

A close-up photograph of a wooden bowl filled with golden wheat grains. In the background, several wheat stalks are visible, slightly out of focus. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the grains and the wood.

Quentin Hakenewerth

EL GRANO DE TRIGO

Servicio de publicaciones marianistas

Quentin Hakenewerth

EL GRANO DE TRIGO

**Una dinámica de crecimiento espiritual
de inspiración marianista**

Servicio de Publicaciones Marianistas

© Quentin Hakenewerth

Título original:

The Grain of Wheat. Dynamics of Spiritual Growth. 1967

© NACMS – Dayton. Ohio (USA) 1997

© Servicio de Publicaciones Marianistas. Madrid. 2023

Biblioteca Digital Marianista. (biblioteca.familiamarianista.es)

QUENTIN HAKENEWERTH y el “MÉTODO DE VIRTUDES” MARIANISTA

1.- Quentin Hakenewerth, sacerdote y religioso marianista, fue el 12º superior general de la Compañía de María (1991-1996). Para ese momento de su servicio a la SM en el mundo, ya se había destacado por su interés en estudiar y dar a conocer la espiritualidad marianista (“Manual de Espiritualidad marianista”.1988). Nombrado asistente general de la Compañía, publicó “El espíritu que nos dio el ser” (1990), la primera antología de escritos fundacionales, para los que se formaban en el carisma. Pero desde muy temprano en su vida como marianista, quiso dar a conocer y aplicar a nuestro tiempo, el primer método de formación espiritual que ideó el P.Chaminade, junto a Adela: el “Método de virtudes”. Este deseo se convirtió en un proyecto que fue desarrollando en diversas obras: primero fue “El grano de trigo” (1967), y muchos años después con “Creciendo en las virtudes de Jesús” (1996). Es muy significativa la lectura que Quentin ha hecho del método marianista de nuestros orígenes, ya que siendo primeramente un método ascético de formación, fue transformado en un método teologal, pues las virtudes importantes, modélicas, son las de Jesús, en quien nos fijamos para caminar. El interés de Quentin es a la vez esa lectura a la vez moral y teologal (cristológica) y una atención continua a la vida. Posteriormente publicó “El gran designio del amor de Dios” (SPM y Biblioteca digital marianista).

2.- En esta edición en lengua española se han añadido meditaciones y preguntas a los capítulos de “El grano de trigo” para ayudar a la revisión personal de la vida, que es bueno que un cristiano haga regularmente. Ambos elementos proceden de otra obra del P. Quentin: “Revestirse de Cristo”, que pretendía ser una herramienta completa para el estudiante. Para reflejar estas dos fuentes, hemos dado habitualmente dos títulos a los distintos capítulos, inspirándonos en las dos obras del autor.

3.- El texto histórico del «Método de virtudes» aparece en los escritos fundacionales básicamente en dos versiones: en la primera regla de las hermanas marianistas (*Gran Instituto. Escritos y Palabras V*, 6) y en los *Ejercicios espirituales*, redactados por Juan Bautista Lalanne, junto al fundador, en el año inicial de la Compañía de María -1818-. (*Escritos y Palabras V*, 23). La primera parte del método presenta “los cinco silencios”, que es el texto más famoso y difundido hasta hoy (Adela compuso un catecismo sobre ellos). En la Biblioteca digital marianista (biblioteca.familiamarianista.es) podemos encontrar tanto los textos originales (*Escritos y Palabras*, vol V,6 y 23; *Los pequeños catecismos* de Adela; *Los cinco silencios*), como los libros actuales sobre el Método (Ignacio Otaño, *Lectura del Método de virtudes hoy*).

Prefacio

Este libro se publicó por primera vez en 1967 y luego se reimprimió varias veces a petición de los lectores. Esto demuestra que su contenido ha sido considerado valioso y útil.

Este pequeño libro se basa en un método de crecimiento en las virtudes de Cristo que el Beato Guillermo José Chaminade legó a sus sucesores y discípulos, los marianistas. Los 18 capítulos del libro siguen las principales etapas del “**Método de virtudes**” del Padre Chaminade. He procurado presentarlos en un estilo bastante popular, cuidando la elección de ejemplos, vocabulario, etc. No pretendo atribuir todo esto al Padre Chaminade. He intentado, sin embargo, permanecer fiel a su inspiración original.

“El grano de trigo” se dirige a todos los que desean crecer en la virtud y desarrollar una personalidad capaz de afrontar los retos que la vida nos presenta cada día. Parte de realidades espirituales que todo el mundo conoce y se eleva gradualmente a lo que está totalmente en el poder del Espíritu Santo. El reto se hará más difícil a medida que nos acerquemos al final del libro. Quien haya perseverado sinceramente, con profunda motivación, será recompensado con nuevas cualidades, nuevas virtudes, que enriquecerán su personalidad.

Quentin Hakenewerth sm

INTRODUCCIÓN

Negarse a morir por los demás conduce a una situación espantosa: la soledad.

Si nos dejamos preocupar por nuestra propia felicidad, nos condenamos inmediatamente al aislamiento. Mientras no nos arriesguemos a perder nuestro amor, nunca lo veremos renacer en otra persona. Debemos dejar que todo lo que nos da seguridad perezca en nuestro interior antes de poder sentirnos seguros en el amor de otra persona. "Os digo que si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda infecundo" (Jn 12,24).

Hay muchas cosas que nos aíslan de los demás y estos obstáculos están dentro de nosotros mismos. Son cosas a las que nos aferramos porque forman una parte muy profunda de nosotros. Hemos construido nuestra vida sobre ellas. Pero nos mantienen alejados unos de otros y también de Dios: si queremos que el amor llene nuestras vidas, deben morir.

La buena noticia es que de esta muerte brota una vida abundante de amor. La muerte final del grano es la fuente de una rica cosecha. La semilla que debe morir no es nuestro amor en sí, sino las defensas y protecciones que construimos en torno a nuestro amor.

El amor debe ofrecerse a los demás si queremos que siga vivo en nosotros. Nuestras actitudes protectoras y defensivas deben morir para que nuestro amor pueda llegar a los demás. El mensaje redentor del Evangelio nos recuerda que si la semilla muere "da mucho fruto" (Jn 12,24).

Primera parte
PREPARARSE PARA UNA VIDA INTENSA
LAS VIRTUDES DE LA PREPARACIÓN

1. EL SILENCIO DE LA PALABRA

Palabras

Las palabras tienen un gran poder, incluso las más ordinarias. Pueden inspirar, animar, apoyar. Algunas palabras tienen el poder de curar lo que está herido, de reparar lo que se ha desgarrado. Las palabras que dices pueden generar nuevas esperanzas y valores en los demás. A veces basta una palabra tuya para que otra persona quiera empezar de nuevo en la vida. Lo que dices puede comunicar bondad a los demás y enriquecerlos, simplemente porque te han escuchado.

Es una experiencia universal: ¡las palabras pueden hacer tanto bien! Y, sin embargo, cuántas veces nos privamos unos a otros de la inspiración, el aliento o el enriquecimiento que podrían aportar nuestras palabras. Las palabras pueden estar llenas o vacías, ser una ventana o un muro. Son como vainas de semillas. Lo que significan para los demás depende de la semilla que hayamos envuelto en ellas. Aprendemos las palabras como si fueran cáscaras ya hechas, pero la semilla que llevan dentro procede de nuestra propia "bondad"... o falta de ella. No es la envoltura de la palabra lo que marca la diferencia para el oyente, sino la parte de nosotros mismos que, como una semilla, está envuelta en su película. Por eso es importante que seamos conscientes de lo que nuestras palabras comunican realmente a los demás. Es posible que la semilla en la cáscara tenga que morir antes de que nuestras palabras puedan transmitir algún buen fruto a los demás. Las palabras que utilizamos pueden dividirse en tres categorías.

a) En primer lugar, están **las palabras vacías**. Al decirlas, no ofendemos a nadie, ni aportamos ninguna ayuda real a nadie. Porque lo que realmente estamos ofreciendo a la otra persona es el sobre. Lo que decimos no nos compromete. No estamos ni de acuerdo ni en desacuerdo con el otro. Nos contentamos con evitar cualquier tipo de palabras significativas. Antes de comprometernos, queremos estar seguros de la reacción o las expectativas de la otra persona. Decimos cosas vacías hasta que sentimos que podemos presentar con seguridad nuestro verdadero "yo" en lo que comunicamos al otro.

Hay lugar para la charla ociosa cuando se trata simplemente de ser agradable o de pasar el rato. Un poco de ironía puede ser útil para aligerar el ambiente o llenar un vacío. Pero resulta criminal ceñirse a palabras vacías cuando la otra persona está hambrienta del grano que pueda haber en esas vainas verbales. A veces dejamos a la otra persona hambrienta de las palabras significativas que fácilmente podríamos haberle ofrecido.

Muchas de nuestras palabras vacías podrían llegar a ser significativas para los demás si estuviéramos más atentos a ellas. Las palabras huecas pueden ser crueles simplemente porque imponen suavemente una dieta de hambre a la persona con la que hablamos. No es de extrañar que Jesús condenara esas palabras vacías. "Pero yo os digo que de toda palabra ociosa que hablen los hombres se dará cuenta en el día del juicio. Porque por vuestras palabras seréis justificados, y por vuestras palabras seréis condenados. (Mt 12, 36).

b) La segunda categoría incluye **las palabras de autoprotección**, que decimos para defendernos. No debe sorprendernos que nuestras palabras sean a menudo defensivas. El instinto de protección es el más fuerte y profundo de cualquier ser vivo. Ninguno de nosotros quiere permanecer indefenso. Nuestros ojos parpadean automáticamente cuando algo se nos viene encima; nuestra mano se levanta para repeler un golpe inesperado; retrocedemos instintivamente ante algo caliente: ¡afortunadamente tenemos estas reacciones!

La vida espiritual tiene un instinto similar. Sin sustituirlo por algo mejor, nos resistimos a cualquier experiencia o cambio que amenace con destruir algo en nosotros. De hecho, el instinto de protección que opera en nuestra vida psíquica y espiritual es mucho más fuerte que el que opera en nuestra vida física. Nuestro bienestar físico no está tan estrechamente ligado a nuestra identidad como la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Al aplicar el principio de autoconservación a nuestra vida interior, recordemos que somos, psicológicamente, lo que creemos ser. Si por ejemplo, creo que soy una persona fea, todas mis experiencias serán las de una persona fea, independientemente de lo bella que pueda ser en realidad. Cada vez que otros me miren, creeré que están mirando a alguien feo. Si me dicen que soy guapa, pensaré que intentan ser amables, porque la imagen que tengo de mí misma es la de una persona fea. Mi experiencia está relacionada con la imagen que tengo de mí mismo, no con la imagen de mi verdadero yo. Si creo que me valoran por mi inteligencia, defenderé instintivamente esa imagen de mí mismo. Si me va mal, inventaré excusas. Si saco 95 en un test de inteligencia, declararé que nunca salgo bien en los exámenes, así que ese 95 no es la verdadera medida de lo que soy. Haré cualquier cosa antes que dejar que se destruya la imagen que tengo de mí mismo, la imagen de una persona muy inteligente. No puedo dejar morir esta parte de mi ego hasta que no esté convencido de que al morir producirá mucho fruto.

El instinto de proteger la imagen que tenemos de nosotros mismos queda bien ilustrado en la historia del ratón y el elefante. Una mañana, el ratón se levantó, se estiró al sol y empezó a estirar los músculos. Se sentía en forma y lista para afrontar el nuevo día. Se acercó a una brizna de hierba, dobló el brazo derecho y con un potente movimiento partió la brizna por la mitad. Luego, tras respirar hondo, dobló el brazo izquierdo y dejó caer al suelo otra gran brizna de hierba. Mientras se demostraba a sí misma su fuerza, un elefante se acercó y vio lo que hacía. Para ponerla en su sitio, enroscó su trompa alrededor de un enorme árbol, lo arrancó de raíz, lo lanzó por los aires y lo alejó decenas de metros. El elefante se quedó allí, esperando el comentario del ratón. El ratón no pudo negar la impresionante fuerza del elefante y gritó a la defensiva: "¡Sí, pero yo estaba enfermo!"

Debido a nuestra propensión instintiva a proteger la imagen que tenemos de nosotros mismos, muchas de nuestras palabras son defensivas y no nos damos cuenta. Tales palabras aportan poca verdad o bondad a los demás, si es que no son puramente inútiles. Simplemente protegen el grano de trigo -nuestra propia imagen- y se niegan a dejarlo morir. Y el grano se queda solo. Cuando actúa nuestro instinto de autoconservación, nuestras palabras se convierten fácilmente en palabras de ira, de miedo y de poner a los demás en su lugar, para salvarnos de ser humillados. Si queremos que nuestras palabras comuniquen verdadera bondad a los demás, debemos renunciar a buscar nuestra seguridad en palabras de autodefensa.

c) La tercera categoría de palabras son **las que realmente comunican**. Éstas van más allá del deseo de proteger o defender nuestra imagen personal. Transmiten una verdad o algo que sirve al bien de los demás. Más que información o verdad, también comunican algo de nuestro propio estado de ánimo o disposición: nuestro interés, cuidado, compasión, preocupación por el bien de los demás, por ejemplo. Esas palabras elevan el corazón, inspiran, renuevan, curan,

animan. San Pablo lo resumió perfectamente: "Que no salga de vuestra boca ninguna palabra mala, sino toda palabra buena que edifique en lo necesario y haga bien a los que la oyen" (Ef 4,29).

Escuchar

Para desterrar de nuestro discurso las palabras vacías y defensivas, debemos **aprender a escuchar**. Escuchar es un arte difícil, pero hay un modo de comprobar si lo hacemos bien. Si somos **capaces de repetir, a satisfacción de la otra persona, lo que ha dicho**, es señal de que hemos escuchado bien. Si no podemos, es que aún no hemos escuchado. Cuando escuchamos de verdad, abandonamos temporalmente nuestra propia posición y nos ponemos en la posición de la otra persona. A veces estamos tan obsesionados con nuestro propio punto de vista que sólo escuchamos a la otra persona desde el nuestro. ¿Cuántas veces nos tomamos la molestia de reformular la idea de la otra persona -y hacer que esté de acuerdo con nosotros- antes de exponer la nuestra? ¿No decimos más a menudo a alguien lo que piensa, en lugar de preguntarle? A menudo, nuestra preocupación por nosotros mismos nos impide escuchar. Si nos acostumbráramos a repetir lo que ha dicho la otra persona, nos sorprendería oírnos decir, más a menudo de lo que pensábamos: "Eso no es exactamente lo que quería decir". Con este método, poco a poco aprendemos a escuchar más correctamente.

Escuchar significa esforzarse por **entender a los demás como ellos se entienden a sí mismos**. Podemos estar en desacuerdo con ellos, pero debemos verlos como ellos se ven a sí mismos, y entonces nuestro desacuerdo puede resultar provechoso. Debemos estar dispuestos a **abandonar temporalmente nuestra propia posición para estar plenamente atentos a los demás**. Tenemos que poner los pies en las botas de los demás y arriesgarnos a no poder soltarlos nunca del todo y volver a nuestra propia posición. Es muy posible que la imagen que teníamos de nosotros mismos antes de escuchar se vea permanentemente alterada. Por eso escuchar puede resultar tan amenazador: en efecto, estamos **renunciando a la seguridad que sentíamos mientras nos aferrábamos a nuestras propias ideas**, a nuestro propio "yo". Al menos durante un tiempo, nos convertimos en uno con el interlocutor.

Sólo después de escuchar de esta manera podemos decir palabras que sean verdaderamente significativas para otra persona. La tragedia de muchas conversaciones es que nos hablamos mientras nos escuchamos a nosotros mismos. Cuando nos separamos, sólo nos hemos protegido a nosotros mismos, pero esperamos que los demás nos hayan escuchado y que, como resultado de lo que hemos dicho, hayan cambiado. Pero en una conversación auténtica, ambos interlocutores cambian, porque se enriquecen mutuamente en el terreno fértil de la renuncia a la autodefensa.

Escuchar es un arte. Debemos **aprender a escuchar correctamente**, independientemente de las palabras que utilicen los demás. Se podría parafrasear una conocida canción y decir: ¿cuántos oídos necesitamos antes de oír el SOS de quienes nos acusan? ¿Qué oímos cuando otros atacan nuestra reputación: les oímos cuando nos despedazan y sentimos que debemos contraatacar con palabras airadas? ¿Les oímos -porque hemos aprendido a escuchar- expresar sus miedos y sentimientos de abandono? ¿Cuánto tienen que engañarnos los demás para que escuchemos una pregunta sobre el significado de la bondad de Dios en el fondo de sus malas pruebas? ¿Podemos oír, a través de las amargas críticas de los demás, su búsqueda de un respeto que nunca han conocido? Cuando estamos con personas que hablan de forma altanera, ¿debemos protegernos inmediatamente o somos capaces de escuchar las frustraciones de quienes nunca han conocido la humildad de Cristo? Cuando otros despotrican contra nosotros, ¿no es con la esperanza inconsciente de que comprendamos su sufrimiento, sin juzgarlos... y respondamos?

Con palabras que revelan más que con palabras que protegen, así habla Dios. Dios pronunció una Palabra divina y esa Palabra expresó a Dios por completo. Sin sonidos vacíos y sin sentido, sin palabras defensivas. Simplemente la comunicación total de quién es Dios y esa palabra fue eminentemente fructífera. "En el principio era el Verbo... Todas las cosas fueron por él... De todo ser era la vida y la vida era la luz de los hombres" (Jn 1,1-4). La Palabra de Dios trae vida nueva y esperanza nueva porque está verdaderamente llena del ser divino, su ser indefenso. La defensa de Dios reside en la verdadera bondad y verdad que se comunica a través de la Palabra que Él pronuncia.

Del mismo modo, Dios escucha. Lo mismo que tememos que ocurra si escuchamos, le ocurrió a Dios. Dios escuchó a los pecadores que suplicaban su bondad y se hizo hombre. El hombre no había suplicado su bondad con muchas palabras. Pero Dios supo escuchar. Los hombres lucharon, robaron, se desanimaron y le maldijeron, pero Él escuchó la necesidad implícita de salvación. Así, Cristo "se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo y haciéndose semejante a los hombres" (Flp 2,7). No sintió que su divinidad fuera algo que hubiera que proteger.

Aprendiendo a escuchar a la manera de Dios, llegamos a saber exactamente qué decir. Las buenas palabras nacen de una buena escucha. La semilla que muere de la escucha, da a luz palabras llenas de bondad y significado para los demás.

MEDITACIONES

Primera meditación: El lado negativo. Para adquirir la estima del silencio, consideremos todo el mal que se puede hacer si no tenemos esta virtud. El Espíritu Santo nos informa de ello en la Escritura.

a) "El que habla demasiado es odiado, y el que pretende hablar más de la cuenta es aborrecido" (Eclo 20,8). "La abundancia de palabras no es sin ofensa; ¡el que refrena sus labios es sabio! (Prov 10,19). Considera el daño que causa el exceso de charla y cómo nos distrae de pensar en la presencia de Dios, de Cristo, en nuestras vidas.

b) "Todo trabajo produce provecho, pero la cháchara sólo produce escasez" (Prov 14,23; cf. la fábula: La cigarra y la hormiga...). La cháchara es a menudo la causa del vacío interior, del aburrimiento espiritual.

c) "Si alguno se cree religioso y no refrena su lengua, y engaña a su propio corazón, su religión es vana" (Sant 1,26). La falta de silencio impide una relación sólida con Dios.

Segunda meditación: El lado positivo. Debemos considerar ahora los beneficios positivos del silencio de la palabra.

a) "El que guarda su boca guarda su vida; el que abre los labios se pierde" (Prov 13,3). Mediante el silencio, se adquiere dominio de sí.

b) "El que no habla de más es un hombre perfecto; es capaz de refrenar su cuerpo" (Sant 3,2). El silencio favorece el desarrollo de muchas cualidades en nosotros.

Tercera meditación: Educación espiritual de nuestra lengua. Queremos aprender del Espíritu Santo a usar provechosamente nuestra lengua.

- a) "Sabed esto, amados hermanos míos: que cada uno sea pronto para escuchar, tardo para hablar, tardo para airarse..." (Sant 1,19). Se hace más bien escuchando que hablando.
- b) "El que responde antes de oír es necedad y confusión" (Prov 18,13). Las buenas palabras nacen de la escucha atenta.
- c) "Vigila, Yahveh, mi boca; vigila la puerta de mis labios" (Sal 141,3). Si estamos atentos a Dios, su sabiduría puede gobernar nuestra lengua.

Cuarta meditación: El Espíritu nos enseña a hablar al "hombre nuevo" que hay en nosotros los cristianos.

- a) "No salga de vuestra boca ninguna palabra mala, sino toda palabra buena que edifica cuando es necesaria y hace bien a los que la oyen" (Ef 4,29).
- b) "Las palabras groseras, las necedades y las bromas no convienen; antes bien, dad gracias" (Ef 5,4).
- c) "Hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo que es noble, todo lo que es justo, todo lo que es puro, todo lo que es amable, todo lo que es honorable, todo lo que es bueno en virtud humana y en alabanza, esto es lo que debe preocuparos" (Flp 4,8). Si la mente y el corazón están vueltos hacia Dios, el lenguaje será bello y noble.

Quinta meditación: Considera el ejemplo de Dios, de María y de los santos.

- a) "El hombre bueno de su buen tesoro saca cosas buenas, y el hombre malo de su tesoro malo saca cosas malas. Pero yo os digo que de toda palabra infundada que hablen los hombres, darán cuenta en el día del Juicio. Porque por vuestras palabras seréis justificados y por vuestras palabras seréis condenados" (Mt 12,35-37). La Palabra de la Creación -la Palabra creadora- que Dios pronunció, esperó una eternidad para pronunciarla. Esta Palabra glorifica a Dios y trae felicidad a la humanidad. La Palabra que pronunció para salvarnos -la Palabra encarnada para la salvación del mundo- es también muy importante para nosotros. Dios la pronunció tras miles de años de preparación y espera. Jesús esperó treinta años para proclamar al mundo la Palabra de la Buena Nueva. Aprendamos, pues, a callar antes de hablar. Entonces podremos decir palabras verdaderamente sabias y edificantes.
- b) "María, por su parte, guardaba cuidadosamente todas estas cosas, meditándolas en su corazón" (Lc 2, 19). Meditemos en el silencio de María durante su infancia, en el templo y en casa, ante los pastores, los Magos, Simeón..., durante toda su vida.

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. ¿Cuál es mi actitud ante el silencio? ¿Sé controlar mi lenguaje? ¿Intento escuchar a Dios en un clima de silencio? Estoy -por el contrario- impaciente por hablar, incapaz de soportar el silencio?
2. En mis conversaciones de hoy, ¿he aportado algo útil a los demás: uno o varios ejemplos concretos...?
3. Mirando hacia atrás en mi día, ¿recuerdo alguna palabra innecesaria o hiriente? ¿He intentado protegerme de los demás o glorificarme ante los demás? ¿Qué revelan de mí este tipo de palabras?
4. ¿Me he callado palabras que debería haber dicho? ¿Por qué he guardado silencio en estos casos?
5. He aislado a los demás en lugar de escucharles?
6. ¿Alguna palabra de Dios me ha impresionado hoy?

2. EL SILENCIO DE LOS SIGNOS

Hablar sin palabras

Hay muchas cosas en nosotros que no expresamos con palabras y, sin embargo, comunicamos a los demás. Emitimos señales sutiles que nos "delatan". El brillo de nuestros ojos, la expresión de nuestra cara, la forma en que nos sonrojamos, el porte y el movimiento de nuestra cabeza... y otros mil pequeños gestos revelan a los demás cómo nos relacionamos con ellos y cómo los percibimos. Nos resulta mucho más fácil abstenernos de hablar, que suprimir estas innumerables señales que nos delatan. Aunque es importante ser conscientes de lo que decimos con palabras, es aún más importante ser conscientes de lo que permitimos que se exprese en nuestro lenguaje no verbal.

Los signos y gestos que componen nuestro lenguaje no verbal sacan a la luz las actitudes que se ocultan en lo más profundo de nuestro ser. Si no somos claramente conscientes de ello, corremos el riesgo de ser muy torpes cuando queremos entregarnos a los demás. Nuestro *yo oculto* siempre sale a la luz de un modo u otro. Si no confiamos en alguien, por mucho que hablemos, siempre habrá una brecha entre nosotros y esa persona. Si pensamos que alguien es perezoso, si le tenemos miedo o si no le tenemos en mucha estima, le enviaremos un mensaje mediante signos, que no dirán lo mismo que nuestro discurso. Como los signos no suelen expresarse con claridad de pensamiento o de palabra, la persona a la que nos dirigimos puede percibir el doble mensaje y no entenderlo con claridad. Persistirá entre nosotros una impresión de falta de autenticidad hasta que seamos conscientes de lo que, en realidad, hemos comunicado de forma no verbal.

Pongamos **un ejemplo. Una madre acompaña a su hija a comprar ropa**. Al entrar en la tienda, le dice a su hija que cree que es lo bastante mayor como para elegir su propia ropa, que es ella quien decide lo que va a elegir. Apenas han empezado a mirar las prendas cuando la madre llama la atención de su hija sobre un vestido en particular con una sonrisa cautivadora. Su hija responde: "No me gusta este estilo", y la madre pone cara de decepción, aunque añade: "¡Tú eliges, cariño! Antes de que su hija tenga la oportunidad de mostrarle algo que le guste, la madre señala otro vestido, asintiendo con la cabeza. Se apresura a añadir, sin sonreír más: "Por supuesto, si no te gusta, ¡no nos llevaremos este bonito vestido! Y este pequeño juego dura tanto como la sesión de compras; la niña recibe constantemente un doble mensaje: mientras se la anima, con palabras, a elegir lo que quiere, se la anima, en lenguaje de signos, en términos no verbales, a seguir los gustos de su madre. La madre no está dispuesta a dejar morir el grano de su propia elección en favor de la de su hija, y eso se nota, no puede ocultarlo. Si le haces saber a la madre que en realidad no quiere que su hija elija su propia ropa, verás que protestará y te dirá que le ha ofrecido a su hija la oportunidad de decidir. Mientras continúe este lenguaje doble y contradictorio, no puede haber una verdadera complicidad entre madre e hija.

Hay una especie de silencio, **una disciplina, que debemos imponer a nuestro lenguaje corporal si queremos que exprese nuestro verdadero yo** y no una apariencia externa y engañosa de nosotros mismos

Las cosas habrían sido muy diferentes si la madre hubiera dicho: "Me doy cuenta de que ya tienes edad para elegir tu ropa y quiero que lo hagas. Tengo mis ideas sobre lo que te sienta bien, y te lo haré saber, pero realmente quiero que me digas lo que más te gusta". Entonces la relación habría sido muy diferente, porque la madre no habría mostrado su actitud autodefensiva para salvaguardar, sin decirlo, sus preferencias personales. No habría habido signos defensivos que intentaran proteger los deseos de la madre sin decirlo. **Un doble**

mensaje suele esconder la defensa de nuestros propios intereses o imagen. "Si mi hija viste así, ¿qué pensará la gente de mí?"

Existe **un conflicto entre dos valores**: por un lado, nuestras palabras defienden el valor que más conviene a la otra persona y, por otro, el lenguaje de nuestros gestos y actitudes toma partido por el valor al que se adhiere nuestro *verdadero yo*. La oposición entre lo que decimos y lo que muestra nuestro comportamiento nos roba la serenidad interior y hace que los demás se sientan incómodos con nosotros. Un malestar sutil e inquietante se instala en nuestras relaciones. Nos ponemos a la defensiva, a pesar de lo que expresan nuestras palabras, y esto provoca que nuestros interlocutores se pongan a la defensiva a su vez y nos sorprendemos de no poder sentirnos más cerca de los demás.

La solución, por supuesto, es **dejar de proteger nuestros propios intereses**. Si dejamos morir "esa semilla", nuestras expresiones no verbales revelarán nuestro auténtico yo. **Nuestra presencia se volverá sencilla y natural**. Los demás ya no tendrán que interpretar dobles mensajes. Nuestra serenidad les inspirará confianza porque ya no tendrán que estar a la defensiva. La ausencia de barreras en una persona hace innecesarias las barreras en la otra. Si una persona no pone barreras, se hace innecesario que la otra ponga barreras.

Lo que acabamos de describir se parece mucho al mensaje sincero e inequívoco de Cristo. Simplemente estaba allí, sin tratar de protegerse ni de amenazar a nadie; ninguna actitud defensiva contradecía sus palabras de paz. **Los gestos y el lenguaje corporal de Cristo estaban en perfecta armonía con sus palabras**.

La armonía interior entre lo que Jesús era y lo que decía le daba paz interior y sencillez. Él nos ofrece esta paz. Si dejamos morir en nosotros el grano del doble lenguaje y aceptamos ser sencillos, los demás percibirán que somos sinceros y que pueden confiar en nosotros. A su vez, pueden sentir la saludable necesidad de darnos respuestas sinceras. Creamos honestidad en los demás mediante la sencillez de nuestro propio mensaje. Llegamos a comprender lo saludable y verdadero que es el precepto de Jesús: "Que vuestro lenguaje sea: ¿Sí? ¡Sí! - ¿No? porque todo lo que se diga de más viene del Maligno" (Mt 5,37).

MEDITACIONES - 2

Primera meditación: La comunicación no verbal en Dios.

a) En la obra de Dios, todo se hace con gran poder, pero al mismo tiempo con delicadeza. Todo está ordenado, contado, pesado, medido, en su debido lugar, sin desorden ni desperdicio. "¿Quién midió las aguas del mar en el hueco de su mano, midió las dimensiones del cielo con un palmo, midió el polvo de la tierra con un celemín, pesó los montes en balanzas y las colinas en platillos?" (Is 40,12. Cf Sal 11). "Sed, pues, vosotros perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto" (Mt 5, 48).

b) Imaginemos la modestia de Jesucristo, su porte, su modo de actuar, de hablar, de caminar, de comer, de dormir, de vestirse, de hablar con Dios, de conversar con María, con José, con sus apóstoles, con las mujeres, con los grandes de este mundo, con la gente pequeña, con sus amigos o con sus enemigos.

Imaginemos su sencillez, su humildad, su dignidad, su reserva, su bondad, su paciencia, su caridad. "Porque ejemplo os he dado, para que también vosotros hagáis como yo he hecho con vosotros" (Jn 13, 15).

Segunda meditación: Dios vive en nosotros; debemos ser conscientes de ello y ¡hay que experimentarlo!

a) Pensemos en María, "llena de gracia", habitada por Dios. ¿Cómo se comportó con Dios, con su hijo Jesús, con José su esposo, con sus parientes, sus compañeras, sus maestros, los sacerdotes, los discípulos de Jesús? "Que vuestra moderación sea conocida de todos los hombres" (Flp 4,5).

b) Imaginemos la conducta de los Santos, que predicaban mucho más por su comportamiento que por la elocuencia de bellos discursos. Irradiaban la bondad de Jesucristo. "Brille vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos" (Mt 5,16).

Tercera meditación: ¿Por qué debemos practicar el silencio de los signos?

a) Somos miembros del Cuerpo de Cristo y templos del Espíritu Santo. "¿No sabéis que vuestros cuerpos son miembros de Cristo? ¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo?" (1 Cor 6,15 y 19).

b) "Porque todos vosotros sois hijos de Dios por la fe en Cristo Jesús. Porque todos los que habéis sido bautizados en Cristo, de Cristo estáis revestidos" (Ga 3,26-27). Las disposiciones de Cristo están ya en nosotros y tienden a "revestirnos" poco a poco en su totalidad.

c) Estamos llamados a ser modelos de bondad. "Vosotros sois la sal de la tierra. Pero si la sal se pone rancia, ¿con qué la salaremos? Vosotros sois la luz del mundo... Vuestra luz debe brillar ante los hombres, para que vean vuestras buenas obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos" (Mt 5, 13 y 16).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. Con qué signos atraigo la atención de los demás hacia mí?
2. ¿Cómo muestro mi descontento, mi desacuerdo?
3. ¿Sé expresar mis necesidades con claridad y sencillez?
4. ¿De qué expresiones no verbales me he dado cuenta en los últimos días? ¿Qué me dicen de mí mismo?
5. ¿Perciben los demás, por mi forma de vivir, que pertenezco a Cristo?

Burdeos, 8 de abril de 1826

Carta 392, a Adela de Trenquelléon, Agen.

Aunque lo que diga el mundo sea cien veces más desgraciado, no debemos preocuparnos por ello, mientras no lo hayamos causado por culpa nuestra. No es el viento de las habladurías el que debe hacernos cambiar de conducta; no es por las habladurías de los demás por lo que seremos juzgados ante Dios; no es la calumnia de los hombres la que debe detener nuestros deseos y nuestra tendencia hacia la gloria de Dios y de su santa religión. ~ Hace usted bien en desear que cese todo mal en el mundo; que Dios, este Dios que es tan bueno, reine en la tierra como en el cielo; que sea glorificado por todos los hombres, en todo y en todas partes, sin medida y sin fin. ... Pero ¿está en nuestro poder hacer que todos piensen bien, y que el reinado de Dios llegue efectivamente a la tierra? ~ Debemos rezar de todo corazón por los que nos culpan: ésta es la única regla de conducta que tengo que darle respecto a las malas palabras que no hemos causado por culpa nuestra. Pero, por otra parte, no sería suficiente rezar por los que nos culpan cuando en realidad somos culpables. ~ La preocupación y el remordimiento son gracias en el alma que ha pecado. ~ En este caso, no debemos despreciar las palabras del mundo: debemos escucharlas; debemos reparar el mal, o hacerlo menor, según su poder.

G. José Chaminade

3. EL SILENCIO DE LA MENTE

Hacer que el mundo forme parte de nosotros mismos

En el momento en que las palabras que decimos y los gestos que hacemos se vuelven menos defensivos, estamos listos para sumergirnos más profundamente en nosotros mismos y hacer surgir una nueva vida. Una vez que hemos disciplinado estos dos modos de expresión -la palabra y los gestos-, estamos listos para el siguiente paso: dirigir nuestra atención a nuestra mente.

La mente atrae el mundo hacia nosotros y lo convierte en parte de nosotros. Todas las cosas que están lejos de nosotros pueden convertirse en parte de nosotros mismos cuando las traemos a nuestra mente. Existencialmente, nuestra mente es lo que conoce. En la práctica, se convierte en la comprensión del mundo. Si no sabemos nada de él, el mundo no existe para nosotros. Si no conocemos a determinadas personas, no significan nada para nosotros. Nuestro mundo es el mundo que conocemos.

Todos nos comportamos según el mundo que conocemos. Actuamos y reaccionamos según la percepción que tenemos de él. No podemos hacer otra cosa. Por extraño que pueda parecer nuestro comportamiento a otra persona, tiene sentido para nosotros, en términos de nuestra comprensión de la realidad. Todos creamos una imagen de las personas y las cosas que tiene sentido para nosotros.

Pocos de nosotros vemos a las personas y los acontecimientos exactamente de la misma manera. Esto se debe principalmente al límite físico que determina lo que somos capaces de captar en un momento dado.

Por eso **sólo vemos una parte de una realidad determinada**. Por ejemplo, ¿cuántos jugadores puedes seguir en un partido de fútbol? Usted selecciona lo que quiere ver y así ve personalmente un partido que es algo diferente de lo que ven los demás a su alrededor; sin embargo, es el mismo partido.

El alcance de nuestro conocimiento viene determinado por nuestras experiencias pasadas, nuestro interés actual, nuestro sistema de valores y muchas otras cosas. Un marido puede ver un coche nuevo como una forma cómoda de ir al trabajo, mientras que su mujer puede verlo como una forma de que toda la familia pase el fin de semana junta en el campo; su hijo adolescente puede verlo como una oportunidad de aumentar su prestigio entre sus amigos, y el hijo menor puede odiarlo como un monstruo que le arrebató a sus padres cada mañana. No olvidemos al vecino: siente que este coche amenaza su estatus social; en cuanto al vendedor, lo ve como una fuente de beneficios. Y todos miran el mismo objeto. Este sencillo ejemplo demuestra lo limitada y selectiva que es nuestra percepción del mundo.

Como nuestra mente es selectiva, tiende a hacer coincidir lo que sabemos con lo que sentimos o queremos. Si por ejemplo, queremos caer bien a ciertas personas, interpretaremos muchas de sus acciones como muestras de aprobación y afecto por su parte. Otros, menos deseosos de amistad, no verán las cosas del mismo modo. Por último, si tenemos miedo de no gustar a los demás, percibiremos muchas de sus acciones como amenazas para nosotros, con razón o sin ella. En otras palabras, **adaptamos nuestro conocimiento de las personas y los acontecimientos a nuestras necesidades y sentimientos**.

Experimentos como el que vamos a describir son habituales en psicología. Se proyecta una película a un grupo de espectadores. La mitad de ellos están sentados en sillas equipadas con cables eléctricos que emiten ligeras descargas. Los espectadores que reciben estas descargas eléctricas tienden a ver a los personajes de la película como más aterradores que los que están en asientos cómodos. Los espectadores ven las cosas de forma diferente dependiendo de cómo se sientan durante la proyección.

Todos queremos liberarnos de la necesidad de distorsionar la realidad -aunque sólo sea un poco- para poder vivir con ella. Necesitamos cierto silencio, cierta tranquilidad, para conocer a las personas y observar los acontecimientos tal y como son, no como queremos verlos. Intentemos, pues, neutralizar lo que distorsiona nuestra percepción de la realidad.

Cristo nos ha dicho por dónde empezar. Nos ha dicho que no nos juzguemos unos a otros. **"No juzguéis, para que no seáis juzgados;** porque con el juicio con que juzguéis seréis juzgados, y con la medida con que midáis seréis medidos". ¿Por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano? ¡Y no miras la viga en tu propio ojo no! ¿O cómo puedes decir a tu hermano: "Espera a que saque la paja de tu ojo, cuando en el tuyo hay una viga? Hipócrita, saca primero la viga de tu propio ojo y entonces verás claro para sacar la viga del tuyo (Mt 7,1-5).

Al juzgar a los demás, decidimos por nosotros mismos lo que son, en lugar de dejar que se revelen ante nosotros. Pretendemos conocer sus motivos, sus intenciones y medir su responsabilidad. (¡Una vez más, no hemos estado escuchando!). En nuestra mente los vemos en términos de nuestras propias necesidades y deseos. Pero Nuestro Señor nos dice que no juzguemos de esta manera. **Nos dice que silenciemos esta distorsión selectiva y**

que dejemos que los demás entren en nuestra vida tal como son. Sólo así llegaremos poco a poco a amar a los demás como a nosotros mismos.

Esta es otra semilla que debe caer a tierra y morir. Al abandonar el hábito de juzgar a los demás, perdemos todas las excusas para tratarlos mal. Ya no hay ninguna razón en nosotros para que no nos gusten. **Renunciamos a nuestro derecho a mantenerlos fuera de nuestra existencia. Incluso perdemos el derecho a odiar a nuestros enemigos.** Si renunciamos a juzgar, llegamos a ver a nuestros enemigos como personas necesitadas, personas que nos desafiarán porque nunca han conocido a gente que les ofrezca relacionarse con ellos sin ser juzgados. Asumiendo este riesgo, podemos empezar a ver a los demás sin distorsionar su imagen, a verlos como Dios los ve.

Al distorsionar la realidad nos protegemos a nosotros mismos. Pero nadie quiere conscientemente ver las cosas de forma distorsionada. Por lo tanto, tenemos que trabajar en la parte de nuestra mente que está formada por estos granos inconscientes de distorsión preventiva, para ver la realidad tal como es. Esto nos da la libertad de centrarnos en lo que realmente importa. Empezamos a comprender mucho mejor a las personas y, como San Pablo, a discernir la sabiduría de Dios, que hasta ahora nos había parecido una locura. La mente disciplinada percibe la sabiduría de Dios en este mundo de un modo completamente nuevo.

"Porque como el mundo, por medio de la sabiduría, no reconoció a Dios en la sabiduría de Dios, fue por la necedad del mensaje que Dios se complació en salvar a los creyentes. Sí, mientras los judíos piden señales y los griegos buscan sabiduría, nosotros predicamos a un Cristo crucificado, escándalo para los judíos y necedad para los gentiles, pero para los llamados, tanto judíos como griegos, es Cristo, poder de Dios y sabiduría de Dios. Porque lo que es locura de Dios es más sabio que los hombres, y lo que es debilidad de Dios es más fuerte que los hombres. (1 Cor 1,21-25).

MEDITACIONES - 3

Primera meditación: La mente indisciplinada se aparta de la sabiduría de Dios y se confunde.

- a) "Los pensamientos torcidos alejan de Dios, y cuando se ponen a prueba, el poder confunde a los necios" (Prov 1,3).
- b) "Conocen a Dios y, sin embargo, no le han dado gloria ni acción de gracias como a un Dios, sino que han perdido el sentido en sus razonamientos y su corazón insensato está entenebrecido... Y porque no tuvieron a bien guardar el verdadero conocimiento de Dios, Dios los entregó a su propia mente sin juicio, para que hiciesen lo que no estaba bien" (Rom 1,21 y 28).

Segunda meditación: Necesitamos una mente sana para adquirir la mente de Cristo.

- a) "La lámpara del cuerpo es el ojo. Si tu ojo está sano, todo tu cuerpo estará luminoso" (Mt 6,22).
- b) "Es necesario que os despojéis de vuestro primer género de vida y os despojéis del hombre viejo, que se va corrompiendo por los deseos engañosos, para que seáis renovados mediante una transformación espiritual de vuestro juicio y os revistáis del Hombre Nuevo, creado según Dios, en la justicia y santidad de la verdad" (Ef 4, 22-24).
- c) "Tened entre vosotros los mismos sentimientos que en Cristo Jesús" (Flp 2, 5).

Tercera meditación: Dios desea dar a nuestro espíritu la sabiduría y la verdad.

- a) "Lo que era invisible desde la creación del mundo se hace visible a la mente por las obras de Dios, su eterno poder y divinidad" (Rom 1,20).
- b) "Pero el Paráclito, el Espíritu Santo, que el Padre enviará en mi nombre, él os lo enseñará todo y os recordará todo lo que yo os he dicho" (Jn 14,26).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. Qué lecturas, representaciones, reflexiones y debates me han ayudado últimamente a entrar en el espíritu de Cristo?
2. En qué punto me encuentro en cuanto a mi libertad y disposición para captar la sabiduría y la verdad de Dios y del mundo?
3. La sensualidad, la curiosidad malsana o la vanidad, ¿tienen cabida en mi vida?
4. ¿Cuáles son los afectos o relaciones que más polarizan mi atención? ¿Cómo me permiten crecer o profundizar?
5. En mi relación con Jesús y su evangelio, ¿cuál es la orientación, la palabra que podría privilegiar este mes?
6. ¿Cómo presto atención a la Palabra de Dios en la oración? ¿Puedo describir algunos resultados de esta escucha en mi propia vida?

Burdeos, 1 de septiembre de 1837

Carta 995, al Sr. Claude Mouchet, Saint-Remy.

Usted sabe cuánto interés tengo en verle avanzar por los hermosos caminos de la virtud, y la parte que me corresponde en las caídas que usted pueda hacer en ellos. Tienes razón, mi querido Hijo, al atribuir el gran número de faltas que cometes a tu falta de vigilancia y a tu negligencia; podrías añadir a tu falta de oración, según el consejo del Señor: "¡Velad y orad!" Esta vigilancia sobre ti mismo consiste para ti, mi querido Hijo, en caminar o estar en la presencia de Dios, o en estar unido a Nuestro Señor Jesucristo y a la Santísima Virgen. ¡Cuánta fuerza tendrás en esta unión! ¡Cuánta luz tendrás para ver tus faltas! Y añadiré: ¡qué profundos sentimientos de humildad, de desprecio de sí mismo, etc.!

Recibe, mi querido hijo, mis tiernos abrazos.

G. José Chaminade

4. EL SILENCIO DE LA IMAGINACIÓN

Construir un mundo que me satisfaga

Tenemos en nuestro interior un enorme poder para enriquecer nuestra vida: nuestra imaginación. Puede **captar el mundo tal como es y también verlo como podría ser**. Puede crear lo virtual y dárnoslo. Puede, al menos mentalmente, cambiar ciertas situaciones y adaptarlas a nuestros gustos. Los niños suelen fingir, vivir en la imaginación experiencias que ven vivir a los adultos en la realidad. Pero los niños saben que están fingiendo, y eso les hace sentirse bien. Los adultos podemos pensar en las cosas como nos gustaría que fueran y nos resulta un estímulo hacerlas realidad, y eso es bueno para nosotros.

Nuestra imaginación nos permite **ser creativos e introducir algo nuevo en nuestro mundo**. Sabemos que es sólo imaginación y, sin embargo, nos hace sentir frescos y nuevos. Nos lleva más allá de la realidad presente y nos hace ver lo que podría ser.

Puesto que nuestra imaginación puede ser tan enriquecedora, sería una lástima que se volviera defensiva y destructiva. También puede utilizarse para satisfacer necesidades egoístas en lugar de para sacar fuerzas creativas de nosotros mismos. Podemos sustituir inconscientemente una realidad dolorosa, amenazadora o desagradable por una fantasía.

A menudo sentimos el impulso de sustituir la realidad por la ilusión. En la imaginación podemos satisfacer ciertos deseos sin tener que responsabilizarnos de ellos. En la imaginación podemos disfrutar de ciertas experiencias sin tener que afrontar las obligaciones que en la vida real conllevarían esas experiencias.

Jesús dijo que cualquiera que mira a una mujer y la desea, ya ha cometido adulterio con ella en su corazón (Mt 5,28). Un hombre así simplemente ha experimentado el placer evitando sus consecuencias y responsabilidades. Este tipo de fantasía nos da la ilusión de enfrentarnos a la realidad, al tiempo que protege nuestro egoísmo y nos ofrece una vía de escape de las responsabilidades que conlleva la realidad.

Nuestra imaginación trabaja para hacernos sentir "bien" de dos formas características. A veces, una **imaginación autoprotectora** nos pone en el papel de un "héroe conquistador". En este papel, hacemos una cosa buena tras otra, damos cien veces en la diana, nos elogiamos por nuestro trabajo. Experimentamos la satisfacción efímera de un gran logro sin tener que afrontar las consecuencias reales. Como un "héroe conquistador", nos vemos superando a nuestro jefe, o denunciando el error de nuestro rival, o poniendo valientemente en su sitio a alguien que no nos gusta. De este modo podemos satisfacer nuestra hostilidad sin verla cuestionada en la realidad.

Otro papel que nuestra imaginación puede hacernos representar es el del **"héroe sufriente"**. En este caso, nos vemos llevando de las cargas de la vida más de lo que nos corresponde. Hacemos la mayor parte del trabajo; estamos cargados de preocupaciones mientras otros se divierten. Pensamos que no se nos comprende o sentimos que no se reconocen nuestros esfuerzos. Siempre hay alguien que nos regaña, pero, santos como somos, soportamos la injusticia. Este papel nos permite vivir con cierta inferioridad, sin tener que asumirla en la realidad. Sería mucho más sano afrontar nuestras limitaciones, pero una imaginación descontrolada nos lo impide.

Hay una gran **diferencia entre la imaginación creativa y la fantasía neurótica**. La imaginación creativa se reconoce como imaginación. Sabemos que con ella no estamos en la realidad y lo tenemos en cuenta. Asumimos nuestras responsabilidades en la vida real. La fantasía neurótica, en cambio, traslada sus construcciones imaginarias a la realidad, dándolas por verdaderas; se niega a admitir que esas construcciones no son la realidad.

Para garantizar que nuestra imaginación sirva para enriquecer la realidad en lugar de sustituirla, debemos reconocer la fantasía como lo que es. Debemos disciplinar nuestra imaginación para que la realidad pueda desafiarnos y mostrarnos el mundo tal como es. Así podrá servir para hacer del mundo un lugar mejor.

Hay una forma de **oración en la que la imaginación puede desempeñar un papel positivo y ayudarnos en nuestra vida espiritual a afrontar la realidad**. La oración es un momento en el que podemos adoptar ciertas disposiciones y actitudes de Cristo. Tomemos, por ejemplo, el amor tal como lo describió Jesús. "Si alguien te abofetea en la mejilla derecha, vuélvele la otra; si quiere demandarte y quitarte la túnica, déjale tu manto; si te pide que corras una milla, corre dos con él. Al que te pida, dale; al que quiera pedirte prestado, no le vuelvas la espalda. (Mt 5, 39-42).

Antes de poder hacer esto en la realidad, debemos ser capaces de hacerlo ya en nuestra imaginación. Piensa en las personas que no te gustan; fíjate en lo que no te gusta de ellas. Luego, en la imaginación, haz los cambios necesarios de disposición y sentimiento, hasta que lleguen a gustarte. Si haces esto en presencia de Cristo y en tu imaginación, llegarás a sentir en la realidad lo que Cristo siente por esas personas.

Utilizar la imaginación de este modo no cambia la realidad, como tampoco cambia lo que los demás sienten por nosotros. **Pero sí nos cambia a nosotros**: cambia nuestra actitud ante la realidad y ante los demás. Eso es bondad. Al hacer un cambio así, eliminamos un obstáculo más en nuestra relación con los demás. De este modo, muere una semilla más y nace el amor que caracteriza a los discípulos de Cristo.

MEDITACIONES - 4

Primera meditación: Tomemos como modelo a Dios Padre.

- a) Dios mira a su Hijo. Ve en él todo lo bueno. El Hijo es la expresión perfecta del Padre, es su Palabra. Es el arquetipo del mundo creado por Dios, "el primogénito de todas las criaturas". En su Hijo, el Padre contempla, como en un espejo perfecto, la imagen de su ser y de su perfección. Ve en él el mundo real y todos los mundos que podrían ser, pues es fuente de creación ilimitada. El Padre ama esta imagen divina de bondad infinita.
- b) "Sí, en el santuario te contemplé, viendo el poder y la gloria" (Sal 63,3).
- c) "Dios de los ejércitos, haznos volver, haz resplandecer tu rostro y seremos salvos" (Sal 80,8).

Segunda meditación: Usemos nuestra imaginación para contemplar a Cristo.

- a) En Él vemos la imagen perfecta del Padre. "El que me ha visto a mí, ha visto al Padre" (Jn 14,9).
- b) "Que lleguen a la plenitud de su entendimiento, para que penetren en el misterio de Dios, en el que están escondidos todos los tesoros de la sabiduría y de la ciencia" (Col 2,2-3).

Tercera meditación: Estamos llamados a ser imágenes de Cristo.

- a) "Dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen y semejanza" (Gn 1,26).
 b) "Porque a los que predestinó, también los predestinó a ser hechos a imagen de su Hijo, para que fuera el primogénito entre muchos hermanos" (Rm 8,29).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. ¿Cómo puedo orientar mi imaginación en una dirección creativa? ¿Me llevan algunas imaginaciones en una dirección contraria a la de Cristo?
2. Utilizo alguna vez mi imaginación para comprender mejor la vida de María y de Jesús?
3. Qué me ocurre cuando me veo como el héroe de situaciones imaginarias, cuando me convengo de que tengo razón, cuando me vengo de alguien, cuando realizo grandes hazañas?
4. A veces soy incomprendido, perseguido, injustamente tratado; Jesús también fue incomprendido, perseguido, injustamente tratado. ¿Intento entonces proyectar las disposiciones de Jesús sobre la situación que estoy viviendo?
5. Qué lugar ocupa la imaginación creadora en mi vida de oración?
6. ¿Qué lugar ocupa la imaginación creativa en mi vida de relación?

5. EL SILENCIO DE LAS PASIONES

Nuestra respuesta al mundo

Cuando nuestra mente se imagina el mundo, enriquecido o distorsionado por nuestra imaginación, lo evaluamos automáticamente en función de lo que significa para nosotros. ¿Representa un valor positivo para nosotros? ¿Nos amenaza con privarnos de algo? ¿Nos produce placer o nos causa dolor? Esta evaluación no suele ser consciente, pero es continua, como los latidos de nuestro corazón. **Reaccionamos según nuestra percepción inconsciente del mundo.** Estamos enfadados, contentos, celosos, agradecidos. Pero no elegimos sentirnos así: simplemente reaccionamos a nivel emocional.

Nuestras reacciones son en gran medida el resultado de cómo escuchamos, de nuestras actitudes y de cuánto interviene nuestra imaginación en lo que conocemos.

Todas nuestras **emociones** son **formas de reaccionar ante lo que se nos pide que experimentemos, a veces para protegernos, a veces para crecer.** No podemos enfadarnos con alguien que nos hace sentir bien; no podemos alegrarnos con alguien que nos amenaza. Como nuestras reacciones son subconscientes, no podemos ejercer un control directo sobre nuestras emociones.

Conscientemente, podemos querer a alguien, pero inconscientemente vemos a esa persona como una amenaza y retrocedemos ante ella, a pesar de nuestra buena voluntad. No podemos engañar a nuestras emociones. A veces descubrimos simpatía por una persona que hace el mal y daña a la gente. Conscientemente, admitimos que esa persona se comporta mal, pero inconscientemente, porque de alguna manera nos está haciendo quedar bien,

sentimos simpatía por ella. Nuestros sentimientos, nuestras emociones, son más reales de lo que nos gusta admitir.

En teoría, existe un estado en el que las emociones no tienen por qué ser defensivas o autoprotectoras. En este estado de inocencia original, las personas encontraban toda la bondad de su ser en Dios. El centro de su cualidad positiva estaba en otro, por lo que sus sentimientos no necesitaban protegerse. En cambio, en nuestro estado actual, estamos centrados en nosotros mismos y nos vemos como la fuente y el centro de lo bueno que hay en nosotros. **Cuando sentimos que nuestro "yo" está amenazado, nuestros sentimientos nos impulsan a protegerlo y defenderlo.** En el momento en que estas emociones se vuelven hiperprotectoras, obstaculizan nuestro crecimiento y nos llevan a replegarnos sobre nosotros mismos...

Esta es otra semilla que permanecerá sola, a menos que muera y dé paso a sentimientos más altruistas. **Algunos sentimientos son casi siempre defensivos e impiden el crecimiento.** La ira, por ejemplo, es una reacción interior para poner fin a una situación amenazadora o dolorosa. Ante una situación dada, **la ira quiere dominar, asustar, herir, romper. Es lo contrario del amor.** El amor, en cambio, tiende a alejar la amenaza abrazando la situación y aportándole bondad; la ira busca alejar el peligro mediante la destrucción, para protegerse a sí misma.

La hostilidad es una reacción emocional de defensa. Consiste en un **sutil deseo de castigar al otro. Sentimos que el otro debe pagar** de alguna manera, y en nuestra hostilidad buscamos la forma de obligarle a hacerlo. La hostilidad **suele ocultarse mejor que la ira.**

Un niño, por ejemplo, puede odiar tocar escalas en el piano, que su padre quiere que aprenda a tocar; pero no ve por qué su padre está enfadado por ello. Su profunda rebeldía le hará encontrar formas sutiles de castigar a su padre. Tocaré un poco demasiado alto, justo cuando su padre quiere hacer una llamada o de una manera que decepcione a su padre. Hace exactamente lo que su padre le pide, pero al mismo tiempo se lo hace pagar. Estas pequeñas cosas que bastan para molestar a la otra persona pero no lo suficiente como para que piense que estamos enfadados son expresiones perfectas de hostilidad. La hostilidad no consiste en cambiar una situación, sino en hacérsela pagar a alguien.

Rechazar a la otra persona hasta que cambie es también una forma de protegernos y refugiarnos. Si nos impulsara el amor, trataríamos de ayudar a la otra persona a cambiar llevándola a un ambiente de aceptación. Nuestros celos impiden el éxito de la otra persona hasta que ese éxito se convierte de algún modo en el nuestro. La depresión, la desesperación, los sentimientos de inferioridad y mil sentimientos más impiden el crecimiento de la bondad y el amor en nosotros y sólo protegen nuestro yo aislado.

Nuestro objetivo es poner los sentimientos de Jesús en lugar de nuestros sentimientos defensivos y así crecer en la madurez de Cristo. Silenciar nuestras emociones no significa simplemente controlar su expresión. El control por sí solo no cambia nada en nosotros. Lo que buscamos es transformar el sentimiento negativo en algo enriquecedor y constructivo. La ira, por ejemplo, puede transformarse en perdón. Estos dos sentimientos no pueden existir simultáneamente porque son formas opuestas de ver a una persona. La ira exige que la otra persona, de alguna manera, sea castigada y pague. El perdón, en cambio, no exige nada de eso, sino que ofrece algo incluso antes de que el otro lo merezca. Ésta es la actitud de Jesús. "La prueba de que Dios nos ama es que Cristo, siendo aún pecadores, murió por nosotros" (Rom. 5, 8). La ira siempre encuentra un modo de justificarse. El perdón nos impulsa a entregarnos a la otra persona en el mismo momento en que todavía no merece este don. Ese acto de perdón transforma la ira en amor.

Los sentimientos son el motor de nuestro comportamiento. Normalmente corresponden a la verdad, la grandeza, la belleza, la libertad y todas aquellas realidades que aportan bondad a nuestras vidas. Hemos sido creados para descubrir a un Dios de una grandeza inconmensurable, de una riqueza inestimable, de una belleza sin igual. **Nuestros sentimientos están hechos para hacernos sentir la sumisión a Dios como verdadera libertad, para ayudarnos a hacer prevalecer lo espiritual sobre el deseo de cosas materiales, para experimentar una felicidad sin fin.** Nuestros sentimientos están hechos para hacernos ver al prójimo como merecedor de perdón, como reclamando nuestra bondad, comprensión y aliento. Si nos hacen perder todo esto, nos roban los mayores dones de la vida. Nuestro objetivo en la vida espiritual es desarrollar nuestros sentimientos de tal manera que estén en consonancia con el Sermón de la Montaña. El mensaje que Cristo nos dejó en este sermón puede mostrarnos cómo hacer crecer nuestra vida emocional en Él.

MEDITACIONES - 5

Primera meditación: Las pasiones desordenadas, fuente del mal.

- a) "Del corazón salen los malos designios, los homicidios, los adulterios, las libertinajes, los robos, los falsos testimonios, las calumnias. Estas son las cosas que contaminan al hombre" (Mt 15,19-20).
- b) "¿De dónde vienen las guerras, de dónde vienen las luchas entre vosotros? ¿No es precisamente de vuestras pasiones, que luchan en vuestros miembros? ¿Codiciáis y no poseéis? Entonces matáis. ¿Sois celosos y no podéis obtener? Entonces lucháis y hacéis la guerra" (St 4,1-2).
- c) "El que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón" (Mt 5,28).

Segunda meditación: Sin disciplinar nuestras pasiones, no podemos permanecer en comunión con Dios.

- a) "Los que son de Cristo Jesús han crucificado la carne con sus pasiones y concupiscencias. (Gal 5,24).
- b) "No améis al mundo ni lo que hay en el mundo. Si alguien ama al mundo, el amor del Padre no está en él. Porque todo lo que hay en el mundo -los deseos de la carne, los deseos de los ojos y la vanagloria de las riquezas- no viene del Padre, sino del mundo" (1 Jn 2,15-16).

Tercera meditación: Debemos aprender a apasionarnos por Dios y por todo lo que es bueno.

- a) "Jesús dijo al fariseo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente: éste es el mayor y el primer mandamiento. El segundo es semejante a éste: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. (Mt 22, 37-39).
- b) "Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios" (Mt 5,8).
- c) "El que ama a los limpios de corazón, el que tiene la gracia en los labios, tiene al rey por amigo" (Pr 22,11).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. ¿Soy capaz de afrontar mis sentimientos, reconocerlos y hablar de ellos? Cuáles fueron los últimos sentimientos de los que tomé conciencia de esta manera?
2. Repaso en mi mente lo que hice ese día y que fue importante.

Qué sentimientos, qué deseos tuvieron esas acciones?

3. Están estos sentimientos en armonía con el seguimiento de Cristo que he emprendido?
4. La comida, la bebida, el deporte, la música, las diversiones: ¿soy esclavo de ellas o contribuyen a mi equilibrio y cómo?
5. ¿De qué manera soy consciente de mis sentimientos cuando vivo una reunión, una discusión u otros acontecimientos? Ejemplo...
6. ¿Soy consciente de las emociones y sentimientos de Jesús que el Evangelio describe aquí y allá? Cuáles estaría dispuesto a experimentar en mi propia historia?
7. ¿Cuál o cuáles son mis pasiones dominantes?

Agen, 6 de agosto de 1836

Carta Al Sr. Claude Mouchet, Saint-Remy.

Las tentaciones, la sequedad en la oración, las distracciones involuntarias, incluso el sueño, también involuntario, no perjudicarán en nada a vuestras oraciones, y sobre todo a su eficacia, si os unís siempre bien a Nuestro Señor Jesucristo. Es Él, mi querido Hijo, quien reza por ti, y quien es incluso nuestra oración. Permanece siempre junto a la Santísima Virgen, en amor y confianza en Ella. Toda tu felicidad está en tu unión con Nuestro Señor Jesucristo por la fe y el amor. No desees consuelos, ni ese fervor sensible que es tan delicioso: Nuestro Señor ve sin duda que te enorgullecerías de él si te lo hiciera experimentar; pero séale invariablemente fiel y permanece en paz. [...]

¡Que la fe sea la razón de tu fidelidad!

Recibe, querido Hijo, mis tiernos abrazos.

G. José Chaminade

6. EL RECOGIMIENTO

Integrar nuestras energías en un único propósito

El trabajo que hemos realizado para disciplinar nuestra palabra, nuestros gestos, nuestra mente, nuestra imaginación y nuestras pasiones nos ha proporcionado nuevas energías para la vida. Ahora es importante integrar estas energías y hacer que jueguen juntas armoniosamente. En este punto **somos como un equipo de cinco caballos** [los cinco silencios]. Cada uno ha sido entrenado por separado. Por muy disciplinado que sea cada uno, cuando se les engancha juntos en el mismo carruaje, estos mismos caballos tirarán en direcciones diferentes. A menudo nos ocurre lo mismo.

Nuestras palabras, nuestros gestos, nuestra mente, nuestra imaginación, nuestras pasiones pueden responder a la atención que les prestamos por separado, pero si una de estas disposiciones se aplica a una tarea concreta, puede que las demás no contribuyan automáticamente. **Necesitamos un tipo de concentración que integre y coordine armoniosamente todas estas energías**, cada una bien controlada, en una obra común. Cuando intereses opuestos exigen una división de nuestras energías, sentimos una sensación de insatisfacción en el cumplimiento de la tarea actual. Si queremos desarrollar una vida

espiritual holística y sentirnos cómodos en nuestra tarea, debemos eliminar cualquier conflicto interno entre nuestras energías espirituales. Hablamos aquí de integración o recogimiento para referirnos a que somos capaces de centrar toda nuestra energía en nuestra tarea presente.

Imaginemos a unos padres que están viendo un vídeo que han alquilado y se enfadan cuando oyen llorar a su bebé. Quieren prestar toda su atención a las necesidades del niño, pero al mismo tiempo sienten que tienen derecho a disponer de unos momentos para sí mismos. Se sienten desgarrados internamente: mientras cuidan de su hijo, no pueden concentrar toda su energía en él al mismo tiempo porque tanto el bebé como la película reclaman su atención. Los padres deben tomar conciencia de este conflicto y decidir dónde centrarán primero su atención. Una vez hecho esto, cada padre puede sentir la armonía del recogimiento interior.

Un caso similar: los adolescentes reaccionan contra sus padres, pero se ven a sí mismos como personas que nunca se enfadan. No podrán concentrar toda su energía en sus deberes mientras sus padres interfieran de alguna manera. Para resolver este conflicto, tendrán que cambiar su actitud hacia sus padres o revisar la idea que tienen de sí mismos como personas que nunca se enfadan. Siempre que nos resulta difícil concentrarnos plenamente en la tarea actual, es porque otro interés atrae nuestra atención al mismo tiempo.

La mujer de Samaría que se encontró con Jesús en el pozo es un buen ejemplo de una persona que intentaba huir de sus contradicciones y, por eso, carecía de armonía interior. Cuando Cristo le ofreció entrar en su vida pidiéndole de beber, ella desconfió: "Porque los judíos no tienen trato con los samaritanos" (Jn 4,9). Cristo dio entonces otro paso hacia ella y le ofreció *agua viva*. Entonces ella eludió el verdadero significado de este ofrecimiento tomando las palabras "agua viva" al pie de la letra y, al igual que Nicodemo, se burló de la situación. Señor -dijo la mujer-, dame esa agua, para que no tenga sed y tenga que venir aquí a sacar agua" (Jn 4,15). Ella pedía, pero no en serio, y **Cristo fue más allá e intentó hacerle probar su agua viva para resolver sus conflictos interiores.** "Vete, llama a tu marido y vuelve aquí" (Jn 4, 16). La mujer se esfuerza por evitar la pregunta. "No tengo marido" (Jn 4,17). Se acercaba a la verdad. Jesús le dice: "Has tenido cinco maridos y el que tienes ahora no es tu marido" (Jn 4,18). Ella, escocida hasta la médula, trató entonces de zafarse deslizándose hábilmente en un debate teórico sobre la religión, lejos de su experiencia: "Nuestros padres adoraban en este monte y tú dices: es en Jerusalén donde debemos adorar" (Jn 4,20). Y así continuó la conversación hasta el regreso de los discípulos de Cristo. ¡Qué tremenda energía gastó esta mujer para no tener que hacer unidad en su vida interior! ¡Cuántas molestias se tomó para evitar que esos granos aislados formaran un solo pan!

El recogimiento nos salva de este derroche de energía y de este malestar interior. **Concentra todas nuestras fuerzas en la tarea presente y reúne todas nuestras facultades en una sola.** Para lograrlo, deben cumplirse dos condiciones: en primer lugar, debemos **sacar a la superficie los conflictos enterrados** en lo más profundo de nuestro ser para poder afrontarlos. También debemos discernir las fuerzas que se oponen a la acción que estamos emprendiendo. La mayoría de las veces se trata de una idea, una imagen de uno mismo, un sentimiento que apreciamos pero que creemos amenazado por lo que estamos haciendo. Entonces, una vez que el conflicto sale a la superficie de la conciencia, debemos **dejar ir el interés que interfiere con la realización de nuestra tarea actual.** Dejemos que se ocupe de sí mismo por el momento. Entonces dejamos morir otra semilla: satisfacer este deseo ahora; volverá más tarde, con mayor plenitud.

A medida que trabajamos en el recogimiento y la integración, avanzamos hacia una mayor madurez. Empezamos a ver cómo podemos poner realmente en práctica el gran

mandamiento: "Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente... y a tu prójimo como a ti mismo" (Mt 22,37-39). Sentimos que todas nuestras energías están disponibles para esta única y noble tarea que tenemos que llevar a cabo.

MEDITACIONES - 6

Primera meditación: "Amarás a Yahveh tu Dios con todo tu corazón, con toda tu mente, con toda tu alma y con todas tus fuerzas" (Dt 6,5).

"Con todo tu corazón": No debemos guardar en nuestro corazón afectos que nos desvíen del amor de Dios derramado en nuestro corazón. En nuestro caso, necesitamos un amor indiviso.

"Con toda tu mente": Nuestra mente debe estar constantemente ocupada con la presencia de Dios. Debemos tener como preocupación principal de la mente conocer y dar a conocer a Dios.

"Con toda tu alma": Toda nuestra vida, en todo momento, debe estar abierta al amor de Dios.

"Con todas tus fuerzas": Amar a Dios tanto como podamos, en todas las cosas, hasta el sacrificio total de nosotros mismos, nos transforma en semejantes a Él.

Segunda meditación: Dios habla al corazón en la soledad y el silencio, cuando toda nuestra atención se centra en Él.

a) "La seduciré, la llevaré al desierto y hablaré a su corazón" (Os 2,16).

b) "La palabra de Dios vino a Juan, hijo de Zacarías, en el desierto" (Lc 3,2).

c) "Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del Jordán y fue conducido por el Espíritu por el desierto durante cuarenta días" (Lc 4,1).

Tercera meditación: Contemplamos la vida virtuosa que hay en Dios.

a) Dios es infinitamente más admirable en sí mismo que en el mundo que ha creado. Goza en sí mismo de una paz eterna e inalterable. "Entonces la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, se apoderará de vuestros corazones y de vuestras mentes en Cristo Jesús" (Flp 4,7). Aplica toda su inteligencia a contemplar su propia grandeza y gloria, generando también la Palabra de Dios, su Hijo. Invierte toda su voluntad en el amor que siente por sus perfecciones, suscitando también al Espíritu Santo. La actividad eterna de Dios moviliza todo su poder a través de las tres personas divinas.

b) En la Creación, Dios pone en acción todas las capacidades divinas necesarias. Su poder creó el mundo, su sabiduría lo ordena, su bondad lo protege, su providencia lo gobierna, su verdad lo ilumina, su justicia lo corrige, su misericordia ofrece el perdón.

c) Las tres Personas divinas se ponen de acuerdo para amarnos. El Padre nos crea, el Hijo nos redime y el Espíritu Santo nos santifica. El deseo de la Trinidad es darnos la gloria eterna. "El Señor es justicia en todos sus caminos, amor en todas sus obras" (Sal 145,17).

Cuarta meditación: Meditemos en el ejemplo de Jesús, María y los santos.

a) Jesús trabajó por nuestra redención con todas sus fuerzas. Puso su carne, su sangre, su alma y su divinidad a nuestro servicio. Dedicó a su misión sus palabras, sus acciones, sus movimientos, su predicación, sus milagros, sus sufrimientos, sus lágrimas, su vida y su muerte. "Yo soy Dios, camina en mi presencia y sé perfecto" (Gn 17,1).

b) La Virgen María permaneció toda su vida bajo la mirada y en presencia de Dios. Dedicó todas sus facultades a su servicio. También los santos han caminado siempre en presencia

de Dios y le han dedicado todas las energías de su ser. "Por vuestra constancia salvaréis la vida" (Lc 21,19).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. ¿Cuál es la calidad de la atención que presto a mi trabajo? ¿A menudo distraído? ¿Sueles estar atento?
2. ¿Hoy he estado especialmente distraído? ¿Puedo decir por qué? En otra ocasión, en circunstancias similares, ¿cómo puedo mejorar mi recogimiento, mi calidad de atención a lo que estoy haciendo?
3. En la oración, a veces me encuentro en otra parte... ¿Cómo puedo cuidar mejor mi relación con el Señor Jesús?
4. Cuando leo o reflexiono, ¿qué pensamientos ocupan mi mente?
5. Durante los momentos de relajación, ¿soy portador de paz y amistad? Si no es así, ¿qué hace que los pierda?
6. En los encuentros que he tenido hoy, ¿he estado suficientemente presente para los demás? Si no es así, ¿por qué?
7. ¿Qué puedo hacer en estas circunstancias: trabajo manual, lectura, oración, etc., para recogerme y encontrar la paz?

Burdeos, antes de septiembre de 1820

Carta 144, a la Srta. Laura de Labordère, Laval.

No haga confesiones ni generales ni extraordinarias, no se acuse nunca de pecados graves de la vida pasada con el pretexto de conocerse mejor. En la duda de si se ha acusado de un pecado pasado, no debe acusarse de él. No debe creer que ha consentido malos pensamientos más que cuando han seguido malas acciones con plena libertad de espíritu. No hay que acusarse en confesión y menos todavía dar explicaciones de los pensamientos de impureza bajo ningún pretexto.

Conserve siempre la paz de su alma; acuda siempre a Dios con toda sencillez; desprecie y rechace todo lo que pueda molestarle. En todas tus incertidumbres sobre tu conducta interior, decídetelo rápidamente, haciendo lo que aconsejarías hacer a otro. En todas tus incertidumbres sobre tu conducta exterior, pero ordinaria y en el orden de tu estado, decídetelo prontamente según tus reglas y el espíritu de tu estado; si la incertidumbre dura, haz lo que ordenarías a otro en tu posición. En cuanto a las incertidumbres sobre la conducta de los asuntos fuera de la casa, si los asuntos son apremiantes, tome el consejo ordinario de Melle Rondeau en el acto. Si los asuntos no son apremiantes, y si la ejecución puede permitirle escribir a Burdeos, o a la Buena Madre, o a su Buen Padre, no seguirá ningún otro consejo. Si no estás seguro de si los asuntos son apremiantes o no, toma tu consejo del lugar. ~ No se va más que por obediencia (a Laval); no actuará, espero, más que por espíritu de obediencia, incluso en el mando; recogerá los frutos tan abundantes y tan deliciosos de la obediencia; se lo prometo en nombre del Señor, cuyo lugar tengo en su consideración, indigno de él.

G. José Chaminade

7. OBEDIENCIA

Como virtud de la preparación

Hay una serie de experiencias a las que deberíamos someternos, pero nunca lo haremos por nosotros mismos. **No tenemos suficiente fuerza interior** para decidirnos a hacerlo. Somos como esos niños que sólo aceptan ir al dentista después de que mamá o papá hayan concertado una cita. Somos incapaces de decidir por nosotros mismos. Somos como el adicto al trabajo que nunca se toma las vacaciones que más necesita a menos que el médico le obligue. A menudo necesitamos un estímulo externo. **Hay una serie de cosas buenas -e incluso necesarias- que hacemos sólo bajo la presión de algún tipo de "obediencia".**

En nuestra vida espiritual, estas situaciones son múltiples. Hay muchas cosas que sabemos que son buenas o que sabemos que deben hacerse, pero que no podemos decidirnos a hacer por nosotros mismos. Podemos reconocer que las virtudes mencionadas en los capítulos anteriores son muy buenas y nos encantaría practicarlas. Pero a veces somos incapaces de hacerlo. Aquí es donde **nos sería útil aceptar libremente la decisión o el consejo de los demás**. También podríamos unirnos a un grupo de personas que trabajan juntas para practicar estas virtudes, y dejarnos guiar por ese grupo. Esta sumisión no es una falta de libertad; al contrario, es una elección deliberada de diferir a otros en la toma de decisiones que no somos capaces de tomar por nosotros mismos. **Elegimos aceptar como propia una decisión tomada por otros, imponernos una experiencia que nuestro egoísmo no desea.**

Este tipo de obediencia se encuentra incluso **en Jesús, en su agonía en Getsemaní**. Cristo nos mostró allí que, **humanamente hablando, él mismo no habría tomado esa decisión**. Indudablemente, hizo un acto de sumisión voluntaria a la voluntad de Dios; no siguió la inclinación de su naturaleza humana. Padre -dijo-, si quieres, aparta de mí este cáliz. Pero no se haga mi voluntad, sino la tuya" (Lc 22, 42). Cristo sabía que era bueno que sufriera su Pasión por nuestra salvación, pero también sabía que para ello tenía que someterse a la decisión de su Padre. Era demasiado duro para su voluntad humana. "Angustiado, oraba más intensamente, y su sudor se hizo como grandes gotas de sangre que caían hasta el suelo" (Lc 22,44). (Lc 22, 44). Cristo nos salvó mediante su obediencia.

La sumisión de Cristo a la voluntad de Dios no le fue impuesta. Eligió verdaderamente obedecer. Su obediencia fue un acto de amor y fue a través de este amor que, obedeciendo a Dios, Jesús pudo pasar por la prueba que tanto temía.

Del mismo modo, **la obediencia a los demás es necesaria para el crecimiento de ciertos aspectos de nuestra vida**. Muchos de nosotros nunca seremos capaces de ser pobres de corazón, humildes, misericordiosos, puros de corazón o de aceptar la persecución en aras de la justicia, a menos que nos sometamos voluntariamente a la "voluntad" de otro, que nos guiará por estos caminos.

La obediencia es dura para nuestro ego, que tiene su propia voluntad. Debemos decidir ignorar esta voluntad en favor de la voluntad de otro. La obediencia implica un proceso de identificación que establece una unión íntima entre el que obedece y el obedecido. Por eso, a menudo, la obediencia es sólo una conformidad externa a la voluntad del otro, en lugar de una sumisión interna, una obediencia del corazón. La conformidad exterior no nos transforma como personas; la obediencia interior, por el contrario, madura nuestra personalidad. A veces nos resulta difícil distinguir claramente entre una decisión de la autoridad y nuestra propia voluntad. Cuando se critica nuestra acción, nos apresuramos a declarar: "no ha sido decisión mía". No queremos que se confunda nuestra voluntad con la de otra persona.

En **los niños**, el proceso de identificación les lleva a pensar que ellos mismos poseen las buenas cualidades que descubren en los demás. **Por "identificación" experimentan las cualidades que admiran en los demás y las van interiorizando poco a poco.** A medida que los niños crecen, este proceso se hace más consciente y desean conscientemente adquirir las actitudes y los valores que encuentran buenos en los demás. **La obediencia, tal y como la vemos aquí -como virtud preparatoria-, aporta conciencia al proceso de identificación.** Éste nos dice que la decisión que otro toma por nosotros no es la nuestra, sino que nos sometemos a ella voluntariamente para convertirla en nuestra propia guía.

Hay personas a las que no obedecemos porque a nuestro ego le cuesta demasiado identificarse con ellas. Nuestro ego simplemente no puede aceptar. Podemos recordar aquí el cuento de Etienne V. Benet "El mendigo del obispo". En la historia de este cuento, el coche de un obispo atropella a un mendigo. El obispo lleva al herido a su casa para que reciba tratamiento. Su intención es atenderle y despedirle para no tener más trato con el mendigo. Pero el tullido estaba allí para vengarse del obispo y su hostilidad le lleva a buscar la manera de hacer pagar caro al prelado lo que ha hecho. No acepta el dinero del obispo. Sólo pide una cosa: que se le permita mendigar en la escalinata de la catedral en su nombre, convertirse en el mendigo del obispo. El obispo está dispuesto a pagar cualquier precio antes que aceptar la humillación de ser identificado con este mendigo. Acoger el deseo del mendigo era aceptar una forma de identidad entre el mendigo y él.

Nuestra oposición a ser identificados con la decisión de otros se manifiesta de diferentes maneras. A veces "obedecemos" pero no mostramos responsabilidad por la decisión tomada. Si las cosas van mal, habrá que culpar a otro.

Nos encontramos entonces en el **proceso de proyección, justo lo contrario de la identificación.** En este proceso de proyección, la persona cree que sus defectos son en realidad los de los demás. Al obedecer externamente, esta persona, en caso de fracaso, culpará de su falta o debilidad a los demás. Por otro lado, **la obediencia, virtud de la preparación, incluye la voluntad de compartir la responsabilidad de la decisión.** En el espíritu de esa obediencia, el éxito o el fracaso son siempre experiencias compartidas.

Para entrar en el tipo de relación de obediencia que acabamos de describir, debemos creer que la gracia de Dios actúa en esa relación. La fe argumenta desde el lado de Dios; la razón intenta argumentar desde el lado de nuestro ego. El valor de la obediencia no reside en lo razonable o prudente de la decisión, sino en el bien que resulta. Vencemos nuestro miedo y nuestro débil valor. En cuanto asumimos el riesgo de confiar en la decisión de otro, abrimos para nosotros posibilidades que superan nuestras propias fuerzas. Cristo nos pide que le sigamos en su obediencia. Él "se anonadó a sí mismo, tomando la forma de esclavo y haciéndose semejante a los hombres. Habiéndose comportado como hombre, se humilló aún más, ¡obedeciendo incluso a la muerte y a la muerte de cruz! Por eso Dios lo exaltó y le dio el nombre que está sobre todo nombre" (Flp 2,7-9).

MEDITACIONES - 7

Primera meditación: Por su obediencia, Jesús se abre a la vida y al poder de su Padre. Su obediencia es la fuente de su sabiduría.

a) "Porque yo no he hablado por mi cuenta, sino que el Padre que me envió me ha mandado lo que tengo que decir y lo que tengo que hablar; y yo sé que su mandato es vida eterna. Por tanto, de lo que hablo, como el Padre me ha dicho, hablo" (Jn 12,49-50).

- b) "Mi alimento es hacer la voluntad del que me ha enviado y llevar a cabo su obra" (Jn 4,34).
- c) "Jesús bajó con María y José y volvió a Nazaret; y les estaba sujeto. Y su madre guardaba fielmente en su corazón todas estas cosas" (Lc 2,51).
- d) "No tendrías poder sobre mí (dijo Jesús a Pilato), si no te hubiera sido dado de arriba" (Jn 19,11). "Porque viene el Príncipe de este mundo; sobre mí no tiene potestad, sino que el mundo sepa que amo al Padre y que hago lo que el Padre me ha mandado" (Jn 14,30.31).

Segunda meditación: La sabiduría, la bondad y la caridad de Jesús nos son comunicadas por seres humanos que, a su vez, son imperfectos, pecadores y débiles. Pero esto no debe impedirnos obedecer. Al aceptar que esto es así, nos purificamos con nuestra obediencia.

- a) "Quien a vosotros escucha, a mí me escucha; quien a vosotros rechaza, a mí me rechaza; y quien a mí me rechaza, rechaza al que me ha enviado" (Lc 10, 16).
- b) "Cualquier trabajo que hagáis, hacedlo con alma, como para el Señor y no para los hombres, sabiendo que el Señor os recompensará haciéndoos herederos suyos" (Col 3,23-24).
- c) "Mientras no escuchen a Moisés y a los Profetas, aunque alguien resucite de entre los muertos, no se convencerán" (Lc 16,31).

Tercera meditación: Los santos obedecen para gustar la bondad y el poder de Dios.

- a) "Simón respondió a Jesús: 'Maestro, hemos trabajado toda la noche y no hemos pescado nada, pero en tu palabra echaré las redes'. Y cuando lo hubieron hecho, pescaron una gran multitud de peces y se les rompieron las redes" (Lc 5,5-6).
- b) "Obedeced a vuestros gobernantes y hacedles caso, porque ellos velan por vuestras almas como si fueran responsables ante vosotros, para que lo hagan con alegría y no con gemidos, que os serían perjudiciales" (Hb 13,17).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. Obedezco alguna vez con la conciencia de que ésta es la voluntad amorosa de Dios para mí?
2. ¿Veo que Dios me moldea con lo que me sugiere para acelerar mi crecimiento espiritual, especialmente en momentos y casos en los que no tendría el valor de decidir por mí mismo?
3. Mi manera de obedecer... Es una respuesta puramente externa o busco comulgar con las motivaciones de quien me ha puesto en camino?
4. Trabajo para hacerme disponible a la acción del Espíritu de Jesucristo?
5. Veo relación entre mi respuesta reacia y la escasa eficacia de la gracia del Señor en mi vida?
6. No obedecer enseguida o adoptar una actitud pasiva ante las órdenes recibidas pueden ser formas de desobediencia a la gracia que quiere obrar en mí. ¿Sucede esto en mi vida? Ejemplos...
7. En mi relación con los que mandan, ¿me anticipo alguna vez a sus expectativas?

Burdeos, 15 de septiembre de 1797

Carta 10 a Teresa de Lamourous, Le Pian.

Se dice, mi querida hija, que sólo morimos una vez. Es cierto: ¡pero cuántas lecciones recibimos de la Providencia para anunciárnosla y prepararnos para ella! y cada una de estas lecciones es una especie de muerte. ¿Qué debe hacer un alma fiel en el caos de los acontecimientos que parecen engullirla? Debe aferrarse a esa fe que, haciéndonos adorar los designios eternos de Dios, nos asegura que todo resulta ventajoso para los que aman a Dios.

El Señor no te abandonará: si un solo cabello no cae de la cabeza de un hombre sin una provisión de nuestro Padre celestial, las continuas vicisitudes que atormentan tu existencia, las tormentas interiores y exteriores que retumban sin cesar, y que parecen casi desconcertarte, son rasgos del verdadero amor que Dios te tiene. [...]

El espíritu de las tinieblas no dejará de persuadirte de que no debes razonar sobre tus penas como si fueran las penas de algunas almas justas; que no puedes ocultarte a ti misma que no hay en ti causas culpables: Pero, mi querida Hija, no es menos cierto que Dios te proporciona siempre, en estas penas, los medios, en primer lugar, de purificar tu voluntad, de desprenderte absolutamente de todo, de renunciar a esas ideas de una razón puramente natural que te llevarían a juzgar la conducta de la Providencia a tu respecto, y, en segundo lugar, de hacerte practicar las virtudes más excelentes del cristianismo: ellas están contenidas, mi querida Hija, en este abandono en las manos de Dios...

G. José Chaminade

8. EL APOYO DE LAS MORTIFICACIONES

Apoyarse en el sufrimiento para superar el sufrimiento

La vida está hecha de mucha felicidad y mucho sufrimiento. La realidad que vemos es una mezcla de alegría y dolor. **Las personas que sueñan con ser siempre felices son poco realistas y están condenadas a experimentar muchas frustraciones** en su vida. El sufrimiento no es algo que busquemos o elijamos. Sin embargo, **está ahí y debemos aprender a afrontarlo positivamente si queremos alcanzar la plenitud en nuestras vidas.**

Algunas situaciones son tristes por naturaleza. Nadie se alegra cuando muere un ser querido. Aunque en algunos casos reconozcamos la muerte como una bendición, seguimos sintiéndola como una pérdida que nos causa tristeza. Hay muchas cosas que no contribuyen a nuestra felicidad y lo sabemos, como la pérdida de bienes, la enfermedad, la separación de los amigos, la violencia. La vida trae consigo acontecimientos angustiosos y situaciones dolorosas; si sabemos superarlas, acabarán contribuyendo, en cierto modo, a nuestro bien.

Hay situaciones trágicas en sí mismas: sufrimos penurias como consecuencia de elecciones que hemos hecho. No hemos elegido el resultado, porque no podíamos preverlo. Pero

nuestras elecciones pueden conducir a esos resultados. Decido, por ejemplo, aprender a conducir. Luego voy a visitar a unos amigos. Pero resulta que mi vecino también ha decidido aprender a conducir y visitar a unos amigos. En un cruce no nos vemos y tenemos un accidente. No hemos elegido ser víctimas de un accidente, pero hemos elegido todas las circunstancias que han hecho posible el accidente. Nadie tiene la culpa, pero el resultado final no es menos consecuencia de algunas de nuestras elecciones.

Al negar el sufrimiento causado por situaciones trágicas, distorsionamos la vida y también al intentar desterrar cualquier sentimiento de culpa por el accidente que hemos mencionado. **Cuando no aceptamos la realidad tal como es, nos exponemos a mucho sufrimiento innecesario. Qué error, por ejemplo, hacer creer a los niños que pueden y deben ser queridos por todos.** Esto es realmente tener expectativas retorcidas de la vida. En el mundo real, hay personalidades que chocan, hay conflictos de intereses, hay opiniones divergentes que no harán que todos se sientan queridos. Las cosas desagradables forman parte del mundo real, pero sin duda hay formas de sacar lo mejor de ellas. **Un primer paso importante para afrontar el sufrimiento es reconocer que probablemente no sea culpa de nadie y que, de alguna manera, puede contribuir a nuestro bien.**

Hay dos tipos de sufrimiento en la vida: el primero es del que acabamos de hablar, el que forma parte de las situaciones tristes o trágicas de la vida. Soportarlo es, en gran medida, la base de nuestra madurez y de nuestra paz interior. Cristo experimentó este tipo de sufrimiento, ¿porque el pecado pesa tanto en términos de tristeza y tragedia! "Sabemos que Dios coopera en todo con los que le aman para su bien, con aquellos a quienes ha llamado según su propósito" (Rom 8,28). Al "soportar" este sufrimiento autoimpuesto, crecemos y avanzamos hacia la plenitud de nuestra vida.

El **segundo tipo de sufrimiento proviene de negar el primero. Es el resultado de una imagen distorsionada de la vida y de los falsos objetivos** que nos fijamos. Este tipo de sufrimiento es inútil y nos destroza. No aporta nada bueno. Ese sufrimiento se convierte en celos, envidia, ira, odio. Nuestro mayor error es creer que podemos eliminar todo el sufrimiento de nuestras vidas. **Evitar todo sufrimiento es negarse a crecer y desfigurar la bondad.**

Como, de todos modos, en la vida hay sufrimientos inevitables, es importante que seamos cada vez más capaces de superarlos, de modo que contribuyan a nuestro bien. Todos tenemos momentos en los que sentimos la tentación de huir de la vida. Frente a ello, **necesitamos desarrollar una disposición a "soportar el sufrimiento" de tal manera que podamos atravesarlo y superarlo. Este es el camino hacia una mayor bondad, el camino hacia el crecimiento.**

No se trata de una renuncia o de una penitencia que nos imponamos a nosotros mismos. **Estamos pensando en el sufrimiento causado por la realidad que nos rodea.** Las renunciaciones voluntarias -privación de comida, televisión, etc.- son útiles, pero no afectan al sufrimiento causado por la realidad que nos rodea. - El sufrimiento de este tipo nos llega muy dentro y debemos aprender a aprovecharlo para nuestro bien.

Las actitudes que exige el Evangelio (por ejemplo, en el Sermón de la Montaña) conducen al sufrimiento inevitable. Llegar a ser pobres de espíritu, humildes, misericordiosos, pacificadores, sólo es posible si estamos dispuestos a soportar las dolorosas consecuencias que ello conlleva. Uno de los grandes obstáculos para el desarrollo interior es la **idea errónea de que cuando hay sufrimiento, algo va mal.** En realidad, el sufrimiento **puede ser señal de que una semilla está muriendo para producir frutos abundantes.**

El "apoyo de las mortificaciones" es menos un acto que una disposición. Cuanto más lo practicamos, más fuerte y profunda se vuelve esta disposición. La resistencia al sufrimiento se refuerza progresivamente. Aprendiendo a hacer frente a las pequeñas dificultades, nos entrenamos poco a poco para afrontar situaciones más trágicas y males mayores. Entonces llegamos a ser capaces de "llevar los unos las cargas de los otros y cumplir así la ley de Cristo" (Ga 6,2). Lo hacemos con cierta facilidad y tranquilidad. **El amor no quita las cargas y los problemas, pero al final hace que merezca la pena llevarlos.**

No debe sorprendernos que para ser mejores tengamos que sufrir. La bondad tiende a expulsar al mal. Pero el mal se aferra, por así decirlo, para sobrevivir, al igual que la bondad. "Si el mundo os odia, sabed que a mí me odió antes que a vosotros. Si fuerais del mundo, el mundo amaría su bien; pero como no sois del mundo, puesto que mi elección os sacó del mundo, el mundo os odia" (Jn 15, 18-19). El sufrimiento es inevitable cuando queremos hacer avanzar el bien en el mundo, porque el mal se opone continuamente a nuestros esfuerzos. Debemos esperar sufrir: Jesús nos lo prometió. Anunció que su Iglesia sería perseguida y que sus seguidores llevarían las marcas del sufrimiento necesarias para construir el Reino de justicia y paz. "Os he dicho esto para que no os escandalicéis. Seréis excluidos de las sinagogas. Llega la hora en que cualquiera que os mate considerará que adora a Dios" (Jn 16,1-2). Pero en el plan de Dios, merece la pena.

Nuestro objetivo es adoptar la actitud de Cristo ante el sufrimiento. **Él sabía que el bien que traía requeriría mucho sufrimiento. Lo afrontó.** "He venido a traer fuego a la tierra, ¿y cómo quisiera que ya estuviera encendido! Debo recibir un bautismo, ¿y qué ansioso estoy hasta que se consuma!" (Lc 12, 49-50).

El Espíritu Santo puede hacerlo todo en nosotros, si estamos dispuestos a soportar los sufrimientos de la vida.

MEDITACIONES - 8

Primera meditación: Puesto que Dios mismo soporta las molestias, el soportar las mortificaciones debe ser una virtud necesaria para la santidad.

a) "El Señor es clemente y misericordioso, lento a la cólera y lleno de amor; su contienda no es hasta el fin, ni su rencor es para siempre; no nos trata según nuestros pecados, ni nos paga según nuestras iniquidades" (Sal 103,8-10). "Yo os digo: amad a vuestros enemigos y rezad por vuestros perseguidores, para que lleguéis a ser hijos de vuestro Padre que está en los cielos, porque él hace salir su sol sobre malos y buenos, y hace llover sobre justos e injustos" (Mt 5, 44-45).

b) Adoremos a Nuestro Señor Jesucristo: Él es el modelo para soportar las mortificaciones, tanto interiores como exteriores. "Debemos despojarnos de toda carga y del pecado que nos asedia, y correr firmes por la prueba que se nos presenta, fijando los ojos en la cabeza de nuestra fe, que la conduce a la perfección, Jesús, el cual, en lugar del gozo que se le había propuesto, soportó una cruz, cuya infamia despreció, y que ahora está sentado a la derecha del trono de Dios" (Hb 12, 1-2). "Cuando fue maltratado, se humilló y no abrió la boca, como cordero que es llevado al matadero; como oveja muda ante los esquiladores, no abrió la boca" (Is 53,7). Jesús estaba acostumbrado a ayunar, a velar, a pasar noches enteras en oración. Supo soportar tormentos dolorosos en su cuerpo y en su alma: tristezas, fatigas, afrentas, malicias, y siempre con admirable paciencia y sin quejarse.

Segunda meditación: Los santos nos dan un ejemplo alentador de cómo soportar las mortificaciones.

- a) María, la Madre de Jesús, soportó con admirable paciencia las fatigas y sufrimientos del viaje de Nazaret a Belén y luego a Egipto; la separación y muerte de su Hijo Jesús; las injurias de judíos y paganos. "Y tú mismo serás atravesado por una espada" (Lc 2,35).
- b) Los apóstoles "salieron del Sanedrín, gozosos de haber sido juzgados dignos de sufrir injurias por el Nombre" (Hch 5,41).
- c) Los mártires son pacientes en medio de las torturas que soportan; los anacoretas en su vida solitaria y austera.

Tercera meditación 3: La Escritura nos anima y guía en esta virtud.

- a) "Mejor es un hombre lento a la cólera que un héroe, un hombre de dominio propio que un tomador de ciudades" (Prov 16,32).
- b) "Con vuestra constancia salvaréis la vida" (Lc 21,19).
- c) "Me conviene ser afligido para aprender tu voluntad" (Sal 119,71).
- d) "La caridad es sufrida, es servicial, no es envidiosa. Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta" (1 Co 13,4...7). "Yo os digo: No hagáis frente al malvado; al contrario, si alguien os abofetea en la mejilla derecha, volvedle la otra" (Mt 5,39).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. Los disgustos en mi vida... ¿son un lugar de formación, el "crisol", de mi ser interior?
2. "De buena gana me gloriaré de mis debilidades para que habite en mí la fuerza de Cristo" (San Pablo). ¿Podrían ser mis "dolencias" de todo tipo un lugar de purificación?
3. ¿Cómo reacciono ante las críticas, los malentendidos y las culpas? ¿O ante el sufrimiento físico? ¿O en momentos de tensión en mi vida de relación?
4. Cuando llega la prueba, ¿cuál es mi reacción ante este Dios que se define como Amor?
5. ¿Consigo rezar en los momentos difíciles?
6. ¿Perdono a los que me ofenden o les "hago pagar" su ofensa?
7. "Completo en mi carne lo que falta a la pasión de Cristo por su cuerpo, que es la Iglesia". (San Pablo).
8. ¿Experimento alguna vez el sufrimiento en mi vida como un "crisol" de amor?

Segunda parte

PURIFICAR LO QUE HAY DE BUENO EN NOSOTROS LAS VIRTUDES DE LA PURIFICACIÓN

INTRODUCCIÓN

Si os habéis aplicado a adquirir las virtudes presentadas en los capítulos precedentes, seguramente habréis notado cambios en vosotros mismos en la dirección del bien. Tenéis derecho a sentiros satisfechos de vosotros mismos. Al fin y al cabo, habéis trabajado muchos aspectos de vuestra personalidad y, al menos a veces, veis en vosotros formas de bondad bien adquiridas. Si son como la mayoría de la gente, tenderán a detenerse donde están y contentarse con eso. Es cierto que si has desarrollado los aspectos positivos presentados hasta ahora en este libro, has alcanzado un nivel muy alto de madurez espiritual.

En general, no es un buen principio buscar problemas. Pero si estás abierto a la llamada de Dios al bien, espera, en este punto, meterte en problemas. Aunque estés contento de estar donde ya estás, también sabes que aún puedes mejorar. **Sin embargo, como ya has crecido mucho espiritualmente, las áreas que aún necesitan mejorar no serán tan obvias. Por eso, en cierto sentido, tendrás que "buscar problemas".**

Hay muchos grados de bondad y bien. Si, por ejemplo, has adquirido amor por tu prójimo, este amor puede ser más o menos intenso. Por eso, aunque seas bondadoso y comprensivo, llega un momento en que tienes que purificar tu bondad de aquello que le impide alcanzar su plenitud y autenticidad.

Esta segunda parte de nuestro libro tratará de aquellas cosas de tu interior que crees que no puedes cambiar. ¿Alguna vez has sentido que no podías hacerlo y te has dicho: "Me he equivocado, pero yo soy así"? ¿No piensas a veces que hay límites que no puedes sobrepasar y que, por lo tanto, es mejor que aceptes las cosas como son? "Estoy hecho así" suele significar "no puedo mejorar en este aspecto". Esto es un gran error. Aunque no haya nada malo en decir "soy así", te impide considerar que realmente no puedes ir más allá.

En la base del trabajo de purificación está la negativa a aceptar la capitulación de "yo soy así". Volamos por los aires una serie de apoyos que creemos necesitar, o al menos a los que nos hemos acostumbrado. Sólo después de habernos "purificado" de esos apoyos empezamos a avanzar hacia algo mejor. No vamos a detenernos en lo que somos, aunque ya seamos muy buenos.

MEDITACIONES - II. 0

Primera meditación: En los seres vivos, el crecimiento y la progresión no se detienen. Del mismo modo, la llamada del amor de Dios es un impulso vital ininterrumpido.

a) La creación de Dios es progresiva, evolutiva, como sugiere el relato simbólico del Génesis. Primero estaba la materia del mundo, pero en desorden - caos - un universo sin calor ni luz, sin vida. Dios no se detuvo ahí: después hizo la luz, puso orden en el mundo, separó el día y la noche, el movimiento y el reposo, la vida y la muerte. El universo ha progresado en

perfección sin cesar en belleza y bondad bajo la acción del Creador invisible y omnipotente (releer Gn 1- 2).

b) Lo mismo sucede con nuestra santificación: esbozada en nuestra conversión, debe ser perfeccionada por nuestro trabajo de purificación, que debe eliminar poco a poco nuestros defectos desarrollando en nosotros las virtudes de Cristo, que son luz, belleza, orden y vida para nuestra alma. ¿Qué sería del universo si Dios hubiera interrumpido su obra demasiado pronto? ¿Qué sería de la gracia de nuestra conversión si dejáramos de desarrollar en nosotros las disposiciones de Cristo, trabajando para reproducir en nosotros su imagen?

c) Jesús, subraya el Evangelio, "crecía en sabiduría, en estatura y en gracia ante Dios y ante los hombres" (Lc 2, 52). Por nuestra conversión y bautismo, la vida de Jesús ha comenzado en nosotros. Esta vida no debe permanecer en nosotros como un niño. Cristo debe crecer en nosotros mediante nuestra obra de purificación y alcanzar su tamaño adulto en nosotros mediante la obra de perfección, que llamaremos aquí "consumación". Una virtud consumada es una virtud acabada, perfecta.

Segunda meditación: Dios nos dice, en la Escritura, la necesidad de la "purificación".

a) "No es que ya haya alcanzado mi meta, ni que aún me haya hecho perfecto, sino que prosigo a alcanzarla, habiendo sido alcanzado por Cristo Jesús" (Flp 3,12).

b) "Toda rama que en mí no da fruto, el Padre la quita, y toda rama que da fruto, la poda para que dé más fruto" (Jn 15,2).

c) "Despojémonos de toda carga y del pecado que nos asedia y corramos con constancia la prueba que se nos pone por delante, fijando los ojos en la cabeza de nuestra fe, que es quien la conduce a la perfección, Jesús, el cual, en lugar del gozo que se le había propuesto, soportó una cruz" (Hb 12, 1-2).

d) "Por poco tiempo todavía la luz está entre vosotros. Caminad mientras tenéis la luz, no sea que las tinieblas se apoderen de vosotros" (Jn 12,35).

e) "Ahora no sabéis lo que hago, pero más tarde lo comprenderéis" (Jn 13,7).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. ¿Estoy haciendo actualmente esfuerzos concretos para progresar en mi vida cristiana con el fin de estar más disponible para Cristo? ¿Cuáles son?
2. Qué obstáculos pueden impedir el desarrollo de las gracias que he recibido?
3. Estoy realmente en una fase de progreso o me contento con permanecer como estoy?
4. Me asusta el proyecto de santidad, por las limitaciones que debo imponerme?
5. Seguir a Cristo impone renunciaciones; ¿me pesa esto o se "compensa" más a menudo con el cumplimiento de las promesas que Jesús me hace?

9. NUESTRAS DEBILIDADES

Superar nuestras debilidades y confiar en Dios

Todos tenemos limitaciones y debilidades que son simplemente la forma en que estamos hechos. Un coeficiente intelectual de 110 no está mal y podemos estar satisfechos con él, pero se convierte en una debilidad si queremos hacer una obra de genio. El cansancio físico puede ser saludable, pero se convierte en una molestia si queremos prolongar varias horas el duro trabajo que realizamos. Podemos sentirnos bien con nuestros 75 kg, pero se convierten en un obstáculo si queremos convertirnos en futbolistas profesionales. Muchas de nuestras cualidades son buenas en sí mismas, pero para algunas ambiciones no son suficientes, no son lo bastante grandes. Normalmente nos aceptamos tal y como somos porque nos sentimos incapaces de cambiar. ¿No tiene sentido? Al fin y al cabo, es mejor rechazar la residencia de un comité que aceptarla y luego ser incapaz de hacer bien el trabajo. Es mejor negarse a dar una charla que aceptarla y luego fracasar. Así que respetamos nuestros límites.

El peligro es que hagamos lo mismo en nuestra vida espiritual. Sabemos que no somos del todo humildes y por eso no nos vemos empujando a los demás ante nosotros. Sabemos que nuestra generosidad tiene límites y por eso no esperamos dar hasta el punto de sufrir. Sabemos que nuestra caridad no es perfecta, por lo que no esperamos ser muy amables con algunas personas. En resumen: reconocemos honestamente nuestras debilidades y nos adaptamos a ellas. Ya no pensamos que podemos crecer en las áreas de nuestras debilidades y limitaciones.

Una debilidad que detiene en seco nuestro crecimiento en la vida evangélica es **confiar tanto en nuestras propias capacidades que no hacemos nada en cuanto sentimos que no podemos hacer algo por nosotros mismos**. En este caso, no confiamos realmente en la gracia de Dios para que nos ayude a superar nuestras limitaciones. Esta actitud está bien en el mundo de los negocios, pero bloquea la obra del Espíritu Santo dentro de nuestra vida evangélica. **El ámbito de la gracia se extiende mucho más allá de nuestras capacidades**. Por eso, si dejamos que nuestras limitaciones nos detengan, nunca experimentaremos todo el poder de la gracia. Recordemos lo que le ocurrió a San Pedro caminando sobre las aguas. Lo que se le pedía estaba obviamente más allá de su capacidad personal. Pero no se detuvo ahí. Fue más allá, confió en Jesús y caminó sobre las aguas. Nótese que Pedro no pidió ninguna prueba antes de intentar caminar sobre las aguas. No se quitó primero la sandalia para ver si flotaba antes de arriesgar el pie. Su única garantía era su confianza en el poder de Cristo y eso le hizo caminar sobre las aguas. En nuestra vida podemos superar nuestras debilidades e ir más allá de nuestras limitaciones si nos desprendemos de nuestras seguridades y confiamos en las promesas de Dios.

¿Qué nos hace limitar nuestra generosidad, nuestro perdón, nuestra bondad, nuestra apertura a los demás? ¿Pensamos que somos demasiado débiles? ¿Incapaces? ¿O es porque sentimos que el precio es demasiado alto y ponemos un límite? Hay un modo de limpiarnos de estas debilidades y limitaciones.

La gracia de Dios se manifiesta en la debilidad humana. Si realmente queremos que el poder de Dios actúe en nosotros, veremos que sin duda se manifiesta en alguna debilidad. A nuestro ego no le gusta esto, ¡por supuesto! “Sí, mientras los judíos piden señales y los griegos buscan sabiduría, nosotros predicamos a Cristo (Mesías) crucificado, escándalo para los judíos y necedad para los gentiles, pero para los llamados, tanto judíos como griegos, esto es Cristo, poder de Dios y sabiduría de Dios” (I Cor. 1, 22-25).

Para demostrar el poder de Dios, San Pablo casi nos escandaliza declarando que la debilidad es buena. En otras palabras, el poder de Dios no se manifestará en nosotros a menos que estemos dispuestos a ir más allá de nuestras capacidades. “Pero este tesoro lo llevamos en vasos de barro, para que se vea que este gran poder es de Dios y no procede de nosotros” (II Cor. 4, 7). San Pablo recibió gracias y poderes extraordinarios que obraron en él. Para que fuera consciente de que se trataba del poder de Dios y no del suyo propio, Dios, según él, le plantó una espina en la carne, mientras que un ángel de Satanás le atormentaba para impedir que se enorgulleciera. Tres veces suplicó Pablo a Dios que le librara de esta debilidad, pero Dios se limitó a responderle: **“Te basta mi gracia, pues mi poder se manifiesta en la debilidad”** (II Corintios 12:9). ¿Te parece escandaloso que Dios mantuviera a Pablo en un estado de debilidad para permitir que la gracia desplegara todo su poder? Fue gracias a que Pablo se apoyó en la gracia de Dios, y no en algo que consideraba suyo, que pudo superar sus propias limitaciones. Quedó limpio de las limitaciones de su debilidad.

Quizás no vemos más milagros porque no confiamos lo suficiente en el poder de Dios. Quizás no vemos los resultados milagrosos del perdón porque tenemos miedo de aventurarnos más allá de los límites de nuestra seguridad. Tal vez no percibimos la gracia de Dios en acción porque no nos ponemos en la posición en la que realmente podría manifestarse. En la mayoría de las cosas que hacemos, nosotros mismos somos los autores. Qué pena si no somos santos sólo porque permanecemos confinados en nuestras limitaciones Y debilidades.

El verdadero remedio para nuestras debilidades es una gran confianza en la gracia de Dios que actúa en nosotros. “Creo en Dios Padre, Todopoderoso, Creador...”. Nuestra necesidad de seguridad nos impide creer que Dios, el Creador, puede sacar el bien de la nada. Un buen carpintero puede hacer muebles hermosos si tiene buena materia prima y buenas herramientas. Pero cuanto más imperfecta sea la materia prima, mayor tendrá que ser la habilidad del carpintero para que pueda hacer un mueble hermoso. No esperamos que un mueble supere en calidad al material con el que está hecho, ni a las herramientas utilizadas, ni a la habilidad de su fabricante. Cuanto menos tenga el carpintero para trabajar, mejor deberá ser para ofrecer un producto de calidad.

Dios puede crear el bien de la nada. Ha prometido concedernos todo lo que le pidamos, siempre que confiemos lo suficiente en su gracia. Cristo curó a un ciego tocándole. Curó a un paralítico con una simple palabra. ¿Creemos que el mismo Cristo puede hacer lo mismo en nosotros? ¿Cuánta confianza tenemos en las promesas de Cristo? Sólo esta confianza nos permite ir más allá de nuestras debilidades y limitaciones.

Es seguro permanecer dentro de los límites de nuestra debilidad, pero esa seguridad es otra semilla que debe morir y entonces podremos ver cómo el poder de Dios en nosotros da fruto abundante.

MEDITACIONES – 9

Primera meditación: Con nuestras solas fuerzas humanas no vamos muy lejos.

a) “Como el sarmiento no puede dar fruto por sí mismo si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí” (Jn 15,4).

b) “Esta es la convicción que tenemos por Cristo con Dios. No es que de nosotros mismos seamos capaces de reclamar nada como propio; no, nuestra capacidad viene de Dios” (2 Co 3,4-5).

c) "Nadie que hable con el Espíritu de Dios dice: Anátoma a Jesús, y nadie puede decir: Jesús es el Señor, si no es con el Espíritu Santo" (1 Co 12,3).

Segunda meditación: Confiar en Dios nos da más fuerza, sin eliminar todas nuestras debilidades.

- a) "Todo lo puedo en Aquel que me fortalece" (Flp 4,13).
- b) "Lo débil en el mundo es lo que Dios ha elegido para confundir a los fuertes" (1 Co. 1,27).
- c) "Me gloriaré de todo corazón en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo... Cuando soy débil, entonces soy fuerte" (2 Co 12,9-10).
- d) "El que confía en Yahvé es como el monte Sión: nada lo sacude, es estable para siempre" (Sal 125,1).

Tercera meditación: Los poderosos caen porque confían sólo en sí mismos; los débiles se hacen poderosos porque ponen su confianza en Dios.

- a) San Pedro se creía fuerte, ¡y ahora la palabra de una sierva lo ha derribado! Adán confiaba en su inocencia, Salomón en su sabiduría, David en su santidad pasada, los apóstoles en su amor a Cristo, Tertuliano, Orígenes u otros teólogos heréticos en sus grandes conocimientos... ¡y todos cayeron! Si estas figuras clave de la historia de la salvación han caído, ¿nos atreveríamos a creer que nosotros mismos somos más fuertes que ellos?
- b) Los profetas, los apóstoles, los mártires, todos los santos eran conscientes de su debilidad y limitaciones humanas. Sin embargo, Dios los eligió para iluminar, civilizar y santificar el mundo. Aquellos a quienes el mundo o ellos mismos consideran grandes, a menudo contribuyen muy poco al progreso de la humanidad. "Así dice Yahvé: ¡Maldito el hombre que confía en el hombre, que hace de la carne su apoyo y cuyo corazón se aparta de Yahvé! (Jer 17,5). Pero "Dichoso el hombre que pone su fe en Yahvé..." (Sal 40,5). (Sal 40,5).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. Dios, ¿me "eligió" con mis debilidades precisamente para manifestar su poder en mi debilidad?
2. Antes de comenzar una actividad y mientras la estoy realizando, ¿confío en Dios como motor de mi acción?
3. Si hay fracaso o desánimo, ¿no será porque estoy confiando en mis propias fuerzas? ¿Tengo algún ejemplo?
4. Por otra parte, ¿no he esperado a veces que Dios lo haga todo, sin colaborar en gracia con mi propia voluntad?
5. He conocido momentos de alegría y paz interior después de haberme confiado totalmente a Dios?
6. En mi vida de oración, ¿sé pedir ayuda a Dios y, al mismo tiempo, expresar mi gratitud a Aquel que es la Fuente y la Fuerza?

Burdeos, 15 de junio de 1820

Carta 141, a la Srta. Carlota de Lachapelle, Condom.

Me entero con gran satisfacción, mi querida hija, que por fin se van a romper los lazos que te retienen en el siglo. Tu hermano va a casarse; tú quedarás libre de todas las promesas; serás libre, libre para volar en tu soledad, libre para correr por los caminos de Dios, libre finalmente para consagrar todo lo que has recibido de la mano liberal de la Providencia a la gloria de Jesús y de María. ~

La nueva fundación del hermoso convento de Tonneins requiere sujetos que estén, por así decirlo, completamente formados. Adopte, pues, mi querida hija, una actitud firme y decidida. El demonio no se afanará en encontrar nuevos motivos para aplazar tu retiro absoluto del mundo. Toda razón debe cesar cuando el gran Maestro llama.

¡Que el Señor te conceda valor y fuerza!

G. José Chaminade

10. NUESTRA RESISTENCIA AL CAMBIO

Remedio: confiar en Dios, dejarse llevar

Un hombre que había estado a punto de arruinar su vida bebiendo, de repente lo dejó. El alcoholismo había sido una amenaza para su éxito y su felicidad, y esa amenaza acababa de desaparecer. Le preguntaron: "Ahora que la bebida ya no es una amenaza para su vida, ¿qué es lo que más teme? El hombre respondió: "El mayor peligro al que me enfrento es mi propensión a volver al alcohol. Con la ayuda de Dios y mediante un acto de voluntad, uno puede dejar de beber, pero no puede deshacerse de su propensión a volver a hacerlo.

¡Qué cierto es esto! Podemos cambiar de opinión de la noche a la mañana o tomar una decisión en el acto, pero no podemos cambiar tan rápidamente nuestros sentimientos o inclinaciones.

Si hemos practicado lo que se ha propuesto en este libro hasta ahora, ya hemos renunciado a muchas reacciones defensivas y hábitos de conducta. Pero al adoptar una nueva conducta, renunciamos a algunas de las protecciones que tendían a devolvernos a nuestras viejas tendencias. **El impulso de volver a nuestras antiguas defensas seguirá siendo fuerte** en nosotros durante algún tiempo. El peligro para nosotros es que creamos que esas tendencias han desaparecido y volvamos a ellas sin tener cuidado. En cierto modo, somos como un helicóptero que planea sobre el suelo. El esfuerzo que debe realizar esta máquina para mantenerse en el aire es enorme. Está sometido a una gran fuerza de atracción que tiende a devolverlo a una posición de reposo sobre la tierra. Si el piloto se cree por un momento dueño de esta fuerza, el helicóptero se estrellará.

Una vez que hemos **abandonado un hábito indeseable, necesitamos desarrollar una actitud que nos permita mantener nuestra nueva disposición.** Debemos cultivar cierta desconfianza en nosotros mismos: es posible que aún no lo entendamos ni lo controlemos todo. Tenemos que ser cada vez más capaces de identificar nuestras tendencias a volver a nuestras antiguas defensas o a crear sutilmente otras nuevas. **Es terrible estar tan convencido de tu rectitud que te cierres al cambio, o ser tan consciente de ti mismo que no puedas ver qué más podrías cambiar de ti mismo.** Es una gran pena ser tan conservador que nunca esperas nada bueno de un liberal, y viceversa. No sirve de nada estar tan convencido de la rectitud de la autoridad existente que uno ya no ve a los que luchan por su libertad; ni tampoco sirve de nada condenar toda autoridad porque uno ha hecho suya la causa de los que se rebelan. Por muy grandes que sean nuestras virtudes, por muy sinceras que sean nuestras disposiciones, debemos mantener suficiente distancia con ellas para estar abiertos a la idea de cambiarlas o mejorarlas.

Es saludable compartir ampliamente la actitud de San Pablo, que escribió: "En verdad, no entiendo lo que hago, pues no hago lo que quiero, sino lo que detesto... Porque sé que no mora en mí el bien, quiero decir, en mi carne; pues querer el bien está a mi alcance, pero no hacerlo: pues no hago el bien que quiero y cometo el mal que no quiero. Y si hago lo que no quiero, no lo hago yo, sino el pecado que mora en mí" (Rom 7, 15-20). San Pablo no se disculpa por hacer lo que no quiere. Simplemente afirma que hay tendencias en él que no puede neutralizar ni controlar. Reconoce que están ahí y es lo bastante precavido como para no dejarse llevar por ellas. Cuanto más conscientes seamos de las tendencias arraigadas en nuestro ego, mejor podremos protegernos de ellas y menos nos impedirán crecer hacia nuestro verdadero yo.

Las personas que creen que nunca se equivocan son las más desagradables. Aunque tengan razón, nos sacan de quicio. Harían bien en admitir que tienen cosas que cambiar de sí mismos. Sería reconfortante que al menos desconfiaran un poco de su propia opinión y posición. **Estar abierto al cambio o aceptar la idea de que los demás puedan enseñarnos algo es una fortaleza.** Una de las grandes diferencias entre Judas y Pedro es que Judas no aceptó la idea de que podía cambiar, mientras que Pedro sí lo hizo. Pedro, aunque muy impulsivo a la hora de dar su opinión, tenía entre otros rasgos admirables el de no estar tan seguro de sí mismo como para no cambiar de opinión o de comportamiento.

La semilla de la que hablamos aquí es la satisfacción de haber alcanzado una posición en la que podemos descansar definitivamente. Estamos cansados de estar en una posición en la que podemos descansar.

MEDITACIONES - 10

Primera meditación: Llegar a reconocer y confesar las tendencias negativas que hay en nosotros.

a) La naturaleza humana ha sido herida por el pecado, y por eso Dios mismo se muestra misericordioso con el hombre, porque ve que "su corazón está inclinado al mal desde su infancia" (Gn 8,21). "Mira que nací pecador, mi madre me concibió" (Sal 51, 7).

b) "Me contento con la ley de Dios desde el punto de vista del hombre interior; pero veo otra ley en mis miembros que lucha contra la ley de mi razón y me ata a la ley del pecado que está en mis miembros" (Rom 7, 22-23).

c) "El que no permanece en mí, es echado fuera como un sarmiento, y se seca" (Jn 15,6).

Segunda meditación: Cuidémonos de nosotros mismos y podremos confiar más fácilmente en Dios.

- a) "¿Qué tienes que no hayas recibido? Y si lo has recibido, ¿por qué te jactas como si no lo hubieras recibido?" (1 Co 4,7).
- b) "Si alguno se cree que es algo cuando no es nada, se engaña a sí mismo" (Gal 6,3).
- c) "Guardaos de practicar vuestra justicia delante de los hombres, para que se fijen en vosotros; de lo contrario, no tendréis recompensa de vuestro Padre que está en los cielos. Cuando des limosna, no hagas alarde de ello delante de ti; que tu limosna sea secreta, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo pagará" (Mt 5,1-4).
- d) "Amad a vuestros enemigos, haced el bien y prestad sin esperar nada a cambio. Entonces vuestra recompensa será grande y seréis hijos del Altísimo" (Lc 6,35).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. ¿Cuáles de mis cualidades tiendo a exagerar? Cuáles de mis cualidades no aprecian suficientemente los demás?
2. ¿Puedo recordar un caso concreto en el que busqué la consideración de los demás, los cumplidos?
3. ¿Exagero a veces en mis conversaciones; si es así, por qué? Qué hago para contrarrestar esta tendencia?
4. Cuando "hago el bien", ¿hasta qué punto soy desinteresado?
5. Es bueno aceptar la consideración y el reconocimiento; pero más allá de eso, ¿soy consciente de que es el amor de Dios el que me confirma en mi acción?

Burdeos, 9 de abril de 1827

Carta 432, a M. Dominique Clouzet, Saint-Remy.

Lamento que se haya dejado llevar por su sensibilidad y también que se haya asustado por las dificultades o contradicciones que podría experimentar. Hay que poseerse y no dejar volar la imaginación. Por mucha prisa que tengas, mi querido Hijo, acude suficientemente a la oración: sólo allí encontrarás, en abundancia suficiente, esa paz de espíritu de la que nunca debes apartarte; allí aprenderás a resignarte y a ser paciente, en las muchas dificultades y contradicciones que nunca faltan en los Establecimientos que deben producir grandes frutos. Adora a menudo interiormente, adora siempre en todas las cosas las disposiciones de la Providencia. Tengamos siempre presente esta máxima de fe, de que nada sucede sin la orden o el permiso de Dios. ~
Pon toda tu confianza en el Señor y en la protección de nuestra augusta Madre; haz todo lo que puedas en paz.

G.José Chaminade

11. HESITACIÓN- LA DUDA

Remedio: buscar consejo

Hay muchas cosas buenas que podríamos hacer y no hacemos porque no nos decidimos a hacerlas. Hay muchas situaciones en la vida en las que tenemos que elegir entre dos cosas buenas, si queremos realizar al menos una. Es la historia del burro colocado entre dos pajares. A ambos lados, el heno es tentador y el burro se sentía atraído por ambos montones. Pero como estaba a medio camino entre los dos montones y no podía decidirse por uno, murió de hambre en su indecisión. ¿Por qué no podía elegir el pobre burro? ¿Quizás no quería renunciar a ninguno de los dos montones? ¿Quizás no sabía si el heno de un montón era mejor que el del otro? Tal vez sólo quería estar seguro antes de elegir. Ciertamente, era imposible elegir mal, pero el hecho es que tuvo que elegir.

Nos encontramos en la situación del burro más a menudo de lo que nos gusta admitir: tenemos que elegir entre dos buenas películas que pasan al mismo tiempo; la chica que quiere bailar tiene que elegir entre dos chicos que le gustan por igual... ¿Y el obrero que duda en dejar un buen trabajo por otro? ¿O el joven que podría verse como sacerdote además de padre? Cada día nos enfrentamos a cientos de opciones, la mayoría triviales, pero algunas muy importantes. Gran parte del bien que podría hacerse, desgraciadamente nunca se hará porque permanecemos indecisos y no nos decidimos.

Es posible ir por la vida sin tomar muchas decisiones. Alguien te pide, por ejemplo, que le ayudes en un "comedor social" el viernes por la noche. No te decides. No eliges quedarte en casa o ir a ayudar. Llega el sábado por la mañana: no has elegido nada y tampoco has hecho nada bueno. Otro ejemplo: te invitan a unirse a un grupo que va a trabajar en una zona pobre. Tienes tres días para decidirte. Dudas, no dices ni sí ni no. Se puede vivir sin hacer muchas elecciones, pero una vida así, que no sirve para nada, es un aburrimiento.

Hay dos cosas en la elección que a veces nos hacen querer evitarla: la primera es que a menudo no estamos seguros del resultado. Para los humanos, la libertad significa contingencia, incertidumbre sobre el resultado final de lo que se ha decidido. Somos libres de elegir, pero los demás también eligen y sus elecciones a veces pueden entrar en conflicto con las nuestras. Muchos de los factores que determinan el resultado de nuestra libre elección escapan a nuestro control. Toda elección implica una doble posibilidad: que su resultado sea lo que deseamos, pero también lo contrario, que sea lo que no habíamos previsto o deseado. En el primer caso, es la alegría; en el segundo, el drama. Estamos muy dispuestos a aceptar la alegría, pero tenemos una resistencia natural a lo que no nos hace felices. Siempre hay un 50/50 de posibilidades de que acabe en drama y no en alegría. Si nos negamos a correr ese riesgo, acabamos por no tomar ninguna decisión.

La incertidumbre del resultado es quizá mayor que en cualquier otra parte de las opciones que nos ofrece el Evangelio. Amad a vuestros enemigos, haced el bien a los que os odian, sobrellevad los unos las cargas de los otros, no resistáis al malvado... Se trata de opciones fundamentales cuyo resultado no está en absoluto garantizado.

Lo segundo que nos molesta de elegir entre dos cosas buenas es que tenemos que renunciar a una de ellas. Aunque la elección de una cosa buena puede proporcionarnos una gran alegría, no es menos cierto que el pesar de aquello a lo que hemos tenido que renunciar se mezclará con esta alegría. Esta paradoja de ganancia y pérdida es inherente a muchas de nuestras elecciones. Nuestro Señor nos lo dijo claramente: "Hay que perder la vida para salvarla". Un grano de trigo debe sacrificarse para que broten muchos más. Las personas que

se niegan a renunciar a una cosa buena son incapaces de elegir la otra. Se quedan ahí, entre los dos, en su estado de indecisión.

Dudar es bueno, siempre que no dure. Nos da tiempo para sopesar los pros y los contras. Pero si la indecisión nos impide elegir para siempre, nuestra vida se vuelve enfermizamente ineficaz. La mejor forma de desperdiciar la vida es negarse a elegir y permanecer en estado de indecisión. Cuando surgen intereses opuestos, que nos atraen hacia muchas cosas buenas, tarde o temprano debemos hacer una elección, o arriesgarnos a perderlo todo. Dudamos entre tendencias opuestas que actúan en nuestro interior. Nunca compraremos el campo donde está enterrado el tesoro si lamentamos para siempre lo que hemos tenido que gastar para adquirirlo.

A veces dudamos en elegir porque no queremos experimentar ningún inconveniente o dolor. Un ejemplo: podemos entrenar a un gato para que pise un pedal para conseguir comida. Cuando el gato tiene hambre, sólo hay una tendencia en él, satisfacer esa hambre pisando el pedal. Pero si enviamos una pequeña descarga eléctrica a ese pedal, provocamos la tendencia contraria. El gato querrá pisar el pedal cuando tenga hambre, pero al mismo tiempo querrá evitar la descarga eléctrica. Acabamos con un **gato neurótico** que se niega a elegir.

Algunas personas nunca están satisfechas porque **nunca han decidido realmente hacer lo que hacen.** Fíjate bien en esta persona, con sus tendencias contradictorias. Cuando este joven está estudiando, se entretiene pensando que sería mejor para él salir a hacer deporte. Pero cuando sale a hacer ejercicio, siente que está perdiendo un valioso tiempo de estudio. De vuelta a sus estudios, piensa que sería mejor para él rezar. Mientras está ocupado rezando, piensa que puede estar perdiendo oportunidades de ayudar a los demás, y así sucesivamente. Nunca elige nada con determinación y nunca renuncia realmente a todas las demás opciones que podría haber tomado.

La madurez humana exige que hagamos muchas elecciones. Una persona madura y adulta elige una cosa buena y abandona todas las demás que no son compatibles con la elección que ha hecho. Siempre es buena idea preguntar cuando se duda y pedir consejo para la elección que finalmente se va a hacer. Pedir consejo no siempre basta para disipar la duda. Podemos tener en cuenta los consejos que recibimos, pero aun así tenemos que tomar una decisión. Las personas que no desarrollan la capacidad de elegir con claridad se sienten incómodas con muchas cosas. No están en paz con lo que tienen y agonizan por cosas que nunca ocurrirán.

Hay muchas cosas que podemos pedir o elegir. Pero no serán nuestras hasta que laselijamos. "Pero yo os digo: Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, encuentra; y al que llama, se le abrirá." (Lc 11,9-10).

MEDITACIONES - 11

Primera meditación: Dios es luz. En Él no hay sombra de duda ni de incertidumbre.

a) "Dios es luz, en él no hay tinieblas" (1 Jn 1,5). Todas sus acciones están guiadas por un conocimiento perfecto de la sabiduría suprema. "La Sabiduría se extiende con poder de un extremo al otro del mundo y gobierna el universo para su Dios" (Sab 8,1).

b) Jesús es la sabiduría encarnada del Padre, que se hizo luz del mundo. "Yo soy la luz del mundo. El que me sigue no caminará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida" (Jn 8,12). Y al mismo tiempo, Jesús acogió los consejos de José y María.

c) "El Paráclito, el Espíritu Santo, que el Padre enviará en mi nombre, os lo enseñará todo y os recordará todo lo que yo os he dicho" (Jn 14,26). Él es la Sabiduría omnipotente de Dios, que actúa en el mundo para crear, redimir y glorificar.

Segunda meditación: Al aceptar un consejo, participamos de la Sabiduría de Dios, que dirige nuestra conducta.

a) "Mientras tenéis la luz, creed en la luz, para que seáis hijos de la luz" (Jn 12,36).

b) "En otro tiempo erais tinieblas, pero ahora sois luz en el Señor; sed como hijos de la luz, porque el fruto de la luz es todo bondad, justicia y verdad" (Ef 5,8-9).

c) "En ti está la fuente de la vida; por tu luz vemos la luz" (Sal 36,10).

Tercera meditación: Descuidar el consejo de los demás significa también descuidar la guía de Dios en nuestras vidas.

a) "Cuando uno cae, levanta al otro; pero ¿qué pasa con el que cae y no tiene quien lo levante?" (Ecl 4,10).

b) "El que anda en tinieblas, el que camina sin mí, no sabe a dónde va" (Jn 12,35).

Cuarta meditación: Dios dispensa a menudo su sabiduría a través de consejos dados por los hombres.

a) Señor, ¿qué quieres que haga? - Levántate y vete a la ciudad y se te dirá lo que debes hacer" (Hch 9,6).

b) "El que a vosotros escucha, a mí me escucha; el que a vosotros rechaza, a mí me rechaza, y el que a mí me rechaza, rechaza al que me ha enviado" (Lc 10, 16).

PREGUNTAS PARA RELEER SU VIDA

1. Cuando acepto un consejo, ¿intento a veces motivar mi planteamiento con una mirada de fe?
2. ¿Me siento a veces inseguro -o incluso angustiado- ante una decisión que debo tomar? 2. ¿Sé inspirarme en una mirada confiada a Jesucristo?
3. Estoy abierto a la guía espiritual?
4. Estoy suficientemente atento para acoger la gracia que pasa: una lectura, una conferencia, una mediación, un diálogo?
5. Después de recibir el consejo de alguien en quien confío, ¿sé cómo seguir adelante con el corazón en paz?

Burdeos, 25 de enero de 1822

Carta 188, a Louis Rothéa, Ribeauvillé.

Vuelvo a ti, mi querido hijo, y, si no estoy contigo más a menudo y durante más tiempo, ya sabes la razón. Toda razón cesaría y correría hacia ti si tuvieras algún asunto grave de interés personal. Un afecto tierno, un afecto paternal, te seguirá dondequiera que estés, aunque estés en el fin del mundo. Su constancia y perpetuidad te están aseguradas por la perpetuidad misma de nuestra alianza. [...]

Estoy tan convencido de que hemos encontrado el medio de restablecer la moral cristiana, de propagar el espíritu de la religión y de oponer fuertes diques al torrente seductor y corruptor del filosofismo, que no permitiré jamás que se desvirtúe ni siquiera que se altere. [...]

¡Oh, cómo deseo que tú también crezcas en la práctica de las virtudes religiosas! ¡Cómo deseo que seas santo! Hagamos que las expresiones santo e Hijo de María sean sinónimas. Que la bendición paterna que aquí te imparto, con toda la efusión de mi corazón, produzca este feliz efecto.

G. José Chaminade

12. SOPORTAR PENURIAS Y MORTIFICACIONES

Remedios: paciencia y resistencia

Ya hemos hablado de la necesidad de desarrollar la capacidad de soportar el sufrimiento, la fuerza espiritual necesaria para nuestro crecimiento y nuestro bien. El "soportar las mortificaciones" es una actitud que nos hace realistas ante las dificultades y las penas. **Sabiendo que el sufrimiento forma parte de la vida, debemos afrontarlo con realismo.**

Ha llegado el momento de purificar esta actitud ante el sufrimiento. No sólo queremos ser capaces de soportar el sufrimiento, sino también **hacerlo con las disposiciones de Cristo. Cristo no veía el sufrimiento sólo como un mal inevitable: lo veía como un medio para un fin bueno.** En las situaciones dolorosas no lloraba por sí mismo, sino que era todo amor para los demás. Una vez que el sufrimiento se libera de la implicación propia, el soportar ese sufrimiento puede transformarse en paciencia amorosa.

Frustraciones, mortificaciones, todos tenemos que soportar. A veces, nuestras buenas intenciones encuentran oposición y vemos frustrados nuestros esfuerzos. Podemos evitar obstáculos que nadie ha provocado, pero cuando la oposición viene de otros, entonces sólo la paciencia nos ayudará a perseverar. Siempre nos parece que las circunstancias y los acontecimientos podrían ser diferentes y que todo sería para mejor. Tendemos a rendirnos: "No necesito eso, no lo he buscado...". - o bien nos apartamos del bien que intentamos hacer y nos irritamos con las personas y las cosas. En este caso, nos desviamos de nuestra buena intención original. **La disposición que deseamos desarrollar aquí es la de concentrarnos en el bien que necesitamos conseguir.** Las frustraciones y la oposición que encontramos pueden contribuir a nuestro propio bien o al de los demás. Esta es la base de la paciencia divina.

Job es un modelo de paciencia y, hasta cierto punto, excelente. Recordemos: Job era un hombre bueno. Temía a Dios y rehuía el mal. Tenía siete hijos y tres hijas y era muy rico. Todo le iba bien y, por tanto, ser bueno le parecía fácil. Entonces un día sucedieron cosas. Vinieron unos bandidos sabeos de las regiones vecinas y se llevaron sus bueyes y burros. Fue un duro golpe económico, pero por suerte Job seguía teniendo una bonita casa e hijos sanos y podía salir adelante. Incluso después de que un rayo destruyera todo su rebaño de ovejas y a los pastores que las cuidaban, Job reaccionó con paciencia. Consiguió superar este nuevo revés. Pero después de que los sabeos consiguieran apoderarse de los bueyes y los asnos de Job, llegaron tres bandas de caldeos y se apoderaron de sus camellos, con lo que quedó completamente arruinado. Pero Job sabía que el dinero no era la mayor bendición de la tierra. Soportó todos estos contratiempos con paciencia, siguió trabajando y agradeció lo que le quedaba. La serie negra llegó a golpearle más personalmente. Mientras sus hijos e hijas estaban en una fiesta en casa de su hermano mayor, se desató una terrible tormenta que los mató a todos. Esta tragedia golpeó a Job en lo más hondo de su corazón; sin embargo, supo ver también en esta desgracia la mano de Dios y soportó todo el sufrimiento, diciendo: "Yahvé había dado, Yahvé ha quitado: bendito sea el nombre de Yahvé" (Job 1,21). Lo soportó todo, sin pecar y sin ofender a Dios con insultos. Al fin y al cabo, seguía gozando de buena salud y aún tenía a su mujer; estarían bien, de un modo u otro. Pero ahora él también perdió la salud y no pudo seguir trabajando. Cubierto de úlceras, se volvió repulsivo para los demás. Job seguía dispuesto a soportarlo todo, pero su mujer ya no podía más. Empezó a culparle de sus desgracias y le echó de casa. Sus amigos también le abandonaron, acercándose sólo para intentar averiguar la causa de sus desgracias. Job, sentado en un montón de estiércol, se encontró sin dinero, sin hijos, sin casa, sin amigos; estaba literalmente al final de su "paciencia", en el colmo de su sufrimiento.

Perdió la paciencia porque quiso soportar una parte de su sufrimiento sin entrar en la perspectiva de Dios sobre todo su problema. En ese momento, Dios tuvo que enseñarle la paciencia "divina".

Tras perder la paciencia, Job miró a la inocencia de su vida pasada y pidió a Dios que le explicara satisfactoriamente por qué él, que era inocente, tenía que sufrir tanto. Acusó a Dios de ser injusto y exigió una respuesta. Dios no respondió con las palabras de Job, pero se presentó ante él como Creador y le dio una perspectiva totalmente nueva del poder de Dios que actúa en el mundo. Proporcionó a Job una base para experimentar la paciencia de Dios. En primer lugar, **Job había meditado profundamente** sobre todo el asunto y había llegado a la **conclusión de que no había ninguna razón para que tuviera que soportar tanto sufrimiento. Pensó que Dios se había equivocado.** La respuesta de Dios fue magnífica. Primero reprendió a Job, para **enseñarle la profundidad de la paciencia de Dios**, que supera con mucho la tolerancia de los hombres:

"¿Qué hombre es ése que confunde mi consejo con palabrería sin sentido? Cíñete los lomos como un valiente: yo te interrogaré y tú me instruirás. ¿Dónde estabas tú cuando yo fundaba la tierra? Habla, si tu conocimiento es esclarecido. ¿Quién fue el que la midió, sabrías tú, o quién tendió la línea sobre ella? ¿Sobre qué soporte se hundan sus cimientos? ¿Quién puso su piedra angular en medio del alegre concierto de las estrellas matutinas y de las unánimes aclamaciones de los Hijos de Dios? ¿Quién cerró el mar con dos puertas, cuando saltó del seno materno; cuándo lo vestí con una nube, e hice de las nubes oscuras sus pañales; cuándo le corté su límite, y le puse puertas y cerrojos? No irás más lejos, le digo, ¡aquí romperán tus orgullosas olas! ¿Ordenaste alguna vez en tu vida a la mañana, y pusiste a la aurora en su puesto, para que tomara la tierra por los bordes y sacudiera a los malvados? Entonces la convierte en arcilla selladora y la tiñe como un vestido; quita la luz a los malvados, quiebra el brazo que se levantaba. ¿Penetraste hasta las fuentes del mar, viajaste hasta el fondo del

abismo? ¿Se te mostraron las puertas de la Muerte, has visto a los porteros del país de la Sombra? ¿Tienes idea de las extensiones terrestres? Habla, si sabes todo esto" (Job 38, 2-28).

Y Dios continúa en el mismo tono, **tocando todo el abanico de su creación y haciendo a Job pregunta tras pregunta, preguntas que nadie sabe responder**. Sin embargo, todas estas cosas quedan **atrapadas en el abrazo todopoderoso de Dios, que establece las reglas con el poder de su gracia**.

Dios presentó a Job una visión del mundo que le dejó sin habla de asombro. Su visión había sido tan mezquina, tan limitada, tan confinada al razonamiento humano. Se dio cuenta de que sus propias pequeñas visiones del sufrimiento le habían ocultado la belleza de los propósitos de Dios en todo esto. Job replicó, y su respuesta estuvo, esta vez, llena de paciencia divina. "... Sé que eres todopoderoso: lo que concibes puedes realizarlo... Por eso he hablado sin entendimiento de maravillas que me sobrepasan y que no conozco" (Job 41,1-3). El libro de Job nos muestra que, después de aceptar finalmente todas estas pruebas con verdadera paciencia, **Job vio cómo las bendiciones de Dios se derramaban sobre él porque ahora sabía dejar pacientemente que la gracia de Dios actuara oculta en todas estas dificultades**.

La paciencia es esa virtud, esa disposición, que **nos permite descubrir la gracia actuando en cada dificultad que se presenta**. No aceptamos las dificultades simplemente porque son inevitables, las soportamos porque la gracia actúa en ellas, aportando vida nueva. Por eso: "¿Qué estoy diciendo? Todavía nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la angustia produce constancia, la constancia una virtud probada, la virtud probada esperanza. Y la esperanza no defrauda, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado" (Rom 5,3-5).

La última vez que te sentiste frustrado, mortificado, ¿cómo reaccionaste? La próxima vez que te ocurra, ¿cómo reaccionarás? **La paciencia es la experiencia de una semilla moribunda, una semilla de nuestro ego: es dejar morir en nosotros el deseo de que el bien provenga sólo de experiencias agradables**. Si esa semilla muere, verás la abundancia de buenos frutos que producirá el sufrimiento significativo.

MEDITACIONES - 12

Primera meditación: La paciencia constante es una de las características de Dios.

a) En su obra de creación, Dios no tuvo dificultades. Pero encontró muchas oposiciones cuando quiso redimir y santificar a su pueblo. A Dios no se le resiste nada, sino nuestra libertad, nuestra voluntad rebelde. Toda gracia debe vencer alguna resistencia en nosotros. Afortunadamente, Dios es paciente y sufrido. Acepta alcanzar sus metas lentamente, al ritmo de nuestra aceptación.

b) "Cristo padeció por vosotros, dejándoos un modelo para que sigáis sus huellas... Cristo, pues, habiendo padecido en la carne, armaos con este mismo pensamiento, a saber: El que padeció en la carne rompió con el pecado, para pasar el tiempo que le quedaba en la carne, no ya según las pasiones humanas, sino según la voluntad divina" (1 Pe 2,21 y 4,1-2).

Segunda meditación: La paciencia nos hace tomar parte en la misma fuerza de Dios

- a) "Podréis llevar una vida digna del Señor... Estaréis animados por la fuerza de su gloria y adquiriréis una firmeza y una resistencia perfectas; con alegría daréis gracias al Padre que os ha hecho capaces de compartir la suerte de los santos en la luz" (Col 1,10-12).
- b) "Por cuanto participáis de los padecimientos de Cristo, alegraos, para que también en la revelación de su gloria os gocéis y alegréis. Dichosos vosotros si sois vituperados por el nombre de Cristo, porque el Espíritu de gloria, el Espíritu de Dios, reposa sobre vosotros" (1 Pe 4,13-14).

Tercera meditación: Las contradicciones son parte esencial de nuestra vida cristiana y fuente de gracia.

- a) "Todo el que quiera vivir en Cristo con piedad será perseguido" (2 Tim 3,12).
- b) "Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el reino de los cielos" (Mt 5,10).
- c) "Os exhorto a llevar una vida digna de la llamada que habéis recibido: con toda humildad, mansedumbre y paciencia, soportándoos unos a otros con amor..." (Ef 4,1-2). (Ef 4,1-2).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. Cuando emprendo una acción según el Evangelio, ¿espero encontrar oposición y resistencia? ¿Veo esto como parte de ser cristiano?
2. ¿Actúo alguna vez por ira o impaciencia ante las dificultades que encuentro? Recuerda ejemplos de ello.
3. Cuando estoy disgustado, ¿cómo hago para mantener o recuperar la compostura?
4. ¿Tiendo a buscar buenas razones para justificar mi enfado?
5. En los momentos difíciles de las relaciones, ¿Pierdo a veces la paciencia? ¿Cómo se manifiesta esto?
6. ¿Cuánto espacio doy a la oración para encontrar el equilibrio en medio de mi impaciencia, para que Cristo siga cumpliendo su misión a través de mí?

13. ¿POR QUÉ NUESTRA MEDIOCRIDAD? Renovar a menudo nuestros firmes propósitos

Todo el mundo, en un momento u otro, tiene **ganans de rendirse**. Incluso las personas más generosas, con los ideales más nobles, tienden a rendirse cuando las dificultades persisten o se repiten. Por muy generosos que seamos, pocos somos capaces de soportar las dificultades durante mucho tiempo sin ceder o rendirnos.

Las cargas nos agotan y el cansancio va acompañado de una fuerte tentación de transigir. Imaginemos, por ejemplo, que estamos cansados, que tenemos que terminar un trabajo importante y que nadie nos ayuda. Es normal que digamos: "¡Al diablo! Si vivimos entre gente que no paga sus impuestos, al cabo de un tiempo tenderemos a considerar estúpida nuestra propia honradez. Si hacemos un favor a alguien y se aprovecha de nosotros, ¿no tendremos la tentación de tomar precauciones y ser menos generosos? Las dificultades y los disgustos nos cansan. Y el cansancio nos lleva a justificar el compromiso y la mediocridad. El patrón general de estos incentivos a la mediocridad es siempre el mismo: **cuando nos encontramos con una dificultad, tendemos a preguntarnos si merece la pena afrontarla**. Entonces nos planteamos seriamente renunciar o llegar a un acuerdo.

En este punto de nuestro camino, ya sabemos que aceptar tales sugerencias, por muy justificadas que parezcan, obstaculizará enormemente nuestro crecimiento en el bien. **Aceptar la mediocridad es renunciar a la verdadera bondad**. "¿Por qué ser honesto cuando nadie más parece serlo?". Tal actitud sugiere que nos volvamos menos honestos. "¿Por qué ayudar a los pobres cuando los demás no comparten?". Tal actitud implica que limitamos nuestra generosidad. "¿Por qué intentamos ser amables y comprensivos, mientras otros se aprovechan de ello? Tal actitud implica que estamos a punto de abandonar algunas de las características más bellas de la vida cristiana.

Parece que toda verdadera obra de gracia tropieza en algún lugar con una incompatibilidad con la naturaleza. Llega un momento en que ya no podemos discernir qué bien nos hace ni creer en un resultado positivo. En un momento de cansancio, de decepción, de desánimo, **cedemos** muy fácilmente a **nuestra tendencia al compromiso y estamos a punto de destruir o abandonar una buena acción. Es precisamente en ese momento cuando debemos mantenernos firmes, renovar nuestros propósitos y aferrarnos con más fuerza a nuestros ideales por la fe**. Supongamos que Cristo cedió a los impulsos de transigir. Seguramente debió vencer una tremenda reticencia a continuar Su Pasión mientras era traicionado y sus apóstoles dormían mientras Él estaba angustiado en el huerto de Getsemaní. ¡Cuán desanimado debió sentirse al ver que sus discípulos le abandonaban y al oír al primero de ellos, Pedro, llegar al extremo de negar conocerle! En la cruz, cuando las tinieblas cubrían todo el país, el propio Cristo lanzó un terrible grito de angustia: "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado? ¡Debió de parecerle tan inútil! Pero si Cristo hubiera transigido o cedido en algo, ¿dónde estaríamos hoy?

Las Escrituras nos dicen que en algún momento **Dios** se arrepintió de haber creado al hombre y a la mujer. Destruyó la raza humana para reconstruirla todo desde los cimientos. **Continuó su obra de restauración a pesar de la ingratitude y la oposición de sus criaturas. Dios continúa esta obra en la Iglesia de hoy, aunque veamos muchas debilidades y oposiciones a la gracia**. ¿Por qué continúa Dios? Porque Dios no se conforma con la mediocridad; las razones que le decidieron a emprender toda la obra de la creación no han cambiado. Esas mismas razones siguen impulsando a Dios a continuar, y seguirán

eternamente presentes y activas, aunque todos los hombres, hasta el último, afirmen lo contrario.

Evidentemente, nosotros no tenemos la misma fuente de bondad y amor en nuestro interior. Somos mucho más propensos a transigir y a rendirnos cuando las cosas se ponen difíciles. **Si en algún momento tuvimos buenas razones para hacer una promesa generosa y aspirar a un ideal elevado, esas razones siguen siendo válidas.** En el momento de ciertas pruebas y tensiones, puede que no seamos capaces de distinguirlas con tanta claridad. **Es entonces cuando la fe debe centrarse en ellas y asegurarse de que permanecen en nosotros,** a veces incluso en la más absoluta oscuridad. Hay momentos en los que debemos abrazar el Evangelio incluso mientras nos preguntamos: "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?". Algún día, en algún lugar, alguien nos agradecerá la bondad que conservamos pero que no podríamos haber manifestado si nos hubiéramos acomodado en la mediocridad.

¡Qué maravillosa gracia es ser capaz de detectar los sutiles incentivos a la mediocridad cuando surgen! Cuando surgen, debemos **utilizar nuestra fe para permanecer fieles a nuestras promesas, a nuestros ideales, a nuestro Dios, aunque no lo entendamos todo.** Nuestra fe nos ayudará a creer en el bien incluso en las pruebas y las humillaciones; nos permitirá sentir el poder de Dios en nuestra propia debilidad, aferrarnos a Dios incluso cuando no tengamos nada, nos dará confianza en Dios incluso cuando parezca que fracasamos y que las cosas van mal.

Llegará un momento en que pensemos que nos hemos equivocado al ser tan buenos como somos. En esos momentos, tendremos que **volver a las razones de nuestro compromiso y renovarlas, una vez más.** Cristo permaneció en el desierto y ayunó durante cuarenta días y cuarenta noches, después de lo cual pasó mucha hambre. Estaba cansado, agotado. Fue precisamente en ese momento cuando le vinieron las tentaciones de abandonar su papel de Redentor y volver al mundo, a ser y hacer como los demás. Se le ocurrió utilizar su poder para conseguir pan y calmar su hambre. Pero, volviendo a las Escrituras, recordó: "No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios" (Mt 4,4). Tras permanecer cuarenta días y cuarenta noches en el desierto sin ver ni contactar con nadie, sintió la tentación de utilizar su poder para hacer algo espectacular. Al fin y al cabo, la omnipotencia de Dios le salvaría. Una vez más, volvió a uno de los principios fundamentales de las Escrituras: "No tentarás al Señor, tu Dios" (Mt 4,7) Finalmente, cuando ya no tenía nada y se sentía muy impotente, tuvo la tentación de utilizar su poder para conquistar todos los reinos del mundo. Pero Jesús desechó esta idea aferrándose a la Palabra de la Escritura: "Adorarás al Señor tu Dios y sólo a Él" (Mt 4,10). Entonces el tentador le abandonó y se le aparecieron unos ángeles que le servían.

Cuando las cosas se ponen oscuras y desalentadoras, sólo hay una cosa que hacer: **aferrarte a tus compromisos y cumplir tus buenos propósitos.** Este consejo te sostendrá hasta que la oscuridad pase y una nueva luz -con gracia- brille en tu vida.

MEDITACIONES - 13

Primera meditación: Lo que Dios decide, lo hace.

a) "Yahvé se arrepintió de haber hecho al hombre en la tierra" (Gn 6,6). Pero si los destruye con el diluvio, es para recrearlos mejor. Continúa su obra de restauración a pesar de la ingratitud de los malvados. Creó para su gloria y para nuestra felicidad, ¡y no renuncia a estos objetivos! Dios hace callar a las criaturas que buscarían nuestra ruina y persigue amorosamente sus propósitos.

b) El hombre Jesús se muestra igualmente decidido a cumplir su vocación sin inmutarse. "No como yo quiero, sino como quieres tú, Padre" (Mt 26,39). "¡Apártate de mí, Satanás! Me lo impides, porque tus pensamientos no son los de Dios, sino los de los hombres" (Mt 16, 23).

Segunda meditación: A través de las Escrituras, Dios nos anima a ser firmes (perseverar).

a) "La carne y la sangre no pueden heredar el reino de Dios, ni la corrupción heredar la incorrupción" (1 Co 15:50).

b) "Todo lo que es nacido de Dios vence al mundo. Y ésta es la victoria que ha vencido al mundo: nuestra fe" (1 Jn 5,4).

c) "Quien ha puesto la mano en el arado y mira hacia atrás, no es apto para el reino de Dios" (Lc 9,62).

d) "El que se mantenga firme hasta el final se salvará" (Mt 10,22).

e) "Mi regreso está cerca: conserva lo que tienes para que nadie te robe la corona" (Ap 3,11).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. ¿Cuáles son los principios según los cuales quiero vivir mi vida? Los hago decididamente guías de mi conducta?
2. Cuál es el lugar de la Consagración a Dios [a Jesús] y de la Alianza con María en esta lucha por el éxito de mi vida?
3. Me pongo a rezar cuando siento que desisto de mis esfuerzos?
4. Qué palabras del Evangelio me ayudan a reaccionar contra la tendencia a la mediocridad?
5. Hasta qué punto estoy abierto a los consejos de mi consejero espiritual?
6. ¿Cómo puedo adquirir el hábito de acudir a Dios como fuente? ¿En qué momentos puedo desarrollar este hábito en mí?

Burdeos, 18 de diciembre de 1825

Carta 384, a un religioso de la Compañía de María.

He leído atentamente su carta de hoy: me ha mostrado que se encuentra usted en medio de una gran tentación. No saldrá ventajosamente de este estado sin el auxilio de la gracia, y no puede usted lisonjearse de que le llegará esta gracia extraordinaria si no la pide de todo corazón y si no está dispuesto a recibirla. Cuando los Apóstoles esperaban la venida del Espíritu Santo, estaban siempre orando: el primer consejo que mi afecto paterno me sugiere para vosotros es que os pongáis en oración; yo añado el mío, con toda la refulgencia de mi alma, y he exhortado a algunos de los nuestros a que oren con esta intención.

Habiéndoos mostrado el camino, como Dios me lo ha sugerido y de la manera más sencilla, os debo, como Padre espiritual vuestro, consejo y consuelo. Pero, ¿a dónde nos llevará esto si Dios no coopera? Es mi deber deciros que esto no os es indiferente; es inevitable que vuestra resolución posterior, en las circunstancias en que os encontréis, sea de la mayor importancia en la alternativa de vuestra salvación o de vuestra pérdida. Piensa en esto ante tu crucifijo, y pide a Dios que no permita que te extravíes.

Te ruego, mi querido Hijo, que vuelvas a leer estos dos preliminares y los pongas en práctica: comienza a orar durante un tiempo razonable, varias veces cada día, con la pura intención de seguir la voz de Dios; y cuando haya llegado el momento de una resolución serena y consciente, anímate ante Jesucristo crucificado y ruégale que diga a tu corazón lo que debes hacer [...]. La tentación ha venido a turbarte: ármate de fe, resiste con fuerza; pide el amor de Dios; llama y ruega, y obtendrás. Dios es fuerte para defendernos: ¡pero nosotros debemos querer ser defendidos! Tu salvación y tu paz están en sus manos: pídelas. Cuando poseemos a Dios, poseemos todo; cuando poseemos todo sin poseer a Dios, no tenemos más que problemas, amargura, remordimientos y desesperación.

Mi querido Hijo, elige el camino correcto: ¡la fe en las promesas! Dios sólo espera darte tranquilidad. Pídele todas las bendiciones que necesites, toda su ayuda, todo su amor. ¡Jesús y María estén contigo!

G. José Chaminade

14. TENTACIONES

Responder con actos de voluntad

Los incentivos a la mediocridad, que acabamos de presentar en el capítulo anterior, son bastante sutiles. No son incentivos para pecar, sino simplemente para transigir. Sin embargo, hay ocasiones en las que nos sentimos atraídos por lo que está claramente mal. **Ser menos bueno es sólo mediocridad; hacer el mal es pecar.** Incluso en el estado de bondad que has alcanzado, habrá momentos en los que te sientas tentado por el mal.

No vamos a hablar largo y tendido sobre las tentaciones porque podemos decir muy brevemente lo que hay que hacer en caso de tentación. La semilla que debe morir en este caso es bastante obvia. Los tipos de tentación de los que hablamos aquí sólo permiten **dos actitudes. La primera es decir simplemente "no" a las situaciones de las que no podemos escapar. Tenemos que dejar que el grano tentador muera ante nuestros ojos.** Los alcohólicos, por ejemplo, no pueden razonar consigo mismos con una copa en la mano. Si sienten el deseo de beber, no pueden deshacerse de él, se queda ahí. Pero lo único que pueden hacer es decir "¡no! Todos conocemos momentos en los que tenemos que resistir un fuerte impulso de hacer un acto malo diciendo "no", porque no podemos deshacernos del impulso en sí. Debemos recordar que, por muy buenos que seamos, el mal se nos presentará como algo muy deseable. Su aparición no debe perturbar nuestra paz; debemos aprender a decir "no" con firmeza.

La segunda actitud es la huida de ciertas tentaciones. Los alcohólicos no pueden librarse de sus ganas de beber, pero pueden evitar los bares. Hay circunstancias en las que sabemos que seremos tentados, en las que nuestra reacción será equivocada. Si podemos abandonar estas situaciones, por supuesto que deberíamos hacerlo.

En muchos casos, no hay más alternativa que decir un "no" contundente o salir corriendo. Si no hacemos ninguna de las dos cosas, corremos el riesgo de arruinar lo bueno que hemos conseguido hasta ahora. La semilla que debe morir, aquello a lo que debemos renunciar, es el deseo de algo que sabemos que es malo. Que este deseo muera de hambre.

Las tentaciones no nos hacen malos; incluso pueden **servir para fortalecernos. Jesús mismo fue tentado.** Como las tentaciones son reales, nos dijo que pidiéramos a Dios: **"Y no nos dejes caer en la tentación, mas líbranos del mal"** (Mt 6,13).

MEDITACIONES - 14

Primera meditación 1: El Espíritu nos advierte que estemos en guardia contra la tentación.

- a) "Velad y orad para no caer en tentación: el espíritu está dispuesto, pero la carne es débil" (Mt 26,41).
- b) "¡Y no nos dejes caer en la tentación! Mas líbranos del mal" (Mt 6,13).
- c) "Someteos, pues, a Dios; resistid al diablo, y huirá de vosotros" (St 4,7). "(Sant 4,7).

Segunda meditación: Los justos experimentan tentaciones, pero estas tentaciones los hacen más fuertes.

a) "Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del Jordán y fue llevado por el Espíritu por el desierto durante cuarenta días, tentado por el diablo... Cuando hubo agotado todas las tentaciones, el diablo se alejó de él hasta el momento oportuno" (Lc 4,1-2 y 13).

b) "Hijo mío, si pretendes servir al Señor, prepárate para la prueba" (Si 2,1).

c) "Sé sobrio, vigila. Vuestro adversario, el diablo, como león rugiente, ronda buscando a quién devorar. Resistidle, firmes en la fe" (1 Pe 5,8-9).

d) "No os ha sobrevenido ninguna tentación que sobrepase la medida humana. Dios es fiel: no permitirá que seáis tentados más allá de vuestras fuerzas, sino que con la tentación os dará la salida y la fuerza para soportarla" (1 Co 10,13).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. ¿De qué manera experimento el poder de las fuerzas del mal en mi vida? Estoy seguro de que todos los que quieren caminar con Cristo experimentarán tentaciones?
2. Qué tentaciones en mi vida he podido identificar?
3. Utilizando un ejemplo específico, ¿qué puedo planear ya para repeler una tentación común?
4. Hablo alguna vez de mis tentaciones con mi director espiritual o confesor
5. Ante el bien menor que quisiera elegir o el mal que me permito desear, ¿recurso alguna vez al sacramento de la Penitencia?
6. Con un ejemplo, di si la experiencia de superar una tentación ha fortalecido tu amor a Dios y a los hermanos.

Tercera parte LA REALIZACIÓN LAS VIRTUDES DE LA CONSUMACIÓN

INTRODUCCIÓN

El crecimiento en la vida espiritual tiende a hacerse más integrado y sencillo a medida que evoluciona. En la primera parte de este pequeño libro hemos descrito muchas de las virtudes o disposiciones que deben adquirirse, especialmente mediante el esfuerzo personal. Estas disposiciones o virtudes a adquirir en las primeras etapas de la vida espiritual no son más que una preparación para un estado de mayor madurez espiritual. En la segunda parte hemos examinado los diversos modos en que estas disposiciones, una vez adquiridas, pueden ser purificadas, es decir, arrancadas de su soporte humano y puestas más directamente bajo la influencia de la gracia de Dios. Después de este trabajo de purificación, estamos preparados para entrar en una nueva fase de nuestra vida espiritual.

En el trabajo de preparación habéis estado muy activos. Tu trabajo de purificación ha tendido a someterse a la acción de Dios. Ahora que entramos en la fase del cumplimiento o realización -de la consumación, como decía el Beato G. José Chaminade-, os dedicáis por entero a la adquisición de ciertas disposiciones o virtudes de Jesucristo y de su Madre. Vuestra atención se centrará menos en vosotros mismos que en la vida de Cristo y de María, a quienes tratáis de imitar.

La tercera parte de este cuaderno se titula "Realización", porque tu objetivo es practicar la adquisición de las disposiciones de Cristo de tal modo que esta experiencia realice tu ser cristiano. Implica todos los aspectos de tu personalidad y te penetra por completo. Verdaderamente "completa" y "realiza" tu vida.

15. HUMILDAD

Atención profunda a las necesidades de los demás

¿Alguna vez has tenido que cambiar por completo tus planes para un día concreto debido a la enfermedad de un ser querido al que decidiste cuidar? Tu vida, durante ese tiempo, se adaptó completamente a las necesidades de esa persona enferma. Probablemente ocurra muy a menudo que, por cosas más mundanas, las necesidades de los demás cambien tus planes personales. ¿Hasta qué punto estás dispuesto a dejar que esas necesidades determinen tu vida?

Ésta fue una disposición fundamental de Cristo durante su vida: vivió su vida enteramente en función de las necesidades de los demás. Se dedicó tanto a nuestras necesidades que se dejó "consumir" por ellas. No nos engañemos. Estamos hablando de una disposición verdaderamente heroica. Significa que no estamos hablando de dejar morir un solo grano, sino todos los granos que de alguna manera están relacionados con esta disposición interior de Cristo.

Cuando subordinamos nuestra vida a las necesidades de los demás, compartimos con Cristo la experiencia de su humildad. A veces, la humildad se define de tal manera que

esta virtud no parece ser muy exigente. ¿No pensamos, por ejemplo, que ser humilde significa rebajarse? Con demasiada frecuencia se piensa que una persona humilde no tiene cualidades destacables propias o que tiene muy poco que ofrecer a los demás. Puede que sea una forma sutil de evitar el peso de la responsabilidad. Si esa "humildad" es, en esencia, negar algunas de las buenas cualidades que uno tiene en realidad, entonces esa "humildad" ni siquiera es honesta.

La auténtica humildad implica rebajarse, pero en el sentido de **anteponer las necesidades de los demás a los propios deseos**. No es el tipo de autodesprecio que nos permite proteger nuestro ego y eludir nuestras responsabilidades. Esperemos que esta semilla ya haya muerto durante la fase de "preparación" (primera parte de este libro).

¿Cuántas veces nos hemos dicho a nosotros mismos que **"la humildad es la verdad"**? Hay algo de verdad, por supuesto, en este tipo de definición, **pero es más fácil que hagamos nuestra la verdad que las necesidades de los demás**. A menudo, la verdad corrige las falsas ideas que tenemos de nosotros mismos, pero **nada nos lleva a un mayor grado de modestia que dejar que las necesidades de los demás configuren nuestra vida**. Tal fue la experiencia de Cristo.

La humildad de Jesús le llevó a estar constantemente en una posición más baja de la que merecía. **La condición que Cristo asumió al hacerse hombre no era la que hubiera podido pedir de verdad. Tomó para sí mucho menos de lo que la justicia exigía, porque se sometió totalmente a nuestras necesidades**. San Pablo dice: "Él, siendo en forma de Dios, no se aferró celosamente al rango que le hacía igual a Dios. Sino que se anonadó a sí mismo, tomando la forma de esclavo y haciéndose semejante a los hombres. Y habiéndose comportado como hombre, se humilló aún más, obedeciendo incluso a la muerte y muerte de cruz" (Flp 2,6-8). Cristo era Dios, pero **no reclamó los derechos de Dios**. Al dejarse consumir por las necesidades de los hombres, renunció a los derechos que tenía como Dios. Aunque era Dios, no tomó la apariencia -la forma- de Dios. Cristo estaba, en todo, por encima de nosotros y, sin embargo, **se rebajó a lavarnos los pies... ¡porque lo necesitábamos!**

Para Cristo, la humildad consistía en sentir que su poder divino quedaba a un lado al hacerse totalmente dependiente de María, su madre. Para asemejarse a nosotros (y satisfacer nuestras necesidades), Cristo, que como Dios poseía un conocimiento infinito, lo aprendió todo, igual que nosotros. El Dios que creó las estrellas y dio nombre a cada una de ellas se sintió ignorante de todo hasta que lo aprendió todo, igual que nosotros. Como Dios, Cristo era todopoderoso; le habría bastado tocar una montaña para hacerla explotar, y allí estaba, huyendo de Herodes. El Dios de toda belleza yace en un pesebre como un bebé cualquiera...

Cristo es la belleza a cuya imagen fueron hechas todas las cosas. Y, sin embargo, ante las necesidades de los demás, ese mismo Cristo encuentra a esos otros más bellos que él. Se relaciona con personas más ricas que él. A veces salva a otros que están revestidos de más honor que él, que gozan de más fama que él a los ojos del mundo. Cristo se hace servidor de personas de estatus social superior al suyo. Cristo se entrega en manos de un apóstol que podría traicionarle. Cristo, el Dios todopoderoso, vio cómo el poder sobre su propia vida se ponía en manos de una de sus criaturas.

Hay algo muy sorprendente en la humildad de Cristo. Antes de la Encarnación, no podía sufrir. Pero **al ponerse al servicio de nuestras necesidades, se hizo extremadamente vulnerable**. Antes de la Encarnación, nadie podía hacerle daño. Pero desde el momento en que se convirtió en uno de nosotros, cualquiera podía imponerle las manos. Antes de hacerse hombre, estaba a salvo de los insultos. Pero como ser humano, se sintió profundamente ofendido por la falta de consideración de sus semejantes.

Tal era la humildad de Cristo. Le consumió hasta tal punto que no conservó nada de sí mismo, salvo esos valores indestructibles: ser el Camino, la Verdad y la Vida. **La verdadera humildad siempre nos hará vulnerables.** Nos hará experimentar sufrimientos y heridas que podríamos haber evitado si no nos hubiéramos puesto tan totalmente al servicio de las necesidades de los demás. **La humildad excluye cualquier búsqueda de nuestro ego como objetivo primordial.**

La mayoría de **nosotros estamos dispuestos a ayudar a los demás** o a solidarizarnos con ellos, **pero no hasta el punto de poner en juego nuestra reputación.** Hacerlo, simplemente por ayudar a alguien, se asemeja al heroísmo. Es normal no permitir que nuestra reputación se vea dañada. **Sin embargo,** la humildad de Cristo le llevó mucho más lejos. **En la cruz, la reputación de Cristo sufrió un duro golpe.** Podría haberlo evitado si no hubiera estado en la cruz por nosotros. Para la mayoría de nosotros, nuestro servicio a los demás se detiene en intereses personales a los que no estamos dispuestos a renunciar. La humildad de Cristo le llevó más allá de todos los límites; **lo dejó todo por los demás.**

Cuando las necesidades de los demás influyen constantemente en nuestra vida, cuando nos consume el deseo de ofrecernos por su bien, entonces experimentamos lo que es la humildad de Cristo. **El precio que pagamos a nuestro ego es grande, pero el tesoro escondido que descubrimos al poner las necesidades de los demás en primer lugar es mucho más de lo que ese ego podría aportarnos jamás.**

"No den nada al espíritu de partido, nada a la vanagloria, sino que cada uno con humildad estime a los demás como superiores a sí mismo; que cada uno no busque su propio interés, sino que piense más bien en el de los demás. Tened entre vosotros los mismos sentimientos que en Cristo Jesús" (Flp 2, 3-5).

MEDITACIONES - 15

Primera meditación: Los ejemplos más destacados de humildad son Jesús y María.

a) En Jesús contemplamos a Dios que se humilló asumiendo la condición humana. El hombre Jesús se humilló aún más con su muerte como esclavo (cf. Flp 2,6-8). Jesús pudo decir: "Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón" (Mt 11,29).

b) María sólo quiere ser la Esclava del Señor, aunque es la más digna de todas las mujeres. No dice que será llamada grande, sino "bienaventurada", es decir, realizada por Dios que ha puesto sus ojos en ella (cf. Lc 1,48).

Segunda meditación: Sólo los humildes conocen el amor y el poder de Dios.

a) "Él da mayor gracia según las palabras de la Escritura: Dios resiste a los soberbios, pero da gracia a los humildes. Someteos, pues, a Dios" (Sant 4,6-7).

b) "Extendió la fuerza de su brazo y dispersó a los soberbios de corazón. Derribó del trono a los soberanos y enalteció a los humildes" (Lc 1,51).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. Soy consciente, en la fe, de que mis virtudes y logros provienen de otra Fuente?
2. ¿Alabo alguna vez a Dios por reconocerle como el autor de mis cualidades y talentos y el que los mantiene en mí? Haz un tiempo de alabanza basado en algunas cualidades y talentos personales.
3. ¿Cuál es el don de Dios que más aprecio y por el que quiero alabarle especialmente?
4. ¿Cómo experimento los momentos de humillación?
5. He comprendido cómo la alabanza representa para mí un peligro de idolatría?
6. ¿He experimentado que la humillación me hace más sensible a los dones que Dios me hace?

16. MODESTIA

Aceptar los regalos de los demás

Aprender a aceptar los cumplidos es difícil. Al mismo tiempo, todos queremos que nos piropen, porque nos da confianza, y al mismo tiempo podemos sentirnos incómodos cuando la gente nos hace cumplidos. Al fin y al cabo, ¿no queremos parecer presumidos! Por otra parte, rechazar un cumplido es rechazar algo bueno que nos han ofrecido. Por eso podemos sentirnos incómodos cuando reconocemos nuestras propias cualidades o cuando nos hacen un cumplido.

Lo que nos hace sentir incómodos con los cumplidos es la tendencia de nuestro ego a querer tomarlos exclusivamente para sí. **Nuestro ego quiere recibir el cumplido como un mérito personal, mientras que nuestro "lado bueno" reconoce un "regalo" en lo que se dice.** Hay una tendencia buena en la mejor parte de nosotros que no querría verse empañada o dañada por la apropiación de lo que en realidad es un regalo recibido de otros.

Hay una disposición espiritual que actúa automáticamente cuando se trata de proteger la pureza de nuestras cualidades. Hay una especie de modestia que nos impide olvidar que **en todas nuestras cualidades hay algo gratuito, que no depende de nuestros méritos, que es un don.** Cuando esta modestia se manifiesta, en todos los aspectos de nuestra vida, puede considerarse una virtud de "consumación", de perfección, de plenitud...

El don que Cristo nos hizo de sí mismo fue infinitamente meritorio y perfectamente digno de alabanza, pero realizado sin el menor rastro de orgullo. En su modestia no se borró a sí mismo, no negó ninguna de sus cualidades, no se distanció de nosotros. Por el contrario, preservaba el don que nos había hecho de sí mismo de cualquier repliegue en la autosatisfacción.

¿Por qué a veces los cumplidos empañan el don que hacemos de nosotros mismos a los demás? Podemos ser auténticamente generosos y preocuparnos por nuestro prójimo. Si nos hacen un cumplido, si nos dicen "gracias", la atención general se desplaza de los demás a nosotros. Este desplazamiento de la atención nos incomoda, porque hasta entonces todo giraba en torno a los demás. Y nos situamos en el centro del círculo. Si permitimos que nuestro ego siga este movimiento de la cámara, podríamos decir, que lo amplifique, que se complazca en el placer que produce, retiramos a nuestro prójimo una parte del regalo que le habíamos hecho y nos lo reapropiamos.

La modestia de Cristo consiste en una atención constante al otro, incluso cuando recibía un cumplido o un agradecimiento. Cada cumplido que alguien nos hace puede ser visto como una forma de entregarse a nosotros. Un cumplido sincero es un hermoso homenaje que nos ofrece el otro. La modestia de la que hablamos nos impide admirarnos a nosotros mismos y, por tanto, perdernos el regalo que nuestro prójimo nos hace de sí mismo a través de su cumplido. Esta virtud nos ayuda a centrar nuestra atención en la bondad de la persona que nos hace el cumplido y no en nuestro propio mérito. El otro no nos debe este homenaje y nuestra respuesta al recibirlo debe ser de sincera gratitud. Así, permanecemos atentos a la bondad de la persona que nos hace el cumplido. Este tipo particular de modestia tiene diferentes cualidades. Reacciona muy rápidamente ante cualquier intento de nuestro ego de atraer toda la atención sobre sí mismo. Matemos la semilla de la preocupación por nosotros mismos, ¡no impedirá que lleguen los cumplidos! Cuanto mejor seamos y más bien hagamos, más lo reconocerán también los demás y nos estarán agradecidos. Gran parte de nuestra bondad existe precisamente porque nos preocupamos por las necesidades de los demás. Cuando empezamos a centrarnos en nosotros mismos, esta bondad disminuye. Por eso es útil estar en guardia contra la adulación, que nos incita a recuperar mucho de lo que hemos dado.

Existe una especie de seducción psicológica de la que podemos ser presa fácilmente. Un estudiante de secundaria me dijo una vez que estaba harto de ser un payaso. Y, sin embargo, algo le decía que fuera un payaso. ¿Qué era? Si era gracioso, tenía éxito. Se había dejado seducir por el papel de payaso, que le garantizaba un sinnúmero de cumplidos. A veces tenía cosas muy bonitas que decir, pero como eran serias, no las decía. Sentía que no podía ser plenamente él mismo porque los demás esperaban que fuera un payaso. Con demasiada frecuencia se había llevado cumplidos a sí mismo en lugar de prestar atención a la amabilidad de las personas que se los hacían. No tenía cuidado con los aspectos nocivos de la adulación, pero sufría por ello.

La modestia es una disposición que nos hace considerar cada cumplido como un don gratuito recibido del otro. Nos hace más sensibles al don del otro que a nuestro propio mérito y nos anima a prestar atención a la bondad de los demás, que es la fuente del cumplido. Si los demás respetan nuestras cualidades, si las resaltan haciéndonos cumplidos, también lo tomamos como un regalo suyo. Toda nuestra vida se sumerge entonces en una actitud de gratitud. Damos gracias por todo, porque no esperamos mucho de nosotros mismos.

La modestia desarrolla en nosotros una actitud permanente de gratitud. Nos hace darnos cuenta de que muchas cosas nos las dan "gratis" y de que nunca podremos devolvérselas del todo. **Este sentimiento nos convence de que todo lo bueno que tenemos se lo debemos a los demás.** Esto es especialmente cierto cuando nos damos cuenta de lo mucho que le debemos a Dios. La gratitud es la única respuesta apropiada cuando somos conscientes de todo lo que recibimos y la modestia es la disposición que garantiza esta respuesta.

Nuestro Señor Jesús nos dijo que hiciéramos brillar nuestra luz de tal manera que quienes la vean glorifiquen a nuestro Padre celestial. La luz nunca debe dirigirse de tal manera que glorifique nuestro propio ego. La modestia hace brillar la luz. "Vosotros sois la luz del mundo. No se puede ocultar una ciudad asentada en la cima de un monte. Y no se enciende una lámpara para ponerla debajo de un celemín, sino sobre el candelero, donde brilla para todos los que están en la casa. Así debe brillar vuestra luz a los ojos de los hombres, para que vean vuestras buenas obras y den gloria a vuestro Padre que está en los cielos" (Mt 5, 14-16).

Miremos las cosas como son: la gente nos alabará. Si la modestia lo cubre todo en nuestra vida, nuestra reacción será siempre ver en los demás la bondad que inspiró su aliento, así como la bondad de Dios, fuente de nuestra propia bondad.

MEDITACIONES - 16

Primera meditación: La Escritura describe la modestia.

- a) "Mi alma engrandece al Señor. Porque el Todopoderoso ha hecho grandes cosas por mí" (Lc 1,46-49).
- b) "No a nosotros, Señor, no a nosotros, sino a tu nombre da gloria" (Sal 115,1).
- c) "Brille vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos" (Mt 5,16).

Segunda meditación: María es modelo de modestia.

- a) "Yo soy la esclava del Señor; hágase en mí según tu palabra" (Lc 1,38).
- b) Como María, debemos cooperar con la obra de Dios con espíritu de servicio, para cumplir los designios del Señor. Cuando los designios de Dios brillan a través de nosotros, seamos sencillamente como la hierba que se dobla bajo el peso de la espiga de trigo, revelando las maravillas de Dios. Estamos cargados de más riquezas, de más dones de Dios, de los que podemos cargar.

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. En qué se relaciona mi complacencia con los cumplidos con mi relación con Jesucristo?
2. Si soy complaciente con los elogios, ¿puede esto influir negativamente en mi relación con los demás? ¿Y de qué manera?
3. Alguna de mis reacciones, ¿se vería influida por los halagos que pueda recibir?
4. ¿Se me ocurre algún ejemplo en el que ciertas palabras de alabanza me hayan distraído de mirar a Dios?
5. ¿Estoy dispuesto a ocupar un lugar más bajo si ello me permite amar y glorificar mejor a Dios?
6. 6. ¿A qué preocupaciones sobre mi imagen debo renunciar actualmente para pertenecer más plenamente a Dios?

17. LA ABNEGACIÓN DE SÍ MISMO

El don total de sí mismo

Uno de los rasgos más llamativos del amor de **Cristo** es que **se mostró tan expuesto, tan vulnerable**. Cristo no comprobó primero si le aceptaríamos antes de ofrecerse a nosotros. No esperó a estar seguro de nuestra confianza para entregarse en nuestras manos. No se limitó a caminar por senderos en los que podía prever que no le haríamos daño. En otras palabras, **la entrega de Cristo no estaba condicionada a la respuesta que pudiéramos dar. Dios nos amó primero y se ofreció por completo, independientemente de cómo le tratáramos**. Jesús, nuestro Dios, vino a nosotros completamente abierto y desprotegido, sin ningún espíritu de juicio. Nuestra respuesta no determina la medida en que Él se entrega a nosotros.

En realidad, no es así como amamos, ¡al menos no habitualmente! La mayoría de las veces, ponemos muchas condiciones, en el fondo, a nuestro amor por los demás. Si, por ejemplo, alguien nos presta poca atención, rápidamente disminuimos la cantidad de atención que le damos a cambio. Si alguien no quiere nuestro perdón, retiramos la oferta de perdón. Estamos dispuestos a perdonar, pero sólo si no nos utilizan como hombre de paja. Si tememos que el otro se aproveche de nosotros, nosotros mismos no entramos en un proceso de amor. Ayudamos a los que nos están agradecidos, pero pronto retiramos nuestra ayuda a los que no nos están agradecidos. **Nuestro amor está fuertemente condicionado por la respuesta que recibimos a cambio. Todas estas condiciones que ponemos a nuestra entrega en el amor son granos que deben morir.**

El modo de amar de Cristo es muy distinto. Se ofreció a personas que no merecían su amor, a personas que no lo querían, a personas que abusaban de él. Se ofreció a nosotros por entero y para siempre porque el bien que quería ofrecer estaba en sí mismo. Su entrega estaba motivada por su propia bondad, no por nuestra respuesta a ella.

Porque el amor de Cristo no estaba condicionado por lo que esperaba a cambio de los que amaba, Jesús pudo amarnos a cada uno de nosotros por completo. Podía amar incluso a sus enemigos, porque en su amor estaba también el perdón. Pudo amar a los ingratos, porque su amor les invitaba a ser agradecidos. Incluso pudo amar a Judas, el que le traicionó, porque su amor por Judas también le dio la oportunidad de convertirse. **Cristo pudo amar a todos porque en su amor había bondad, amabilidad para todos, se dignaran o no aceptar ese amor.**

Es este amor maduro y pleno de Cristo el que queremos compartir hasta consumirnos en él. La ofrenda de nosotros mismos en el amor desinteresado es para todos. Al amar a los demás, les ofrecemos nuestra bondad, sin esperar nada a cambio. Nuestro amor les deja completamente libres para responder del modo que deseen. A veces esta respuesta será gratitud o amor a cambio, y experimentaremos una profunda alegría. A veces esa respuesta será la traición y viviremos, con Cristo, su encuentro final con Judas. Pero por nuestra parte siempre ofreceremos lo mismo -el don de nuestra confianza, nuestro perdón, nuestra comprensión, nuestra bondad-, sea cual sea la respuesta del otro.

Jesús nos ha llamado a tal plenitud de amor porque nos llena de una vida extraordinaria. "Os doy un mandamiento nuevo: que os améis los unos a los otros. Como yo os he amado, amaos también vosotros los unos a los otros. En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si os tenéis amor unos a otros" (Jn 13, 34-35). **El amor de Jesús nos hace libres, porque nos deja plena libertad para elegir cómo responder a ese amor. Sea cual sea nuestra respuesta, su amor nos alcanza. Su amor es verdaderamente un amor redentor.**

También nuestro amor puede ser un amor liberador y redentor. Es el don perfecto de nosotros mismos, un don incondicional.

MEDITACIONES - 17

Primera meditación: Jesús nos advierte que no podemos seguir a dos señores: a nosotros mismos y a Él.

a) "Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día y sígame" (Lc 9,23).

b) "El que quiera salvar su vida, la perderá; pero el que pierda su vida por mí, la salvará" (Lc 9, 24).

Segunda meditación: Dios mismo es la recompensa de los que han renunciado a todo.

a) "Echad todas vuestras preocupaciones sobre Dios, porque Él cuida de vosotros" (1 Pe 5,7).

b) "Todas las ventajas que tenía, las consideraba desventajas por causa de Cristo. Más bien, ahora lo considero todo una desventaja por la superioridad del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor. Por él he aceptado la pérdida de todo, lo considero todo como basura, para ganar a Cristo y ser hallado en él, no teniendo ya mi propia justicia, que viene de la Ley, sino la justicia por la fe en Cristo...". (Flp 3, 7-9).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. Tengo el deseo de dejarme guiar por el Espíritu Santo?
2. Mi estilo de vida, mis horarios, mis métodos de trabajo, mi elección de amigos, ¿se van habitando poco a poco de las palabras de Jesús: "Padre, no lo que yo quiero, sino lo que tú quieres"?
3. En mis quejas o en mis lamentos, ¿sé descubrir qué egoísmo puede haber ahí?
4. Qué preferencias, qué deseos estoy dispuesto a "soltar" para vivir mejor en Cristo en el amor de Dios?
5. ¿Camino alguna vez por senderos de renuncia que liberen en mí la alabanza de Dios y la alegría?

18. RENUNCIAR A LAS CRIATURAS Y AL MUNDO

Perfecta pobreza de espíritu

A veces nuestra riqueza aleja a los demás de nosotros. No siempre son nuestras **posesiones materiales o propiedades** las que hacen que los demás se resistan a acercarse a nosotros. A veces es la **posición especial que ocupamos**. Puede que sea **nuestra educación** la que hace que los demás se sientan fuera de lugar en nuestra compañía. Nuestro **trabajo profesional**, las personas con las que nos relacionamos, las **distinciones** que hemos recibido, todas estas cosas pueden constituir "activos" que distancian a los demás de nosotros.

En cualquier caso, **estas posesiones sólo alejan a los demás de nosotros si nuestro ego está apegado a ellas por su propio bien**. En ese caso, estas posesiones nos enriquecen de un modo que Jesús condenó. Tal vez los demás nos eviten porque tenemos algo que ellos no pueden compartir. Quizá nos aferramos a nuestras distinciones, nuestras posiciones o nuestros conocimientos de tal manera que los demás no pueden sentirse parte de ello. Tal vez nos aferramos tenazmente a ese último grano, a esa última cosa que queremos guardar para nosotros.

¿Nuestras posesiones alejan a los demás de nosotros? ¿Hasta qué punto se sienten libres los demás para pedirnos que usemos lo que es nuestro? ¿Sienten que pueden tomar prestado nuestro coche, nuestro patio de recreo, nuestros libros, y ocupar nuestro tiempo? Quedarnos con algo para nosotros cuando podríamos compartirlo no es vivir en el espíritu de pobreza de Cristo. Él no tenía nada que no estuviera dispuesto a compartir. Los que no se sentían dispuestos a tomar parte de lo suyo tampoco estaban dispuestos a aceptar las exigencias del compartir.

Y si las posesiones que tenemos no alejan a los demás, ¿quizá nos alejan a nosotros de los demás? Hay una forma en la que nos apegamos a nuestras posesiones que no nos deja libres para llegar a los demás. Nuestro estatus puede hacernos pensar que no podemos rebajarnos a la compañía de ciertas categorías de personas. Nuestra riqueza puede impedirnos estar demasiado familiarizados con los pobres. Nuestra educación, ligada a nuestro estatus, puede dejarnos mudos en presencia de personas sin educación. Nada de lo que poseemos debe impedirnos dar el don de nosotros mismos a nadie. Queremos arder como Cristo por el deseo de dar.

"Ya conocéis la generosidad de nuestro Señor Jesucristo, que se hizo pobre por vosotros para que os enriquecierais con su pobreza" (2 Cor 8,9). **Cristo fue pobre porque no tenía nada que los demás no pudieran compartir**. Dejó todo lo que tenía -sus posesiones, su rango e incluso los secretos de su vida- a los demás. "Ya no os llamo siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su señor; os llamo amigos, porque todo lo que he aprendido de mi Padre os lo he dado a conocer" (Jn 15,15). **Cristo compartió su reputación, sus conocimientos e incluso su condición divina de Hijo de Dios**. Su último acto en la cruz fue compartir con nosotros el estrecho parentesco que le unía a su Madre. Se negó a sí mismo todo lo que pudiera obstaculizar su amor a los demás. **Es la pobreza de esta renuncia la que nos ha permitido enriquecernos**.

La virtud suprema en la que crecemos es el deseo ardiente de no conservar nada que pueda alejar a alguien de nosotros o que pueda alejarnos de alguien. Con esta **pobreza de espíritu**, dejamos que el último grano caiga en la tierra para que muera y produzca una cosecha abundante.

MEDITACIONES - 18

Primera meditación: Jesús enseña la necesidad de la renuncia total.

- a) "Cualquiera de vosotros que no renuncie a todos sus bienes, no puede ser discípulo mío" (Lc 14,33).
- b) "Sí, os digo que es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja que un rico entre en el Reino de los Cielos" (Mt 19,24).

Segunda meditación: Nos liberamos de los bienes de este mundo para enriquecernos con el amor de Dios.

- a) "No améis al mundo ni lo que hay en el mundo. Si alguien ama al mundo, el amor del Padre no está en él" (1 Jn 2,15).
- b) "Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas" (Mt 6, 33).
- c) "Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos" (Mt 5,3).

PREGUNTAS PARA RELEER LA PROPIA VIDA

1. ¿Hay títulos o motivos de orgullo que aún conservo y que no quisiera perder? Cuáles son?
2. Cuando pierdo algunas de las cosas que uso -como ropa o herramientas de moda-, ¿me siento triste o indiferente? Pon un ejemplo.
3. A qué bienes mundanos estoy dispuesto a renunciar para parecerme más al Señor?
4. Lo que está a mi alcance, ¿sé considerarlo como perteneciente a Dios Fuente? 5. ¿Hay cosas que quisiera conservar para mí? ¿Cuáles son?
5. ¿Estoy progresando en mi deseo de abandonarme al Señor, mi guía y mi camino? ¿Cómo traduzco este deseo en actos?

ÍNDICE

Prefacio

Introducción

Primera parte. Prepararse para una vida intensa

Las virtudes de la preparación

1. El silencio de la palabra
meditaciones
2. El silencio de los signos
meditaciones
3. El silencio de la mente
meditaciones
4. El silencio de la imaginación
meditaciones
5. El silencio de las pasiones
meditaciones
6. El recogimiento
meditaciones
7. La obediencia, virtud de la preparación
meditaciones
8. El apoyo de las mortificaciones
meditaciones

Segunda parte. El trabajo de purificación

Introducción

meditaciones

9. Nuestras debilidades
meditaciones
10. Nuestra resistencia al cambio
meditaciones
11. La Hesitación- La Duda
meditaciones
12. Soportar molestias y mortificaciones
meditaciones
13. ¿Por qué nuestra mediocridad?
meditaciones
14. Tentaciones
meditaciones

Tercera parte. Las virtudes de la consumación

Introducción

15. Humildad
meditaciones
16. Modestia
meditaciones
17. Abnegación
meditaciones
18. Renuncia a las criaturas y al mundo
meditaciones