuvimos un programa variado e incluso clases de música. Nuestros amigos nos ayudaron. Durante este tiempo, los padres también pudieron relajarse y hablar entre ellos», dice **Yulia Kurylyak de Leópolis**, una persona con discapacidad.







Los dos primeros días del retiro fueron dirigidos por el padre Taras Zheplynsky, capellán de la comunidad «Ascensión de Corazones» (Leópolis).

Los padres compartieron sus reflexiones y experiencias, y participaron en pequeños grupos de compartir para hablar de la situación en sus comunidades. Su encuentro con la psicóloga Natalia Syrotych fue muy cálido y especialmente revitalizante. Hablaron de resistencia y resiliencia, y aprendieron algunas técnicas para tranquilizarse.



*«Hablamos mucho de la resiliencia, que ahora es el principal rasgo del carácter de un ucraniano, una cualidad que nos ayuda a resistir, porque la guerra no es un sprint para el que hay que reunir todas las fuerzas. La guerra es siempre un maratón, y tenemos que correr hoy y mañana para seguir avanzando. No debemos agotar nuestras energías desde el principio. Esta es la única vida que tenemos y tenemos que vivirla!»*

La resiliencia nos da mucha fuerza para aguantar, superar nuestras preocupaciones diarias, avanzar juntos hacia la victoria y tomar la decisión de correr este maratón con nuestros hijos con discapacidad.



*«La resiliencia es una cualidad que sólo puede desarrollarse en conjunto, formando parte de una comunidad. Para ser resiliente, lo único que tienes que hacer es decidir serlo. ¡Es fantástico! En el retiro aprendimos a cuidar nuestros recursos y nuestros puntos fuertes para poder seguir corriendo», explica Natalia Syrotych.*

**E**l domingo, una de nuestras invitadas, hermana Emmanuila Kharyshyn, vino a reunirse con los padres. Habló de la comunidad como un solo cuerpo, con nuestros amigos con discapacidad siendo el corazón. Cada miembro, sea quien sea, es esencial para mantener vivo el cuerpo de Fe y Luz.

*«El retiro es útil para nosotros, los padres, porque adquirimos muchos conocimientos, tomamos cierta perspectiva sobre nuestra situación, sobre cómo controlar nuestras emociones, comprender a los demás y responder a nuestros hijos»*, afirma una madre, **Magdalyna Keik**.

El retiro terminó con un sentimiento de gratitud y el deseo de construir una relación aún más larga y estrecha con Dios en nuestras comunidades.

Agradecemos sinceramente a toda la familia internacional de Fe y Luz por esta oportunidad de alegrarnos, cantar, bailar, dar gracias y alabar a nuestro Señor en tiempos de guerra. Como dijo la psicóloga en el retiro: *«Esta no es la vida que hemos elegido, sino la única que tenemos. ¡Y tenemos que vivirla!»* Vivimos intensamente cada momento del retiro, maravillándonos del tiempo que pasamos juntos en la familia Fe y Luz.

*«El Rey vive en nuestros corazones, seamos testigos de él»*

**Olena Perets**, coordinadora interina de la provincia de Ucrania

