

# MI CAMINO DE EMAÚS

Herencia de  
· Corazón ·  
a corazón

[WWW.HERENCIACORACOR.COM](http://WWW.HERENCIACORACOR.COM)



*“Ese mismo día, dos de los discípulos iban a un pequeño pueblo llamado Emaús, situado a unos diez kilómetros de Jerusalén. En el camino hablaban sobre lo que había ocurrido. Mientras conversaban y discutían, el mismo Jesús se acercó y siguió caminando con ellos. Pero algo impedía que sus ojos lo reconocieran. Él les dijo: « ¿Qué comentaban por el camino?». Ellos se detuvieron, con el semblante triste, y uno de ellos, llamado Cleofás, le respondió: « ¡Tú eres el único forastero en Jerusalén que ignora lo que pasó en estos días!». «¿Qué cosa?», les preguntó. Ellos respondieron: «Lo referente a Jesús, el Nazareno, que fue un profeta poderoso en obras y en palabras delante de Dios y de todo el pueblo, y cómo nuestros sumos sacerdotes y nuestros jefes lo entregaron para ser condenado a muerte y lo crucificaron. Nosotros esperábamos que fuera él quien librara a Israel. Pero a todo esto ya van tres días que sucedieron estas cosas. Es verdad que algunas mujeres que están con nosotros nos han desconcertado: ellas fueron de madrugada al sepulcro y al no hallar el cuerpo de Jesús, volvieron diciendo que se les había aparecido unos ángeles, asegurándoles que él está vivo. Algunos de los nuestros fueron al sepulcro y encontraron todo como las mujeres habían dicho. Pero a él no lo vieron».*

*Jesús les dijo: « ¡Hombres duros de entendimiento, cómo les cuesta creer todo lo que anunciaron los profetas! ¿No era necesario que el Mesías soportara esos sufrimientos para entrar en su gloria?» Y comenzando por Moisés y continuando en todas las Escrituras lo que se refería a él.*

*Cuando llegaron cerca del pueblo adonde iban, Jesús hizo ademán de seguir adelante. Pero ellos le insistieron: «Quédate con nosotros, porque ya es tarde y el día se acaba». El entró y se quedó con ellos. Y estando a la mesa, tomó el pan y pronunció la bendición; luego lo partió y se lo dio. Entonces los ojos de los discípulos se abrieron y lo reconocieron, pero él había desaparecido de su vista. Y se decían: « ¿No ardía acaso nuestro corazón, mientras nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras? ».*

*En ese mismo momento se pusieron en camino y regresaron a Jerusalén. Allí encontraron reunidos a los Once y a los demás que estaban con ellos, y estos les dijeron: «Es verdad, ¡el Señor ha resucitado y se apareció a Simón! ». Ellos, por su parte, contaron lo que les había pasado en el camino y cómo lo habían reconocido al partir el pan.”*

*Lucas 24, 13-35*



## **INTRODUCCIÓN**

### **Encuentra tu tesoro interior**

Vives en un mundo lleno de distracciones de todo tipo, estás muy exigido y en el trajín del día a día, vas perdiendo lo más importante: el contacto contigo mismo. Pero mientras tanto, te conectas continuamente con muchísimas personas por medio de un montón de cosas. Las razones son variadísimas, justificadas, algunas las tildarás como urgencias; otras, como obligaciones; otras, como necesidades. Y así, ese mundo va atrapando tu tiempo, tu concentración, tus momentos...y a medida que acrecientas el contacto con ese mundo exterior, te alejas de tu mundo interior, que está siendo invadido tan sutilmente, que no te das cuenta.

Pero todo eso tiene un precio, un costo, una consecuencia. Y es que vas conformando pensamientos, razonamientos, sentimientos y vas tomando decisiones de acuerdo a parámetros que vienen de afuera. Y cuando recuerdas que tienes un corazón que puede ayudarte a tomar decisiones, que puede marcarte lo que es correcto y lo que no, lo quieres utilizar, pero no ha crecido lo suficiente como para responderte a la altura de lo que necesitas, no lo has alimentado, no ha madurado.

Por eso es importante que conozcas tu interior, para que comprendas cuán importante es esa parte tuya que no ves, pero que se hace sentir aunque no la tengas en cuenta, que necesita de ciertos cuidados, que debes procurar mantenerla sana.

Pero todo esto es un camino que has de transitar personalmente. Algunas personas podrán acompañarte en algún trayecto del mismo, otras no lo harán porque no comprenderán tu inquietud. Otras las sentirás como un obstáculo, pero será ese obstáculo lo que te permitirá dar el siguiente paso. Así irás creciendo en sabiduría y en virtud.

Este camino lo pueden hacer todas las personas, pero sólo si le permites a Dios ser tu compañero fiel, podrás sentir el sostén y la contención que necesitarás para no dejar de sentir esperanza. Dios estará contigo y te respetará, también respetará los momentos que quieras estar solo, que necesites alejarte o también podrá suceder que Él se esconderá de ti, cuando vea que necesitas sentir tu soledad y al buscarlo en el dolor, en la desesperación, con llanto y angustia, aunque estés quebrado y no puedas ni mirarte a ti mismo a los ojos, lo encontrarás para sentir a un Padre que antes de juzgarte, quiere amarte, antes de condenarte, quiere salvarte y antes de recordarte tus pecados y errores, quiere abrazarte.

Este libro no es un libro de autoayuda, no es un libro de tips para estar mejor, es un libro que te conduce a lo más profundo de tu alma, adonde te encontrarás con el tesoro de ti mismo y con un tesoro aún mayor: el amor incondicional de Dios.

*“Mi deseo es que se sientan animados y que, unidos estrechamente en el amor, adquieran la plenitud de la inteligencia en toda su riqueza.*

*Así conocerán el misterio de Dios, que es Cristo, en quien están ocultos todos los tesoros de la sabiduría y del conocimiento”.*

*Colosenses 2, 2-3*

## **CAPÍTULO 1**

### **¡Cuentas con tu interior!**

Toda tu vida vas a llevar contigo tu interior, por eso lo debes cuidar especialmente. A tus dientes los puedes reemplazar, pero no a tu interior. Si tú no lo tienes en cuenta, no lo alimentas, no lo escuchas, él se irá estropeando poco a poco. Por eso es importante darle un espacio y un tiempo todos los días. Allí reside tu tesoro, que a lo largo de un trabajo sincero interior contigo mismo, irás descubriendo.

Tu interior, al que muchas veces no lo tienes en cuenta, va contigo a todos lados, no lo puedes dejar en tu casa cuando sales, sino que siempre está contigo. Y lo está desde que fuiste concebido y se ha ido formando a lo largo de tu vida. Depende de muchos factores, pero lo que más necesita es amor, el verdadero amor incondicional de los demás, pero principalmente de Dios. Por eso a veces protesta, porque le hace falta ese tipo de amor. Su manera de protestar es peculiar de cada uno: puede ser a través de la angustia, del insomnio, del stress, del dolor de cabeza o de espalda, ya que habla a través de lo que tiene más a mano: tu cuerpo. Muchas veces no lo escuchas y los problemas se agravan hasta que un día no puedes hacerte el sordo y debes escuchar lo que tu corazón quiere decirte.

Dentro de ti está la raíz de tu comportamiento y de tus pensamientos. Todo eso está influido por tus sentimientos, que algunas veces son como nubes que tapan el cálido sol de invierno y otras, son como el sol de verano, que si no te cuidas de él, te lastima. Por eso ¡cuidado con los sentimientos!

Lo que hay en tu corazón muchas veces se pone en evidencia frente a otras personas pero especialmente, tú eres el mejor testigo de ti mismo. Puedes hacer que no oyes y no ves, pero eso sólo te conducirá a un mayor sufrimiento. Tarde o temprano te deberás enfrentar contigo mismo.

Cuánto más conozcas tu interior, cuánto más puedas descubrir la raíz de tus reacciones, vas a poder manejarte mejor con los demás, resolver más positivamente tus problemas y mantener la calma con personas o situaciones que hoy día te cuesta hacerlo.

Tu “camino de Emaús! es un camino de búsqueda interior, de búsqueda del tesoro que está dentro tuyo, y que cuando lo abras, encontrarás las respuestas que hasta hoy tal vez buscabas pero en el exterior o en otras personas, en cosas, en vicios, en coincidencias o signos que para ti son una referencia, una señal. Pero la señal más cierta está dentro tuyo y ese es el tesoro que descubrirás si recorres tu propio “camino de Emaús”.

*“Entonces se dijeron el uno al otro: ¿No sentíamos arder nuestro corazón cuando nos hablaba en el camino y nos explicaba las escrituras?”*

*Lucas 24, 32-33*

Sólo si comprendes que realmente las respuestas están en tu interior, estarás interesado en conocer, pulir, mejorar y transformar tu corazón.

Para encontrar las respuestas en nuestro interior se necesita de <b>escucha interior</b> . La escucha interior es callar para escuchar a Dios en el corazón.
--

### **Tu interior y el auto**

De nada sirve que tengas un auto si no sabes cómo funciona. Mirarás la palanca de cambios y te preguntarás para qué sirve, mirarás los pedales, el panel de control, ignorarás qué combustible necesita o para qué hay que ponérselo. Para poder utilizar un auto, deberás conocer cómo funciona y aprender a manejarlo. Si quieres aprender a manejarlo, si bien parece sencillo, tendrás que tomarte un tiempo para adquirir cierta experiencia. Sólo así te sentirás confiado y seguro.

Tu experiencia de manejar un auto dependerá de muchos factores: por ejemplo en el caso de haberse producido choques, si éstos se produjeron por propia imprudencia o por la imprudencia ajena; o también si debes transitar por lugares con mucho tráfico, por lugares tranquilos, en rutas o en el campo; todo eso irá conformando tu propia experiencia.

A ti te puede suceder lo mismo, no podrás identificar algunas veces tus sentimientos; otras, no sabrás ni qué pensar de ti mismo; o no podrás encontrar razones por las que actúas de cierta manera, o podrás ver claramente un problema pero no saber cómo enfrentarlo. Por eso es importante que te conozcas, saber cuáles son tus pensamientos, tus sentimientos, cómo fluyen tus emociones y por qué; así podrás tener control sobre tu mente, tu corazón y sobre ti mismo. Así tus acciones y tu manera de manejar ciertas situaciones cambiarán, y te sentirás más seguro. ¡Pero no hay que confundirse! Un conductor puede sentirse muy seguro de manejar por un camino de cornisa, entre pozos o por un camino pantanoso; pero no por sentirse confiado y seguro, las características del camino van a cambiar como a él le convenga o desee.

Conocer tu interior, poder controlar ciertas emociones, entregarte más a la Gracia de Dios y poder encontrar la paz interior que tanto necesitas, no hará que tu realidad cambie; pero, al transformar tu interior, tú cambiarás y al hacerlo, sentirás la realidad diferente. Y ¿quién sabe? Quizás al cambiar tú, también las cosas cambien.

Todos los autos son diferentes, aunque se conducen de la misma manera. Podrá cambiar la calidad del material del que está hecho, podrá ser uno más moderno que el otro, podrá dar uno más confort que otro, podrá uno ser más útil para transitar por ciertos lugares que otro; pero todos se conducen de igual manera. A ti te ocurre lo mismo: aunque seas un ser único y diferente a tus amigos, a tus padres, a tus hermanos, compartes con ellos una misma estructura interior, ya que compartes con todos ellos sentimientos, pensamientos, experiencias tanto negativas como positivas, un cuerpo que tiene necesidades, que se enferma, que hay que cuidarlo. Puedes compartir el dolor, el sufrimiento, alegrías, inquietudes, intereses y ¿Por qué no? También compartes diferencias. Diferencias en la educación, en la formación que cada uno ha recibido, en las experiencias de vida; y por eso, vas construyendo tu propia personalidad, tu propia mirada de la realidad y de ti mismo. No eres igual a otra persona, eres un ser único, y vales por lo que llevas dentro tuyo, ese interior que llamamos corazón.

Puede que ahora lo tengas olvidado, tapado con murallas, porque te causa dolor conectarte con él o prefieras negar que es tuyo porque no te guste lo que puedas ver en él. Pero nada impide que Dios te ame, que necesite acercarse a vos justamente, para derribar esas murallas que has levantado para protegerte del dolor, para ayudarte a edificar tu fortaleza interior y que sientas menos confusión, Él quiere entrar a tu corazón para limpiar las suciedades que el pecado haya dejado ahí. Si sientes tu corazón así, no debes tener vergüenza de Dios, pues Él no mirará tu error, tu resentimiento, tu mal carácter ni tus miserias. ¡No reprochará tus pecados! Él quiere entrar en tu corazón sólo para ayudarte a que te sientas más libre de toda la roña, más confiado y seguro de ti mismo, quiere sanar todas tus heridas. Por eso quiere acercarte a ti; no para mirarte con una mirada juiciosa, sino para amarte. Y esa experiencia de Dios en tu corazón, es personal, es tuya, y es un regalo que te haces a ti mismo.

A veces sentimos a Dios como si fuera algo feo que se nos acerca para castigarnos, para mostrarnos lo que hacemos mal. Esto es porque Él marca claramente lo que es correcto y no, lo que no te conviene ni a ti, ni a nadie; lo que es un bien y lo que es un mal, para ti y para todos. Y eres frágil, eres vulnerable y caes; a veces gustas de aquello que no es del todo sano, ni bueno, ni puro. Y entonces crees que Cristo vendrá a señalarte con el dedo. Pero no es así, Él solo viene a

darle la luz para que veas diferente; y que viendo más claramente con otros ojos, puedas procurar un bien para ti y los demás. ¡Si sólo quiere darte paz!

Cuando aprendes a manejar un auto, te das cuenta que no se trata simplemente de mover los pies y el volante en la dirección deseada; sino que necesitas responsabilidad, atención, coordinación de la visión, audición y reflejos. Cuando intentes conocer tu interior, puede parecerse sencillo, pero no siempre lo es, ya que dentro tuyo guardas un sin fin de experiencias, algunas que te han dañado y otras no; pero sea como fuere, has continuado con tu vida acumulando muchas cosas en tu corazón.

Puede sucederte que cuando tienes un choque con el auto, pero éste sigue funcionando, no te tomes el tiempo de hacerlo revisar para ver qué se ha averiado del motor y corres el riesgo al seguir andando, pues las necesidades y urgencias cotidianas suelen influenciar en la capacidad para reflexionar sobre lo que nos conviene.

De igual manera, muchas experiencias en el pasado, inclusive en la infancia, han provocado choques en tu interior, y como no los has reparado, hoy vives tu vida con ciertas falencias, que son las consecuencias de esos “choques” en tu interior. Por eso necesitas dedicarte un tiempo a refaccionar tu interior, procurar el momento para abrir el capó, meter la cabeza, ensuciarte las manos con el aceite acumulado, e identificar qué es lo que debes mejorar, cambiar. ¡Necesitas ser valiente y tener coraje! Vale la pena, ya que luego conducirás más seguro y confiado.

Igual que de nada sirve que tengas el mejor auto del mundo, si no posees sus llaves; es necesario que encuentres las llaves que te conectan con tu interior, para que puedas iniciar esta experiencia.

Y así como con un auto, que por más lindo que sea su exterior, siempre será más importante el motor que lo hace funcionar; tú tampoco debes quedarte con la parte exterior de ti mismo ni con la de los demás. A veces te resultará difícil, ya que te has acostumbrado desde que naciste a manejarte con lo exterior: tu cuerpo, el rendimiento escolar, el deporte, lo social, las apariencias, el dinero; y muchas veces te has juzgado a ti mismo por los resultados exteriores y te has olvidado que detrás de todo eso que se ve, tienes un interior que se ha ido forjando, armando ladrillo por ladrillo y que de a poco, le han ido imponiendo ciertas “bases”. Por ejemplo, si no te enseñaron cuando eras pequeño a valorarte a ti mismo y has tenido experiencias que han bajado tu auto estima, puede ser que se te hayan asentado una base en tu interior, un mensaje que, silencioso, grita fuerte: “No soy valioso ni para mí ni para los demás”. Y si ese mensaje se hace cierto en tu mente, seguramente actuarás desde esa sensación, pero sin ser consciente de ello. Identificando qué pensamientos tienes, podrás empezar a controlarlos y de a poco, se irán yendo; pero si no los haces conscientes, seguirás reaccionando desde ese lugar, aún de adulto.

Cristo es luz, verdad y camino. Él te dará luz en tu interior, para que conozcas la verdad de ti mismo, ese valor que tienes y que tal vez, no puedes comprender ahora; y así Él te mostrará el camino para sanar, para transformar tus estructuras, que no sólo no te sostienen, sino que también te perjudican.

A veces ocurre lo contrario, crees que tienes una gran estructura, pero no es así; por lo tanto, un día te sientes que no tienes fuerzas y te vienes abajo, y no entiendes qué te ha sucedido, tú que creías que eras tan invulnerable. También Cristo tendrá una respuesta para ti, para ayudarte. Él da a cada uno lo que necesita, siempre puede ayudar a salir adelante y a encontrar un camino para esta vida, que a veces te pone en una encrucijada difícil de sortear.

Por eso es tan importante que te conozcas, que sepas qué te pasa y por qué, cómo puedes ayudar a los que te rodean a vivir mejor, empezando siempre por tu familia, ya que cada día te relacionas con ellos, que tienen a su vez, sus propios problemas, y que te influyen y condicionan.

Muchas veces no puedes llegar a comprender ni sentir a Dios en el corazón  
porque no te desprendes de tus defectos, sentimientos y pensamientos  
que, sin darte cuenta, forman una muralla entre tu corazón y Dios.

*“Acerquémonos entonces, con un corazón sincero y llenos de fe, purificados interiormente de toda mala conciencia y con el cuerpo lavado por el agua pura”*

*Hebreos 10, 22*

### **Conóctete como conoces una simple manzana**

Si quieres conocer una manzana, lo primero que debes hacer es mirarla, ver su color, que puede gustarte o no pero el aspecto de la manzana no va a cambiar por eso. Hay que aceptar la manzana como está, tal vez esté machucada, tenga bollos, o esté reluciente. Es su aspecto exterior. Así debes primero conocerte a ti, aceptar tu aspecto exterior, como eres, tu color de piel, de pelo, tu estatura, mirarte y aceptarte. Apreciarte aunque haya cosas de tu aspecto que no estés conforme.

Pero por el sólo hecho de observar una manzana no puedes decir que la conoces; para ello, necesitas probarla, tener experiencia de su sabor, tanto cuando es dulce, como cuando es agrio; tanto cuando está dura como cuando es más blanda; necesitas diferenciar una manzana en buen

estado de una ya pasada de madura. Y para ello, la tienes que abrir, cortar, mirar cómo es su aspecto por dentro, experimentar su olor y su sabor.

Para que tú puedas conocerte, debes también mirarte hacia adentro, encontrar el sabor de tu interior... ¿Está agrio? ¿Dulce? ¿Insulso? ¿Cómo saboreas tu interior?

Si queremos cortar una manzana, lo más seguro es que la cortemos en gajos. Cada gajo es una parte de la manzana, no es el todo de ella; pero si sólo conoces un gajo, creerás que así es la manzana. Un día olvidarás su aspecto y te referirás al gajo cuando quieras hablar de la manzana.

Eso puede ocurrirte también a ti, si para valorarte sólo tienes en cuenta lo que haces, tu vida laboral, el dinero que ganas, los hijos que tienes, tu saber intelectual, la forma de tu cuerpo. O sea, cualquier aspecto de tu vida con el que te identifiques, se puede transformar en la totalidad de ti mismo, si te olvidas quién eres realmente.

A lo largo del día, de la semana, vas ocupándote de muchas cosas, de distintas obligaciones y debes ponerte en un personaje diferente a cada rato: de profesional, de padre, de amigo, de cónyuge, de ama de casa, lo que sea; pero debes recordar que tú eres más que eso, aquello es lo que haces, pero no lo que eres. Lo que eres depende de algo más profundo que el personaje que representas. ¡No lo olvides nunca! De lo contrario, te valorarás por lo que haces y el día que dejes de hacerlo, no podrás reconocer el valor que tienes.

Dios no te ve como un personaje, sino que ve lo que eres más allá del personaje que representas; es como si siempre pudiera ver la manzana entera, por más que esté fragmentada; y como por tu naturaleza tú traes una visión parcial de ti mismo y de la realidad, necesitas de la ayuda de Dios para completar la imagen que tienes de ti mismo.

El saber que cuentas con Dios y que te prestará sus ojos para verte, te debe motivar a tenerte paciencia, a cuidarte y a tolerarte; pues este proceso de conocer tu interior es un aprendizaje, y como tal, lleva su tiempo.

*“Y en mi oración pido que el amor de ustedes crezca cada vez más en el conocimiento y en la plena comprensión, a fin de que puedan discernir lo que es mejor.*

*Así serán encontrados puros e irreprochables en el Día de Cristo”*

*Filipenses 1, 9-10*

A lo largo de estos capítulos, descubrirás que los contenidos tienen un enfoque psicológico pero la orientación principal es espiritual que, en este caso, significa una mirada puesta en el legado que Cristo te dejó, el Evangelio, su Palabra, ya que allí está el secreto de tu tesoro interior.

### **El yo exterior y el yo interior**

Así como puedes imaginar que una manzana se puede dividir en dos, también tú estás dividido en dos: un cuerpo físico y un cuerpo espiritual (*1 Corintios 15, 40-49*).

Nacemos con un cuerpo físico, que es lo que vemos, lo palpable, lo que podemos tocar, sentir que nos duele, que tenemos frío; y también nacemos con un cuerpo espiritual, que no lo vemos y en el que sentimos las emociones, los dolores del corazón, lo más profundo de nuestro ser. Es el que nos asemeja a Dios y por el que podemos sentir Su Amor.

Tenemos que cuidar tanto nuestro cuerpo físico como nuestro cuerpo espiritual. Muchas veces nos abocamos más a cuidar el físico, porque creemos que somos aquello que mostramos a los demás, nos importan las apariencias, la imagen que tenemos o la que quisiéramos tener. Y muchas veces, el cuerpo espiritual queda relegado porque no conocemos su existencia, no lo apreciamos, lo postergamos o no tomamos conciencia de su importancia.

Desde que nacemos y durante nuestra infancia, otros se ocupan del cuidado de nuestro cuerpo y de formarnos para la vida, procuran nuestra escolaridad, nuestra alimentación, nuestra salud, educación... Y así, vamos desarrollando nuestra inteligencia y nuestra voluntad en cada etapa de nuestra evolución.

A veces tardamos en tomarnos conciencia de que, así como nos gusta cuidar nuestro cuerpo físico y todo lo relacionado a él, debemos también cuidar, alimentar y proteger al cuerpo espiritual.

Nuestro cuerpo espiritual va adquiriendo experiencias que influyen en nuestras emociones, va registrando sentimientos de amor, odio, rencor, bronca, dolor y agresión, que se generan por las cosas de nuestra vida; y ese cuerpo que no vemos, pero que sí lo podemos sentir de alguna manera, va creciendo junto con el cuerpo físico.

Ese cuerpo físico lo relacionamos con lo exterior de nosotros mismos: con nuestro trabajo, nuestros compromisos, nuestra vida social, nuestras prioridades, nuestras responsabilidades, con lo que mostramos, lo que tenemos. La mente también tiene que ver con todo aquello; es lo que más utilizamos para llevar a cabo esa parte de nuestra vida; y con ella relacionamos la capacidad

analítica, la memoria, que es donde se depositan los recuerdos, los pensamientos, de ella surgen las ideas, conceptos, proyectos y tantas cosas más.

El Espíritu Santo nos puede iluminar nuestros pensamientos y despertar las ideas, ayudarnos a desarrollar proyectos. Así la mente se va nutriendo con la gracia y llenando de la sabiduría de Dios. A todo ello lo llamamos “yo exterior”.

También tenemos un cuerpo espiritual, con su corazón espiritual, que posee todo un mundo, que muchas veces no ha sido descubierto, que representa nuestro “yo interior”. El corazón espiritual almacena los sentimientos, las percepciones, todo lo que conforma nuestra realidad emocional. Es a través de este corazón donde escuchamos la voz de Dios, donde sentimos la influencia del Espíritu Santo en nuestras vidas.

Cuando miramos una realidad, podemos hacerlo desde el yo exterior o desde una mirada más interior: si lo hacemos desde una postura mental, la vamos a describir, nos enfocaremos en cómo es, si nos gusta o no, qué pensamos sobre ella, nos armamos una opinión, la discutimos, nos dejamos influir por otros. Pero si la miramos desde el yo interior, desde el corazón, el enfoque será diferente, pues nos concentraremos en qué sentimos, qué nos llevó a pensar de una manera determinada, por qué sentimos de esa forma, pensaremos qué nos genera esa realidad.

No existe una forma “bien o mal” de mirar o analizar los hechos; sino más bien, que somos una unidad de mente y corazón. Muchas veces tendremos que condimentar con sentimientos la realidad para no ser tan fríos y descalificantes con el otro o con nosotros mismos; y otras, deberemos congelar nuestros sentimientos y seguir adelante con lo que pensamos, pues eso sería lo más correcto. Los sentimientos muchas veces son como arenas movedizas, que no nos dejan poner en pie, y necesitamos no involucrarlos para poder tomar las decisiones correctas.

*“Que el Dios de la paz los santifique plenamente, para que ustedes se conserven irreprochables en todo su ser - espíritu, alma y cuerpo – hasta la Venida de nuestro Señor Jesucristo”*

*1 Tesalonicenses 5, 23*

### **La mente y el corazón**

La mente y el corazón son como un carro conducido por dos caballos: supongamos que uno es blanco y el otro marrón. El blanco sería el corazón y el marrón, la mente e imaginemos que nosotros conducimos ese carro con dos riendas.

Si yo tiro mucho la rienda del caballo marrón, de la mente, porque todo lo pienso, lo paso por la razón, lo analizo y cuestiono, entonces el caballo marrón, la mente, va a dominar más, se va a entrenar más y por lo tanto, va tironear más. Y cuando quiera o necesite utilizar el caballo blanco, o sea el corazón, me va a costar más, no lo voy a tener tan entrenado, quiere decir que me va a costar entrar dentro de mí e identificar qué es lo que siento. Mi carro irá hacia donde vaya el caballo marrón; o sea, que tomaré las decisiones sólo por lo que me dicte la razón, mi mente. No es que sea malo en sí, pero estaremos descartando una parte de nuestro ser, que es el corazón, que posee una “sabiduría especial”.

Siguiendo con el ejemplo del carro, tal vez el caballo blanco también sabe adónde conducirnos y no sería inteligente descartarlo. Todas las personas están preparadas para utilizar esos dos dones que nos ha dado Dios, quien nos ha creado con ellos para que nos conduzcamos con ambos, en la vida.

Si alimentamos más el caballo blanco, el corazón, y tratamos de conectarnos con lo que sentimos a través de un crecimiento en la oración, en donde nos ponemos en manos de Dios en intimidad, de manera personal, desprendiéndonos de nuestro caprichoso querer entonces vamos a poder sentir adónde Dios nos quiere llevar, qué quiere Dios de nosotros; y luego decidiremos con la mente y el corazón; o sea, con lo que pensamos y sentimos, si aceptamos o no.

Pero ¿Si no creemos en Dios específicamente, no podemos utilizar el corazón? Esto no es cierto. Todas las personas que buscan un bien para sí mismos y para sus vidas, o que quieren seguir un camino de bien, son escuchadas e iluminadas por Dios. Dios no descarta a nadie que quiera seguir el bien de corazón. Todas las personas poseen un corazón, lo que sucede es que a veces sólo utilizamos el caballo marrón para hacer andar el carro; y el blanco lo hemos olvidado por ahí, ya no lo recordamos. Pero todas las personas pueden encontrar su corazón y conectarse con él.

Si alimentamos más el caballo blanco, o sea, si tenemos muy en cuenta el corazón, seguramente el rumbo que marque el corazón va a tener prioridad sobre cualquier otro. Luego dirigiremos el caballo marrón conforme a ese rumbo marcado y cuando quiera irse de ese camino, deberemos tironearlo para traerlo al camino deseado.

No es que tengamos que elegir entre un caballo u otro, ni tengamos que elegir entre la mente y el corazón; así como las dos mitades de la manzana forman una entera; la mente y el corazón forman nuestro ser entero, es imposible descartar alguno, porque sería no darle al otro su valor y nos perjudicaríamos.

Así como debemos mantener el carro derecho para mantenernos en el camino, hay que procurar una armonía entre nuestra mente y nuestro corazón.

*“Jesús le dijo: Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente”*

*Mateo 22, 37*

Muchas veces sentimos ciertos tironeos y esto sucede cuando no están de acuerdo ambos caballos; o sea, cuando la mente y el corazón no están en sintonía. Puede suceder que uno quiera seguir tras ciertos valores pero el otro no.

### **¿Y los cristianos?**

A los cristianos nos sucede a menudo que seguimos valores contrarios al cristianismo, tanto que nos hace pensar que nos falta un compromiso personal con Dios; y... ¿No deberíamos cuestionarnos llamarnos cristianos? Muchas veces queremos seguir a Dios pero al mismo tiempo, estamos en paz con cosas o situaciones que no coinciden con “seguir a Dios”. A veces estamos en paz con nuestra sed de venganza, con nuestra bronca, con no querer perdonar, con decisiones que nos vienen bien para un momento dado, pero que sabemos que están contra el Evangelio, específicamente contra los mandamientos. Son tironeos de fe que, si sentimos, pensamos y actuamos conforme a la Fe que profesamos, aunque nos cueste, estaríamos en paz con nuestras conciencias y con Dios.

Para ser cristianos verdaderos, necesitamos establecer el rumbo de nuestra vida y acomodar el carro de acuerdo a él. Debemos saber cuál de los dos caballos nos conducirá por ese rumbo y cómo debemos alimentarlos. Deberíamos entregarle las riendas de ese carro a Dios, quien nos promete una vida ordenada, ética y moral, sin otra ambición que la felicidad de corazón para nosotros y los de nuestra familia.

No somos cristianos por herencia ni por costumbre, lo somos o no lo somos, según nuestra mente y corazón, y es una elección personal, que lleva todo un proceso, que a veces es largo y difícil, a veces más oscuro que claro, que lleva su tiempo y en donde lo importante es dejarlo traspasar nuestro ser.

*“Y la paz de Dios, que sobrepasa toda inteligencia, custodiará vuestros corazones y mentes en Cristo Jesús”*

*Filipenses 4, 7*

### **Dos tipos de ojos**

Cuando miramos la realidad, los acontecimientos de nuestra vida, de nuestro alrededor, quiénes somos, enfocar un problema, lo podemos hacer desde dos miradas diferentes, que deberían completarse y fortalecerse mutuamente si bien a veces reemplazamos una por otra.

Llamamos los ojos de la inteligencia, a los ojos del yo exterior, de la mente, que ven una realidad y la analizan desde sus opiniones; la discuten, buscan posibilidades, conveniencias, variables, etc. Se involucran desde los pensamientos y los ubicamos en el corazón del cuerpo físico, representando a la inteligencia.

Llamamos ojos del corazón a los ojos del yo interior, y son los que nos permiten “ver” nuestros sentimientos, lo que nos genera una realidad, cómo sentimos frente a determinadas situaciones, buscar la raíz de esos sentimientos, asumir qué nos pasa por dentro, aceptar que todo eso es nuestro y que está en nosotros buscar ayuda para sanarlo, fortalecerlo.

Al igual que como cuando estamos frente a un árbol podemos describir cómo lo vemos, o lo que hay dentro de su tronco o lo que es un árbol en sí mismo, en nuestra mirada hacia los demás o hacia uno mismo, podemos describir lo que vemos o lo que somos.

Dios quiere que le demos más importancia a lo interior y menos valor a lo exterior; pues de lo contrario, podemos sentir que somos aquello que mostramos, que hacemos, que producimos, el dinero que ganamos o el lugar donde vivimos.

Es esperable que en ciertas circunstancias, momentos y etapas de la vida, nos fijemos en lo exterior; pero lo exterior no debe jamás restarle importancia a lo interior, a nuestro corazón, que es lo que finalmente perdura, y es lo que nos puede ayudar a sobrellevar de una mejor manera cada situación difícil que debamos atravesar.

*“Los que disfrutan del mundo, como si no disfrutaran. Porque la apariencia de este mundo es pasajera”*

*1 Corintios 7, 31*

## **Los anteojos de nuestra mirada interior**

Todos tenemos dentro de nosotros unos anteojos que son por los que miramos la vida. De acuerdo a lo que ellos nos muestren, es lo que vamos a percibir. Podemos llamarlos anteojos de nuestra inteligencia. Con ellos, nuestra inteligencia puede pensar, tomar decisiones no sólo de cosas laborales, materiales, sociales, sino especialmente, discernir el bien y el mal. Por eso, estos anteojos siempre deben estar limpios, para que la realidad que veamos sea lo más nítida y por sobre todo, verdadera. Pero lo cierto es que no siempre están limpios, entonces vemos borroso, confuso y la realidad queda alterada por la suciedad de esos anteojos. Otras veces nos quitamos estos anteojos porque nos molestan y preferimos negar la realidad o pretender que sea de otra manera. Esto sucede cuando nos encerramos en nuestro querer, cuando sólo aceptamos una sola posibilidad. En estas circunstancias, desaprovechamos el don de Dios y cerramos las puertas de nuestra inteligencia y, aunque pensemos y pensemos, no podremos llegar a nada esclarecedor, al igual que un caballo que está encerrado no puede llevarnos a ningún lado.

Podemos comparar el marco de esos anteojos con la voluntad de hacer el bien y los vidrios con la inteligencia.

Pero Dios nos quiere dar algo mucho mejor, nos quiere dar el Espíritu Santo, Quien nos hace ver con unos anteojos más amplios, más claros de los que teníamos, para que tengamos una mirada más profunda y verdadera.

Esa mirada proviene de su Palabra expresada en el Evangelio. Si aceptamos la Palabra en su totalidad y no sólo parte de ella o de sus mandamientos, la Gracia de Dios nos va formando esos amplios “anteojos” y así, vamos comprendiéndola mejor. Con ellos, podemos discernir más profundamente, pues podemos discernir cuál es el camino que nos conviene seguir, podemos ver con claridad qué nos quiere decir el Señor a través de Su Palabra y cómo podemos darle un sentido real a los acontecimientos de nuestra vida.

*“Que la Palabra de Cristo resida en ustedes con toda su riqueza. Instrúyanse en la verdadera sabiduría, corrigiéndose los unos a los otros...”*

*Colosenses 3, 16*

Por eso, no se trata de “sentir en el corazón”, sino de asimilar Su Palabra para poder discernir. Pero no se trata de saber o de conocer o de leer el Evangelio, sino de asimilar el amor de Dios a través de su Palabra. Así como un “te quiero” no son palabras sino que expresa un sentimiento, así la Palabra no expresa una doctrina, sino expresa sentimientos

que están en el corazón de Dios. Y precisamente son esos sentimientos los que debemos aprender a percibir.

Podemos decir que la Palabra expresada en el Evangelio vendría a ser el marco de los anteojos y los vidrios, el deseo de hacer la Voluntad de Dios.

Estos anteojos se limpian con “trapos especiales”:

- La Eucaristía
- la Reconciliación
- La Adoración al Santísimo
- La oración bíblica
- El recogimiento interior
- El rezo del Santo Rosario

Pero sin humildad y amor incondicional, sería como intentar limpiarlos con un trapo sucio; pero sin olvidar que no es el trapo lo que ensucia, sino la suciedad que hay en él.

En el día a día, esta mirada no es tan diferenciada ni tan clara. Fluctuamos con otros anteojos, provenientes de nuestros sentimientos negativos, defectos, prejuicios y miserias. Así, dependiendo de qué anteojos tengamos puestos, miramos, apreciamos y juzgamos la realidad.

Así como si tenemos anteojos azules, vamos a ver toda la realidad azul; si tenemos anteojos oscuros, vamos a ver toda la realidad oscura; si tenemos prejuicios, vamos a mirar la realidad desde esos prejuicios; si tenemos bronca, vamos a mirar desde esa bronca.

Y todo lo que veamos va a influir en lo que pensamos y en lo que sentimos. Y lo que veamos lo vamos a creer verdadero, aunque no lo sea.

En lo cotidiano conversamos con personas, les compartimos nuestros problemas, escuchamos sus consejos y muchas veces al buscar su ayuda, sentimos que son nuestro bastón o sostén emocional. Estas personas pueden ser un psicólogo, un psiquiatra, un médico, nuestros padres, conyugue, hijos o un amigo que valoremos su criterio o que escuchamos por afecto. Pero es fundamental que podamos reconocer cuándo nos están ayudando y cuándo ya pasamos a depender de ellos. Cuando es así, nos estamos poniendo los anteojos de otra persona para mirarnos; en lugar de discernir si esa ayuda es constructiva; o sea, si nos ayuda a crecer para bien o sólo está buscando ser condescendiente con nosotros para generar empatía. Es necesario discernir a quién le estamos pidiendo su

opinión o ayuda, pues su mirada no siempre me puede estar ayudando a crecer como persona para bien, un bien más allá de mí persona.

Hay otros anteojos que pueden ser muy nocivos dependiendo el momento que se los use. Son los anteojos “atractivos” que nos presenta el mundo.

Si somos adolescentes, probablemente deseemos usar estos anteojos en vez de otros, que nos inviten a la reflexión o a buscar el bien en todo lo que hagamos. Seguramente necesitemos de estos anteojos “atractivos” para sentir que pertenecemos a nuestro grupo de pares. Pero se debe usar los anteojos de la inteligencia para discernir qué tipo de diversiones son más convenientes y cuáles se deben descartar.

¿Qué pasa cuando ese mismo adolescente va creciendo, llega a los 20 años y continúa ansioso por vivir una vida de diversión y atracción? ¿Qué pasa con su paso de adolescente a joven? En algún momento tendrá que asumir su rol de adulto. ¿Pero qué pasa si una persona de 40 años sólo gusta de los anteojos atractivos? Seguramente le costará mucho asumir sus responsabilidades para con su familia, su trabajo y su propia persona.

Habrá veces que no podremos evitar mirar desde los anteojos de sentimientos negativos; otras veces, no podremos evitar que se nos nuble los vidrios de los anteojos de la inteligencia, o que nos atraigan los anteojos de la diversión. Pero lo que nos determina es cuál de todos ellos es el más presente en nuestra mirada; ese será el que contamine o no, lo que veo y percibo.

Jesús quiere limpiar nuestros anteojos para que podamos mirar claro y despejado con los ojos del corazón, y así, poder guiarnos con Su propia mirada

*“Antes, ustedes eran tinieblas, pero ahora son luz en el Señor. Vivan como hijos de la luz.*

*Ahora bien, el fruto de la luz es la bondad, la justicia y la verdad”*

*Efesios 5, 8-9*

### **Los cimientos de nuestro yo interior**

Cuando se quiere afinar una guitarra se necesita de silencio, para poder escuchar qué cuerdas necesitan ser acomodadas. Todos poseemos una guitarra interior pero para poder conocerla, para poder sentir su música, afinar sus cuerdas o escuchar su melodía, necesitamos hacer silencio, primeramente un silencio exterior que nos permita conocer y apreciar el silencio interior.

Esa guitarra está dentro de nuestro, es nuestro “yo interior”, que es lo más profundo de nosotros mismos. En ese “yo interior” están nuestros sentimientos, lo que nuestra historia fue dejando, nuestras carencias afectivas, la raíz de nuestras emociones. Y como necesitamos de nuestro “yo interior” para afrontar nuestros problemas, nuestros sufrimientos, formar nuestras familias, educarnos como personas y educar a nuestros hijos, para poder afrontar las tormentas que nos toquen... lo mejor, es fortalecerlo; para hacer de él un aliado positivo, que se nos una y no que nos juegue en contra.

Podemos comparar nuestro yo interior con un cimiento que sostiene una gran estructura; por lo tanto, tiene que ser fuerte y sólido; así como una piedra, que nos permite sostenernos en ella y darnos seguridad, apoyo y confianza.

Vamos a llamar cimientos del interior a lo que sostiene, le da la confianza y seguridad a nuestro “yo interior”. Muchas veces nuestros cimientos son débiles, frágiles y no nos dan la seguridad y confianza que necesitamos para afrontar la vida. Los sentimientos de baja autoestima, de desvalorización interior, de creer que no podemos hacer ciertas cosas, provienen de esos cimientos débiles, que han sido producidos por las heridas recibidas.

Por eso es importante poder detenernos un poquito y meditar dónde pongo mi confianza: *¿En mí mismo? ¿En el mundo? ¿En Dios? ¿De qué depende mi autoestima? ¿De lo que pienso de mí, de lo que los demás me dicen que soy, de mi relación con Dios? ¿En qué se basa mi seguridad interior? ¿En lo que siento, tengo, muestro?; ¿En satisfacer lo que los demás, ya sean padres, amigos, familiares, quieren de mí?; ¿En buscar qué es lo que Dios quiere de mí?*

*“Nosotros podemos responder confiados: - El Señor es mi ayuda, no temeré.*

*¿Qué puede el hombre contra mí?”*

*Hebreos 10, 19*

Si pongo toda la confianza sólo en mí mismo, corro el riesgo de confiar demasiado en mí y ¿Qué pasa si mi cimiento es arenoso? Además, todos nos equivocamos, nadie está fuera de las posibilidades de no cometer errores o de que algo le salga mal.

Entonces, si no he aprendido a buscar otros criterios, otras ideas, a escuchar otra manera de hacer las cosas, en definitiva, no me cuestiono, ni pongo en duda mis razones, convicciones o decisiones construyo un tipo de confianza hecha de arena, cualquier viento me la puede derribar. Muchas

veces el “yo todo lo puedo”, esa confianza sobredimensionada en mi propia persona, se parece a la porcelana, que puede ser linda, atractiva, que puedo tender a mostrarla y a valorarme por poseerla, pero ¿Puedo confiar que no se va a romper? ¿Acaso la porcelana no es frágil a cualquier golpe? ¿Podemos asegurar que va a durar para siempre? Todos tenemos debilidad adentro nuestro y nos podemos romper una y otra vez.

Si yo pongo mi autoestima en el mundo, la valoración de mí mismo va a depender de lo que logre en este mundo: el nivel socio cultural y económico, la imagen exterior, el tipo de trabajo que tenga, el dinero que gane, los bienes materiales que posea, etc. Todo esto, hay que sumarlo a una necesidad de pertenencia al mundo y al costo personal que pague por sentirme aceptado e integrado a él. *¿Qué acepto para no quedar “fuera”? ¿Qué pensamientos adopto con tal de no ser diferente? ¿Qué valores del mundo acepto y actúo en consecuencia, pero que no estoy de acuerdo con ellos? ¿Qué estoy dispuesto a ceder con tal de pertenecer? ¿Cuál es mi límite?*

Cuando mi seguridad interior y la confianza en mí mismo depende de la estima de los demás, quiere decir que estoy depositando en ellos, un juicio sobre mi persona al que le doy tanta importancia, que determina la valoración de mí mismo. ¿Qué sucede si un día me critican o no están de acuerdo con mi opinión o se distancian de mí o las cosas no salen como esperaba y de alguna manera quedo expuesto? Eso va a repercutir en mi autoestima, en mi seguridad, en mi sensación de “yo puedo” y en otras esferas de mi salud emocional. Eso sucede cuando el valor de mí mismo lo pongo en el “qué dirán” y estoy muy pendiente de lo que piensan los demás de mí. Y todo eso, condiciona lo que pienso y decido.

Si pongo mi seguridad en Dios, Dios dará discernimiento a mi inteligencia, fortaleza a mi voluntad, amor a mis sentimientos, sanación a mis heridas. Así, cuando mi sostén es el Espíritu Santo, puedo vivir momentos difíciles de dolor o de conflicto, que me pueden hacer tambalear, sufrir, hacer pasar por momentos de confusión pero que en ese proceso, Dios me va a iluminar, a confortar, a conducir y me va a dar la seguridad necesaria para dar el próximo paso pero aquella seguridad que sólo Él puede transmitir ya sea a través de la oración, de un libro o de una persona preparada o de la manera que Dios sabe que me va a llegar.

Se trata de cambiar la mirada, de buscar mi sostén interior en cimientos más profundos. Pero para eso tuve que haber nutrido las raíces de mi interior, hacerlas fuertes para los momentos tormentosos. Dios no va a hacer que nuestros problemas desaparezcan ni que las situaciones sean mejor, si es que está todo embarrado. Recordemos cómo fue la vida de Jesús y María... pero tenemos que saber que nada lo va a alejar de nuestro lado, a pesar de que muchas veces sólo sintamos oscuridad.

Para poder forjar en mi interior esos cimientos profundos... esas raíces fuertes,  
lo primero es situarnos en relación con nosotros mismos...

*¿Qué es lo que pienso y siento? ¿Qué es lo que quiero para mí?  
¿Qué valores quiero que rijan mi actuar? ¿Dónde deposito mi seguridad y confianza?  
¿Qué lugar les doy a los demás en mi vida?*

*“También ustedes, a manera de piedras vivas, son edificados como una casa espiritual, para ejercer un sacerdocio santo y ofrecer sacrificios espirituales, agradables a Dios por Jesucristo” 1 Pedro 2, 5*

Es un proceso que cada uno debe transitar en sus propios tiempos, en donde no podemos forzar al otro ni a nosotros mismos a indagar el interior. Es un proceso que tiene que salir del corazón, de una necesidad íntima de crecer como personas, crecer en nuestros ideales, de conocer nuestros valores y de desear mejorar nuestra relación con los demás; pero muy especialmente, con nosotros mismos. Es un crecimiento en fuerza interior, en confianza, en seguridad y en fe en uno mismo, y al mismo tiempo con Dios.

Pero no se da uno sin el otro. “Dios en mí y yo en Él”. “Nada sin Ti, nada sin mí.”

*“Ellos respondieron: -Aquí no tenemos más que cinco panes y dos pescados-. –Tráiganmelos aquí-, les dijo. Y después de ordenar a la multitud que se sentara sobre el pasto, tomó los cinco panes y los dos pescados, y levantando los ojos al cielo, pronunció la bendición, partió los panes, los dio a sus discípulos, y ellos los distribuyeron entre la multitud”*

*Mateo 14, 17-19*

Pero una vez que haya fortalecido mi interior, que haya adquirido confianza y seguridad interior, que tenga más claro qué es lo que quiero y hacia dónde me quiero dirigir, tampoco me puedo quedar situado en mí mismo, confiar tanto en mí porque es peligroso; pues como todo ser

humano, cometo errores, corro el riesgo de estar enfocando la realidad desde la parcialidad de mi mirada, que es una peligrosa traba en este proceso ya que me cierra a otras opiniones que me podrían ayudar si las escuchase con apertura o me cierra a no darle importancia a cosas que pueden parecer pequeñas, pero ser una gran molestia en mi interior o en el de las personas que más quiero. Pero principalmente, porque frente a una tormenta, si no lo tengo a Dios para sostenerme, para que me ayude, me va a ser difícil no quebrarme, no sentir desesperación, desolación y soledad.

¿Qué debo hacer para que Dios sea mi seguridad, mi roca? Sin perder la propia fortaleza interior, la propia seguridad, el propio centro, debo anclar mi vida en Él para hacer mis cimientos más hondos, más fuertes. Se trata de hacerlo con toda conciencia de mí mismo, con toda mi mente y todo mi corazón. Es ser consciente de quién soy: un ser débil, vulnerable, con mis aciertos y mis fracasos, con mi lado oscuro y mi lado positivo. Es ir con mi verdad a Dios y desde esa sinceridad de mí mismo ante Él, ofrecerle mis panes, ofrecerle mis lágrimas, mi alegría, mi ser, mi todo y mi nada, para que Él complacido por esa honestidad, me recoja entre sus manos. Y permitirle ser mi Cireneo, no sólo cuando transitamos dolor, sino en todo momento.

*“En cambio el publicano, manteniéndose a distancia, no se animaba siquiera a levantar los ojos al cielo, sino que se golpeaba el pecho, diciendo: - ¡Dios mío, ten piedad de mí, que soy un pecador! -.*

*Les aseguro que este último volvió a su casa justificado...”*

*Lucas 18, 13*

### **La experiencia de Dios**

Dios no necesita que nos postremos ante Él, no tiene ego, no posee una fantasía de grandeza ni una necesidad de reconocimiento, sino todo lo contrario. Sólo nos postraremos desde esta sinceridad interior, cuando lo reconozcamos como nuestro Todo, como el agua de vida que calma nuestra sed; de lo contrario, nuestra oración y nuestro acercamiento a Dios será tan armado, tan programado y calculado, que no nos estaremos acercando a Dios, sino a nuestra idea de dios, echa a la medida de nuestro ego, necesitado de complacencia, de reconocimiento y de control. Esa idea surge de nuestra propia necesidad de controlar también lo sobrenatural, y de crear para mí, un dios sumiso a mí querer, a mis proyectos, a mis requerimientos, que lejos está de la Divinidad Trina que nos enseñó Cristo.

La experiencia de Dios es una experiencia personal. Dios se hace presente en cada uno de manera íntima; cada uno lo escucha con su propio y peculiar oído. Podemos dar testimonio de su presencia, de su amor, de cómo reconocimos su mano en nuestra vida; pero esa experiencia no es transferible, sino que cada uno debe vivir la fe en su propio corazón.

Dios antes que nada ni nadie, es Amor. Antes de la venida de Cristo, antes de proclamar el Reino, antes de instaurar la Eucaristía, antes de consolidar su Iglesia, es Amor y es el Amor lo que nos sostiene. Ese Amor ecuménico, incondicional, pleno, sin juicios, sin otras pretensiones más que amar, y se revela al corazón, a la intimidad del corazón, antes que a la comprensión de la razón. Y lo hace de una manera personal pues Dios es Padre y lo hace por caminos diversos.

Si bien hay una sola verdad, los caminos para llegar a ella son muchos y durante ese andar, hay momentos que avanzamos y otros que retrocedemos, hay momentos que nos detenemos y otros que corremos. Pero lo importante es permanecer en el camino en los tiempos de cada uno, donde hay un juego amoroso entre nuestro corazón y Dios; en donde muchas veces nos escondemos de Él hasta que nos encuentra, para luego vivir cómo Él y a pesar de todo. Y ahí recordamos hace cuánto nuestro corazón no sentía ese amor verdadero, profundo, sincero e incondicional. Y ahí nos sentimos vivos, porque sentimos el alma viva, el corazón latir y, sin saberlo, sentimos el Cielo tan cerquita que nos emociona.

La propuesta de este libro es vivir una experiencia más profunda con Dios, hacerlo más protagonista, más presente en cada momento de nuestra vida, darle un espacio en nuestras decisiones, en nuestros sentimientos, hacernos más amigos del Espíritu Santo, para sentirlo realmente nuestro amigo.

Por eso es importante sincerarnos con nosotros mismos, darnos exquisito tiempo para la oración, para hablar con Dios, y reflexionar... *¿De qué manera me relaciono con Dios? ¿Deseo de corazón darle un lugar más protagónico en mi interior? ¿Quién es Dios para mí? ¿Cómo dejarlo entrar en mi vida?*

Supongamos que vengo muy golpeado por mi historia personal, con mucho dolor interior, muchos fracasos, experiencias de desamor, heridas y no logré fortalecerme interiormente, adquirir seguridad en mí mismo, no puedo tener ni estima ni el sano orgullo por mí mismo; por lo menos, que me permita hacer de mi vida algo positiva. Tal vez sea porque no he sanado mis dolores, restaurado mis heridas, recompuesto mis sentimientos para poder así, sentir la valoración de mí mismo. Si esto me ocurre, entonces así como me siento, así quebrado, sucio y herido, con todos

mis sentimientos negativos, mis dudas, mis confusiones, mis oscuridades, me entrego a Dios, en toda mi pequeñez, me pongo en Sus manos; para que Él pueda sanarme, fortalecer mi personalidad y restaurar como Él pueda mi vida. Y paulatinamente, mi interior comenzará a crecer en Dios, ya que es Él el que me llena, el que me da la confianza en mí mismo, el que se entrega a mí. Así como cuando hacemos una masa con harina y agua es necesario unir bien ambas partes para que no quede pegajosa; debemos unirnos bien a Dios, nosotros somos como la harina y Dios como el agua.

Dios de una manera u otra, se da a nosotros para darnos el agua de vida, para que nos sintamos más serenos, más crecidos
---

*“Pero la hora se acerca, y ya ha llegado, en que los verdaderos adoradores adorarán al Padre en espíritu y en verdad, porque esos son los adoradores que quiere el Padre.*

*Dios es espíritu, y los que adoran deben hacerlo en espíritu y en verdad”*

*Juan 4, 23-24*

### **El mundo y mi mundo**

Si bien como “mundo” comprendemos lo que sucede en toda la humanidad desde un plano físico, político, social, económico y espiritual, no es cierto que todo eso nos compete a cada uno en forma individual. Y en el día a día, en lo cotidiano, nos influyen cosas de índole personal y sin trascendencia mundial. Si bien muchas cosas generales influyen en cada vida, especialmente decisiones políticas, catástrofes de la naturaleza, son casos especiales. En lo que respecta al conocimiento del interior, debemos reducir el concepto de “mundo” a un plano más individual, menos abarcativo. Esto es importante pues muchas veces nos perdemos en la generalidad y olvidamos que debemos cuidar ese pedazo de mundo que nos pertenece y en el que podemos influenciar positivamente.

Una cosa es tener conocimiento de lo que sucede lejos de mi “mundo”, sea en mi propio país o en otros. Y otra es vivir cada día involucrados emocionalmente en la situación económica, social, espiritual y política, no sólo de mi país sino del resto y mientras tanto, tal vez no tener conocimiento de lo que le está afectando a mi propio hijo, a mi cónyuge o a un compañero del trabajo.

Vamos a referirnos de manera genérica al “mundo”, si bien cada uno lo va a interpretar de una manera diferente de acuerdo a cómo lo sienta, cómo le influye, lo condicione, le exija o presione.

*¿Qué tomo del mundo? ¿Qué acepto de la sociedad? ¿De qué manera me involucro con ella? ¿Miro el mundo como un espectador, decidiendo qué tomo y qué no? ¿Me involucro con él, dejándome avasallar por sus dictámenes, sumergiéndome en un oleaje que no me deja ya respirar?*

Muchas veces tenemos toda la intención de cambiar, pero luego estamos tan pendientes de cosas inmediatas, sin trascendencia como salidas, amigos, trabajo, responsabilidades que asumimos como urgentes, que no nos concentramos en lo que realmente queremos, y nos dejamos llevar por esa ola impuesta, de la que sentimos no podemos esquivar.

La propuesta de este libro es que cada uno pueda rever cómo se involucra con ese pedazo del rompecabezas de mundo que le toca vivir y pueda tomar conciencia de los beneficios de poner una distancia prudente con él; no sólo de corazón, sino también tomando ciertas decisiones, pequeñas pero necesarias, para que ese mundo no se robe la paz y la serenidad.

Para lograr cierto equilibrio es necesario no pensar que el mundo está por un lado y es lo más importante mientras que la vida interior y Dios están por otro lado, sino pensar que Dios creó al mundo porque lo ama y lo contiene en la palma de Su mano.

Pero si nos nutrimos únicamente del mundo, éste nos puede afectar, condicionar de manera negativa y estancarnos en nuestro crecimiento interior. Sería descartar a Dios como fuente de amor, de seguridad, de confianza, de apoyo, de guía; y buscar llenar nuestros vacíos interiores con otras fuentes, que a la larga se secan, no duran y nos vuelven a producir sed.

El equilibrio es poder vivir mi propia vida sin perder de vista mi corazón, cuidarlo y comprender sus necesidades, para poder relacionarme con la sociedad, pero sin ser absorbidos por ella. Y desde mi corazón, desde ese lugar de privilegio, darle a Dios un espacio más protagonista.

*“¿Dónde está el sabio? ¿Dónde el hombre culto? ¿Dónde el razonador sutil de este mundo?*

*¿Acaso Dios no ha demostrado que la sabiduría del mundo es una necedad?”*

*1 Corintios 1, 20*

## **Sobrellevar las heridas**

Las heridas del corazón, las que más duelen, son ocasionadas generalmente por afectos, como padres, hermanos, amigos o allegados con un vínculo afectivo. La herida aparece cuando el comportamiento atenta contra ese amor que debería ser incondicional, seguro, confiable. Las heridas del corazón aparecen cuando ese amor que sentimos como algo supuesto no está presente y en su lugar aparecen espinas. *La traición de Judas, la negación de Pedro, la soledad en su Pasión... ¿quién mejor que Cristo para comprender lo que son las heridas del corazón?*

Estas heridas duelen más pues no esperamos que justamente aquellas personas sean las que nos hagan vivir situaciones emocionales dolorosas, hasta traumatizantes o paralizantes, tanto que dejan secuelas en la personalidad, de manera tal que resulte casi imposible salir a flote por nuestros propios medios. Otras heridas, como las ocasionadas por la vida, las que no podemos controlar como una enfermedad que irrumpe, un fallecimiento, pérdidas materiales, accidentes de la naturaleza pareciera que causan menos revolución interior que las que dañan el alma, como la traición, la mentira, la infidelidad, deshonestidad, deslealtad, el abuso...

Y éstas últimas son las que hacen una grieta en el alma, y la hieren de tal manera, que ésta no debe sólo sobrellevar la herida, sino además sobrevivir a ella. Y para sobrevivir no basta con seguir la vida, en el sentido de seguir haciendo las cosas como si nada hubiera sucedido, lo mejor posible, sacando fuerza de donde sea para levantarse cada mañana y no recordar. Sobrevivir la herida es lograr que ésta no nos infecte el alma, que no la enferme, que el daño quede encerrado en el recuerdo, pero que no se expanda convirtiendo el corazón en su sepulcro. Este es el peor peligro. Sobrevivir significa permitirle a Dios, ya que sólo Él puede hacerlo, que nos saque del lugar de sufrimiento, padecimiento interior, que podría ponernos en el lugar de víctimas eternas de nuestro dolor; permitirle a Dios que nos ayude a extender las manos hacia una realidad de sanidad, no sólo de perdón, sino de reconciliación con nuestra herida, con los responsables de ella, con nuestra historia. Es levantarse en el lodo, y permitirnos dar un paso por sobre ese lodo, para pisar tierra firme y retornar a un camino más sólido, en donde el recuerdo sea lo que es, un recuerdo de lo sucedido, pero que no sepulte mi corazón con él. Se necesita valentía, coraje, confianza en uno mismo, en otras personas y en Dios para salir de la actitud de víctimas, del eterno círculo vicioso del dolor, salir de la actitud de lamer y lamer la herida creyendo que así la curamos cuando en realidad la estamos ensalzando. Sobrevivir es permitirnos y permitirle a Dios que nos resucite el alma, que podamos abrir la puerta de nuestro sepulcro interior, en donde hemos sepultado cuidadosamente nuestras ganas de vivir, nuestras fuerzas para volver a amar, para perdonar de corazón y tener una mirada de misericordia y amor, más allá de la herida.

Y para sobrevivir, hay que penetrar en nuestro interior, buscar la herida, detectar la infección, buscar nuestras herramientas y usarlas para poder recomponernos. Pero nada de esto podrá suceder si no lo hacemos con Dios. Podremos encontrar la herida, recibir cierto consuelo; pero todo será temporario y se tornará confuso si no lo hacemos con la gracia que otorga el amor incondicional y misericordioso de Dios.

Anímate a entrar en tu interior, venciendo miedos, todo tipo de trabas, humillaciones y pereza, porque cuando encuentres ese tesoro que reposa dentro de ti, te sentirás más aliviado, con más alegría interior, no la alegría de la risa mundana sino la alegría de haber encontrado a pesar de todo, la paz interior. Y esa paz, por más que el mundo te la venda al precio más reconfortante, se gana con Cristo, siguiendo sus huellas hasta la resurrección de tu alma, nada más.

*“Él perdona toda tus culpas y cura todas tus dolencias; rescata tu vida del sepulcro, te corona de amor y de ternura”*

*Salmo 103, 3-4*

### **Tu interior vs. El mar**

Hay personas que nunca se han planteado conocer su interior, que no se cuestionan, que viven según el día, según lo que la vida les depare, según lo que quieren, cuando lo quieren, sin replantearse cómo están haciendo las cosas, ni tomando sus decisiones; no reflexionan sobre lo que habrá en su interior, ni por qué sienten o por qué actúan de determinada manera. Hay otras personas que se cuestionan escrupulosamente, buscando defectos con una lupa para cambiar, pero con una actitud obsesiva. Otras, que se miran con aceptación, pero no les interesa cambiar; otras, que también se miran con aceptación y cuando ven algo que no les conforma, hay en ellas una fuerza que las impulsa a mejorar. Hay muchas actitudes frente a la realidad interior. Es muy importante que te conectes con tu propia actitud frente a este tema, ya que de eso depende lo que harás con tu interior.

Vamos a comparar estas diversas actitudes de conocer nuestro interior con las actitudes que se pueden presentar ante la novedad de conocer el mar.

Una persona puede preguntarse cómo será el mar y quedarse en la orilla con la intriga, no permitirse la experiencia, por las razones que fuere: falta de interés, indiferencia, sensación de frío, desinterés en mojarse en agua salada... Tal vez habría un deseo, pero no tan fuerte como para impulsar la experiencia. Es quedarse con la intensión, es como si dijésemos “qué

ganas de comer un rico guiso” pero finalmente no lo hacemos; porque no es tan fuerte ese deseo como para comprar los ingredientes, preparar las verduras, cortarlas, cocinarlas, y ocupar nuestro tiempo en ello. Sería como decir “qué lindo poder conocer mi interior” pero en la práctica, darnos pereza, cierto temor. Entonces encontramos muchas excusas para no tomarnos el tiempo y preferimos quedarnos con lo conocido o con lo vemos “desde la orilla”, que vendría a ser con lo superficial de nosotros mismos.

Otra persona puede decir que el mar no lo atrae, que no siente deseos de acercarse, que le agrada más la montaña. Estaría cerrándose a conocer el mar, a experimentar lo que éste le pueda ofrecer de diferente, a permitirse salir de lo acostumbrado. Prefiere no innovar. Igual nos sucede a nosotros cuando evitamos conocer nuestro interior, prefiriendo quedarnos con lo conocido y seguro de nosotros, con nuestro “yo exterior”.

Cuando esto sucede, no hay que forzar el proceso, sino más bien entregarse a la oración, para que nos dispongamos de corazón, pues a lo mejor, no nos ha llegado el momento de entrar en nuestro interior de una manera más profunda.

Otras personas desearían recorrer un camino hacia sí mismos, reconocen su necesidad de momentos de serenidad, de dejar atrás vicios y actitudes que no les hacen bien, pero se quedan atrapados en la inseguridad que generan los cambios, lo nuevo. “¿Y si veo algo que tengo que cambiar y no logro cambiarlo?”

Otra persona puede decir *“el mar es demasiado grande, lleno de peligros y cosas desconocidas, estoy conforme con lo conocido, ¿Para qué correr riesgos?”*. Esa actitud no predispone el corazón para entregarse a la experiencia de conocer el mar. Sería lo mismo que decir *“sé que tengo muchos defectos ¿Para qué averiguar más? ¡A mi edad ya no se cambia!”* o decir *“¡Ya lo intenté tantas veces!”*. Entonces dejamos que nuestros errores, nuestros defectos o debilidades nos condicionen y eso influye en nuestra actitud.

También puede haber una persona que tenga entusiasmo por conocer de manera diferente su interior, penetrar más profundamente a lo desconocido de su corazón, abrirse a reconocer que lo que está allí le pertenece y que nunca es tarde para conocer talentos, capacidades, virtudes, así también como heridas, dolores que deben ser sanados, sentimientos negativos que hay que rever y que todo lo que pueda mejorar, la hará una mejor persona, más abierta al amor de Dios y a los demás. Sería una persona que no se cierra a la nueva experiencia de conocer el mar de una manera distinta a como lo había hecho hasta ahora. Es ser flexible y atento, dispuesto y entusiasta.

Lo mismo puede ocurrir con este libro, dependerá con qué actitud se lo lea. Para poder sacar un mejor provecho del mismo, se deberá tener una actitud libre y serena, poniendo a Dios, que es amor y nos ama sin condiciones, en el medio de nuestro corazón, para que

nos acompañe, para poder vencer junto a Él, todo lo que nos genere el entrar en nosotros mismos, sabiendo cuáles son nuestros sentimientos, que tal vez venimos intentando cambiar hace tiempo y nos hemos dado por vencidos o venimos acarreado actitudes que nos molestan a nosotros mismos y dañan a los demás o vicios que a pesar de intentarlo, no podemos dejar.

Al entrar en nuestro interior, tenemos la posibilidad de ver qué nos pasa, por qué nos sentimos de determinada manera, ver cómo podemos afrontar situaciones desde otro lugar, cómo encarar conjuntamente con Dios los problemas desde otra mirada, despejar nuestra mente y nuestro corazón y así, vivir más libres, sin la presión que tantas veces nos infligimos nosotros mismos.

*Por eso es importante tomarse un tiempito, para reflexionar ¿Qué quiero de mí como persona?  
¿Cuáles son las ventajas de conocerme un poquito más, de darme otra oportunidad de cambiar, de mejorar, pero principalmente, de poner a Dios en un lugar protagónico en mi vida?*

*“Buscad primero el reino de Dios y su justicia y todas las demás cosas se os darán por añadidura”  
Mateo 6, 33*

### **Finalmente... nos decidimos a conocer el mar**

Vamos a imaginar que queremos conocer este mar que nos intriga, que nos genera respeto, que si bien no queremos entregarnos tanto, tampoco queremos perdernos la experiencia. Y estamos dispuestos a dejar fluir los sentimientos que surjan, a sortear los obstáculos y a aprender de esta experiencia.

Si queremos conocer el mar, lo podemos hacer desde el exterior. Así alguien puede afirmar que conoce el mar porque conoce su color, su olor, sus olas. Puede hacer una apreciación sobre él y decir si está manso o revuelto; puede tocar la espuma de la orilla y decir si está fría, sucia o limpia y hasta puede probar cómo sabe el agua salada. Eso sería una experiencia válida, pero sería conocer lo superficial del mar. Sería como conocernos exteriormente, pero no saber qué sentimos ni por qué. Es no conocer por qué estamos tristes o qué nos genera temor, es conformarnos con una vivencia parcial de nosotros mismos.

En la experiencia superficial con el mar, no podemos saber lo que es nadar en el agua salada, cómo es la sensación de que las olas rompan sobre uno mismo, si son suaves o fuertes, no podemos ver los peces nadar, ni conocer el fondo del mar.

Si entramos al mar y nos entregamos a la experiencia de conocerlo, de verlo en profundidad, entonces veríamos que el significado es diferente para una u otra persona.

Lo mismo ocurre con este libro, cada uno le dará un significado diferente de acuerdo a cómo se involucre consigo mismo, de qué manera se relacione con sus cualidades, talentos, sentimientos, actitudes, defectos, y con todo lo que vea dentro de sí. Alguien puede descubrir un sentimiento y solamente anotarlo; mientras que otro lo puede anotar y reflexionar el por qué siente así, cómo podrá manejar mejor esas emociones, o cómo podrá cambiar lo que es negativo. Por eso, es importante construir una actitud positiva y motivarnos a conocernos mejor, igual que en el mar: *¿Penetro un poquito más en este mar interior? ¿Cómo enfrentaré las olas que vengan a mí? ¿Y si la ola me golpea, si es muy fuerte y no sé cómo manejarla?*

Por eso, cada uno tiene tiempos distintos y no podemos obligar a nadie a profundizar en este libro si no está dispuesto a entrar en sí mismo, pues hay que respetar los tiempos de cada uno, no sirve forzar.

Por eso, si bien es bueno compartir experiencias, también es bueno aprovechar la lectura de libro procurando hacer silencio interior, recogimiento, donde cada cual pueda estar consigo mismo, con su propia historia, con su realidad personal e íntima. A veces estamos con ganas de compartir cosas que vamos descubriendo o de preguntarle al otro por las suyas; pero no siempre es lo mejor, pues podemos interrumpir o condicionar ese proceso interior tan misterioso y personal que se va gestando. Además, es importante saber que una persona puede darse cuenta de algo que le está sucediendo en su interior en el momento que está leyendo el libro, y otra persona puede descubrirlo meses después de leerlo.

*“Ceñíos el cinturón de la verdad y la coraza de la justicia...”*

*Efesios 6, 14*

### **Comparándonos con un hombre buzo**

Vamos a hacer una comparación entre los sentimientos, las emociones y los temores que puede tener una persona que quiere bucear, con lo que a nosotros nos pueda generar bucear en nuestro interior.

Vamos a ponernos en el lugar de un hombre que quiere ser buzo, ¿Con qué cuenta para entrar a lo profundo del mar? ¿Qué necesita? ¿Cómo debe prepararse?

Necesita un traje de agua para soportar las bajas temperaturas y unas patas de rana para nadar más rápido. Si queremos conocer el mar sin traje de agua ni patas de rana, no vamos aguantar mucho tiempo, dado el frío que hace en el fondo del mar y el cansancio que genera nadar sin ninguna ayuda. No sería la misma experiencia que con el traje de agua y las patas de rana.

¿Qué significado tiene el traje de agua y las patas de rana?

Significa revestirnos de la oración.

*“Orad sin cesar”*

*1 Tesalonicenses 5, 17*

La oración es el traje de agua para no padecer frío; las patas de rana son las que nos ayudan a avanzar, a no quedarnos con lo que vemos exteriormente de nosotros, a no estancarnos en los sentimientos negativos, en la baja autoestima, en la confusión, en las tribulaciones. Nos ayudan a seguir nadando en lo profundo, para poder hallar ese tesoro que todos llevamos dentro.

El buzo debe tener antiparras para poder mirar abajo del agua ya que sin ellas, deberá ir con los ojos cerrados sin ver nada. A nosotros nos pasa lo mismo, muchas veces queremos enfrentar los problemas, darle un sentido al dolor, resolver ciertas situaciones, pero no terminamos de abrir los ojos a la realidad; los cerramos porque nos es más fácil hacer como que “no pasa nada” y así creemos que no vamos a sufrir, siendo fieles al dicho “ojos que no ven, corazón que no siente”. Pero cerrar los ojos porque no queremos ver la realidad, porque no sabemos cómo afrontarla, es elegir vivir en una mentira y nos hace mucho daño.

¿Qué significan las antiparras en nuestro interior? Significan todo lo que nos ayuda a abrir los ojos; significan buscar discernir, reflexionar, cuestionar nuestras creencias, nuestros criterios de acción, mirar bien antes de dar un paso en una decisión, fijarnos hacia donde caminamos.

*“El hombre sin espíritu no acepta las cosas que vienen del espíritu de Dios. Para él son locura y no las puede entender, porque sólo se aprecian a partir de un discernimiento espiritual”*

*1 Corintios 2, 14*

El buzo necesita un cronómetro para controlar el tiempo de sumergimiento, que le marca su capacidad de tolerancia; pues de lo contrario, puede correr graves riesgos. Podemos decir que es una advertencia que lo conecta con su parte vulnerable y le recuerda que debe retornar a la seguridad de su medio seguro.

¿Qué significa el cronómetro para nosotros?

Significa nuestro “reloj interior” el que nos indica qué necesita nuestro corazón.

Nosotros también tenemos nuestros tiempos para cada cosa que hacemos: un tiempo para conectarse a internet, un tiempo para hacer sociales, un tiempo para trabajar, para divertirnos, un tiempo para estar tristes, otro para estar contentos, un tiempo para preocuparnos, otro para entregar esas preocupaciones. Todos tenemos un “reloj interior” que nos indica cuándo estamos corriendo riesgo de desconectarnos de nosotros mismos. Nos indica cuándo el trabajo, lo social, los problemas, las preocupaciones, la tristeza, el dolor; también la alegría eufórica, la extrema ambición, la soberbia, el orgullo y todo lo que no le conviene a nuestro corazón, nos está alejando de nosotros mismos, creando una distancia o una pared que nos impide escucharnos y registrarnos a nosotros mismos. Habrá cosas que no le hagan daño si las hacemos durante cierto tiempo pero si nos excedemos, estaríamos en riesgo.

*¿Cuánto tiempo nos tomamos para estar con nosotros mismos y especialmente con Dios?*

El buzo necesita tubos de oxígeno para que le provean del aire que necesita para poder sumergirse en las profundidades del mar pues sin ellos, le sería totalmente imposible hacerlo. Estos tubos tienen cierta capacidad de oxígeno, lo que condiciona al buzo a un límite en el tiempo de sumersión. También se requiere de un acostumbamiento para poder permanecer en lo profundo del mar sin verse afectado.

¿Cuáles son nuestros tubos de oxígeno? La oración, la meditación de la Palabra del Señor, la Eucaristía, el sacramento de la reconciliación con uno mismo y con Dios, el estar en la Presencia de Dios en nuestro diario vivir. Y también buscar ayuda si la necesitamos.

*“Acudían diariamente al templo con mucho entusiasmo y unidos en un mismo espíritu y compartían el pan en sus casas, comiendo con alegría y sencillez.*

*Alababan a Dios y gozaban de la simpatía de todo el pueblo.*

*El Señor hacía que los salvados cada día se integraran a la iglesia en mayor número”*

*Hechos 2, 46-47*

Los tubos de oxígeno es la confianza en Dios, es entregarnos a Él en los momentos difíciles para que le otorgue a nuestro corazón el “aire” suficiente. Pero para eso, primero necesito de tiempos

de soledad para que mi corazón aprenda en el silencio interior, a recibir ese oxígeno que es tan diferente a lo que la sociedad y lo exterior me ofrecen. Igual que el buzo debe distanciarse y tomarse su tiempo para aprender a bucear, nosotros también necesitamos de un tiempo para acostumbrarnos a “bucear” en nuestro interior, sentir la presencia del amor de Dios, darle un significado a los sacramentos, “respirar el aire de la Palabra”.

Muchas veces recibimos del mundo mensajes contrarios a esta concepción de “oxígeno” que nos incitan a buscar en lo material, en lo fácil, en lo exterior o en una imagen, esa fuerza que nos hará bien. Pero eso que buscamos se encuentra en nuestro corazón y lo encontramos, encontrando a Dios. Puede ser que haya cosas que nos ayuden a encontrarlo, pero Él quiere ser encontrado en lo más precioso y valioso que tenemos, el alma.

*¿Qué estás buscando? ¿Ser una persona que se conforma con “nadar en la superficie”, o sea vivir la vida de acuerdo a los dictámenes que impone la sociedad, como un buzo que se conforma con mirar el mar desde la superficie? ¿Quieres realmente procurarte ese espacio personal que favorece tu encuentro contigo mismo, el amigo más importante y valioso que puedas conocer en toda tu vida?*

*“Examiné con verdad mis acciones, quiero dirigir mis pasos para cumplir tus mandamientos”*

*Salmo 119, 59*

Cuando un buzo decide nadar sólo en la superficie, y mirar desde allí lo que hay debajo del mar, debe utilizar un snorkel, que es un tubo que se conecta a la boca, permitiendo que al sumergir la cabeza, la persona pueda respirar, sólo si queda un extremo de dicho tubo fuera del agua, para que entre el aire. Por lo tanto, esta manera de mirar hacia adentro del mar, ya tiene una limitación dada. Siempre será “hasta ahí nomás”, pues si no es cuidadoso y medido al sumergirse, corre el riesgo de no poder respirar, pues se le llenaría de agua el conducto.

Probablemente esta elección del buzo provenga por muchas razones, puede ser que le dé seguridad lo conocido, lo que él puede controlar o tal vez, porque tema las profundidades. Quizás le parece más cómodo y económico, ya que para eso no necesita comprar un traje de agua ni de tubos de oxígeno.

A nosotros nos puede pasar algo semejante, podemos mirar hacia dentro nuestro, darnos cuenta de ciertos sentimientos, temores, frustraciones, talentos que no hemos utilizado; también podemos apreciar con alegría ciertos éxitos que nos han puesto felices, las cosas que hemos

superado, pero decidir quedarnos ahí, no buscar superarnos más, no penetrar más hondo, no hacer reflexiones más profundas, más comprometedoras sino que nos quedamos con lo más fácil, lo que está más a la vista, y lo que fácilmente vemos, con la misma rapidez lo sacamos.

Ir más profundo, pagar el costo de todo lo necesario para adentrarnos más en el mar, tiene un gran beneficio y es que lo conocemos de manera diferente, conocemos una verdad que de no ser descubierta, hubiese quedado oculta, es un misterio que sólo cada uno podrá ir develando: el color tan azul del mar en lo más profundo, la luz del sol que deja de alumbrar las aguas, las clases de peces que nadan por allí donde no alcanzamos a ver, el frío intenso del fondo del mar, junto al silencio que escuchamos, tan diferente al de este mundo.

Es el silencio de nuestra alma, hablándonos, invitándonos a explorarla,  
y es un pedacito del alma de Dios.

*¡Qué profunda es la riqueza, la sabiduría y la ciencia de Dios!*

*Sus designios son impenetrables e incomprensibles sus caminos”*

*Romanos 11, 33*

Cuando el buzo profundiza en el mar, necesita de la iluminación de una linterna. Ésta le da la seguridad necesaria para permanecer allí. A nosotros nos pasa lo mismo, hay momentos en que sentimos que todo lo podemos manejar y que tenemos las cosas claras; pero también hay otros momentos en que estamos confundidos y necesitamos que alguien o algo nos sirva de luz, esa luz que nos puede ayudar a discernir qué debemos hacer, en qué nos equivocamos, en qué tendríamos que cambiar, dónde está el nudo del problema, cómo afrontar nuestros conflictos, cómo aceptar una humillación sin herir a los demás, y tantas situaciones en las que nos vemos entrelazados y quizás ni las deseamos.

La linterna representa nuestra vulnerabilidad, nuestra necesidad de ayuda, especialmente de Dios pero sin descartar a otras personas que puedan darnos la orientación, el consejo, la guía para un determinado momento.

*“Vigilad y orad para no caer en la tentación. El espíritu es animoso, pero la carne es débil”*

*Mateo 26, 41*

Hay un momento en que el buzo se da cuenta que debe prender su linterna. Y nosotros no siempre somos conscientes de que necesitamos ayuda; tememos mostrar vulnerabilidad, miedos,

inestabilidad, reconocernos imposibilitados de seguir por nuestros propios medios; los fantasmas del orgullo nos gritan fuerte y quieren hacernos sentir fortaleza, los espectros de la vanidad no quieren mostrar las suciedades de nuestra historia, de nuestros errores, y la soberbia no quiere ser destronada por la reina humildad que necesita hacerse escuchar, y el resentimiento no quiere dejar de rumiar, necesita recordar y recordar, se ve amenazado por el perdón, lucha valientemente la batalla. Y así, la persona que necesita ayuda tiene muchas tribulaciones, que no surgen sólo de su problemática, sino de su mundo interior y de cómo vivencia el hecho de pedir ayuda. A veces tardamos tanto en buscar esa ayuda que cuando nos decidimos, ya es demasiado tarde. Prender la linterna a tiempo, es prevenir muchos disgustos, muchos riesgos, evitar situaciones que después lamentaríamos.

¿Qué sería prevenir, evitar situaciones que después nos harían sufrir más?

Sería asimilar los valores cristianos y vivir según ellos. Pues, muchos sufrimientos son por no vivir según los Mandamientos del Señor. Esa es la linterna que nos ha dado el Señor.

*“Sigamos profesando nuestra esperanza, sin que nada nos pueda conmovier, ya que es digno de confianza aquel que se comprometió” Hebreos 10, 23*

### **La senda de mi vida**

La senda es un camino que hemos tomado para llegar a un lugar. El camino en sí no ese lugar pero es determinante; si no tomamos el adecuado, no lograremos nuestro cometido. Muchas veces esa senda viene con nuestro nacimiento, ya que heredamos ciertas condiciones, como puede ser la educación, la fe, algunas creencias, las predisposiciones genéticas y desde esa herencia, debemos forjar nuestra personalidad, que estará marcada seguramente por otras cosas, como ser experiencias positivas, otras negativas, el modo que nos han tratado, las vivencias propias, las emociones y percepciones que cada uno tendrá frente a un mismo hecho. Todo eso se entremezcla como lo hace el arroz en el agua, que va haciéndose, cocinándose hasta un punto. Así sucede con nosotros, nos fogueamos, nos hacemos en interacción a muchos factores. Y lejos de parecernos a la preparación del arroz, que llega a un punto óptimo de maduración; nosotros somos personas que permanentemente vamos cambiando, madurando, estructurándonos, logrando la seguridad de una estructura de pensamiento para luego romperla y armar otra. Vamos transitando etapas de nuestra vida, el agua representa esa acción de “foguear”, esa “cocción” de nuestro carácter, personalidad y de nuestro corazón. Cada acontecimiento de nuestra vida nos hace y delante nuestro aparece esa senda, que nos invita a caminar por ella. Muchas sendas son agradables, como los momentos felices de nuestra vida y otras, son tristes y

querríamos evitar pero ahí estamos, frente a la realidad que no podemos eludir.

Si avanzamos por la senda con zapatos firmes, seguros, que nos protegen los pies de posibles heridas, entonces podremos transitar por ella sin que la dificultad nos venza; de lo contrario, sufriríamos más, nos dolería y nos lastimaríamos más. Esos zapatos firmes es la Palabra de Dios, sus mandamientos. Están hechos para que podamos transitar por la senda de nuestra vida sin perder el rumbo aunque habrá veces que nos cansaremos, que sentiremos dolor y que nos costará caminar.

Sendas hay muchas, pero hay una sola para ti. Rumbo hay uno solo que puedes tomar en cuenta, y es el que te conduce al bien.

*“Al contrario, mientras nuestra naturaleza se va destruyendo, nuestro hombre interior se renueva cada día”*

*2 Corintios 4, 16*

El rumbo lo tendrás que descubrir en tu corazón y significará algo especial para ti pues se relaciona con la vocación, con tu tesoro interior. El rumbo no es algo dado desde el exterior, es una certeza que irás develando en cada etapa de tu vida y así, un día podrás unir cada pedazo como si fuera un rompecabezas y lo verás. Habrá etapas que lo verás más claramente y otras, en que parecerás ciego o en que todo lo verás negro. Pero mientras perseveres en la fe, ella te conducirá de la mano. Por eso no temas cuando todo parece conflictivo y confuso, aférrate a la fe y un día todo se irá aclarando, como en un amanecer sereno y tranquilo.

Para poder descubrir ese rumbo en las etapas de tu vida, debes confiar en ti mismo. Por eso es importante la mirada que tú tengas de ti mismo. Esa mirada muchas veces no es objetiva sino crítica. Otras veces es demasiado benévola; otras veces, es tan frágil que necesita sostenerse en los ojos de los demás para poder verse. Esto sucede porque la mirada interior puede estar teñida, difusa, y necesites ponerte unos anteojos prestados para poder mejorarla y verte como realmente eres. Debes ponerte los anteojos del corazón de Cristo, ya que con ellos podrás mirarte con amor, con comprensión, con tolerancia y con paciencia. La valoración de tu propia persona depende muchas veces de cómo te han valorado las personas cercanas a ti y aquellas que han sido autoridad para ti, como maestros, padres, amigos. La valoración de ti mismo a veces está devaluada y debes invertir amor en ella.

En un principio el rumbo de tu vida puede significar tu camino profesional, laboral, buscar un rumbo cambiante, algo inestable, dada la eventualidad del momento que surja; pero no puedes mirarte a ti mismo considerando sólo lo que haces, adónde vas, cómo vistes o con quién andas, el rumbo que debes redescubrir es el rumbo interior, y si te profesas cristiano, un rumbo marcado por los valores cristianos.

Parece sencillo y fácil este razonamiento pero en la práctica, muchas personas que querrían ser personas de bien, cambian su rumbo haciendo cosas que saben que no son correctas pero que les aporta un beneficio material. Es difícil mantenerse en lo correcto cuando el mundo festeja, hace alarde y hasta motiva cosas que no son buenas en sí mismas, ya que van en contra del bien natural.

Lo primero que hay que hacer es definir cuál es el rumbo que deseo y luego fijarlo, a dónde quiero llegar, cuál es mi meta a alcanzar y prepararse para ello, procurar formarse para estar a la altura de esa meta. Muchas veces caemos en engaños y luego nos damos cuenta que no estábamos en la senda correcta. Y nos sentimos heridos y humillados, como un estudiante que preparó un examen de matemática en la fecha del de lengua.

*Muchas veces queremos tener valores humanos pero ¿hemos trabajado en ellos?*

Por ejemplo, si para mí la verdad es un valor, debo prepararme para sostenerla en momentos en que preferiría decir una mentira. La verdad tiene a veces un costo. Si quiero seguir un rumbo hacia ese valor, debo poner todo de mí para no torcer e irme de esa senda. Las personas podemos mejorar o desmejorar pero eso no sucede sin que hayamos hecho algo para generar los cambios positivos o negativos, nuestras acciones están involucradas; por eso es muy común que salgamos y entremos de la senda, que retomemos y perdamos el rumbo; pero lo importante es volver, es retomar, es darnos cuenta. Lo terrible es estar ciego y creer que vamos por un camino y en realidad, estar yendo por uno que es exactamente el contrario.

Comprender nuestra responsabilidad de quiénes somos, es un acto de madurez y crecimiento.

De a poco vamos asumiendo esa responsabilidad en nuestra vida

y las consecuencias de nuestros actos.

*“Ninguno de nosotros viva para sí mismo, ni tampoco muera para sí. Si vivimos, vivimos para el Señor, y si morimos, para el Señor morimos. Así, pues, ya vivamos, ya muramos, somos del Señor”  
Romanos 14, 7-8*

¿Cuál es la meta del cristiano? El Reino de los Cielos. Dios nos marca el rumbo: la santidad.  
*El Evangelio... ¿es nuestro manual para poder fijar ese rumbo?*

### **Entramos más profundo en nuestro mar interior**

Cuando el buzo entra más profundo en el mar, puede conocer plantas, algas, arrecifes, encontrarse con peces que viven en esas zonas del fondo del mar. Toda esa vegetación y esos vistosos peces no están en la superficie del mar. No se pueden conocer si no nos avocamos a esa aventura de conocer el mar con cierto desafío.

Lo mismo ocurre con nuestro interior. El mar representa el interior de cada uno; todos tenemos dentro de nosotros muchas cosas: emociones, deseos, expectativas, heridas, que no podemos llegar a conocer si nos miramos superficialmente. Y vale la pena el desafío de conocerse desde ese plano más desconocido de uno mismo, pues en lo profundo de nuestro interior, hay un cofre que guarda un tesoro. Y no lo podemos encontrar, ni abrir, ni ver, si nos miramos desde lo superficial.

Vamos a imaginarnos que el buzo entra al mar para buscar un tesoro, ese es su objetivo; y para lograrlo ha planeado una estrategia, ha trazado un camino y para ello, ha preparado todo el equipo necesario para poder estar el tiempo suficiente en el fondo del mar y, sintiéndose listo para su aventura, ha emprendido la experiencia animadamente. Pero en el camino encuentra unos atractivos peces de colores que llaman su atención. Se queda mirándolos entretenido pues jamás los había visto. Decide aprovechar esta única oportunidad de conocer esa vida debajo del mar. Así, sin darse demasiada cuenta, al seguir esos peces de colores, se desvía del rumbo que había planeado para lograr su objetivo. Se siente entusiasmado, motivado y no repara en las consecuencias de su distracción. El buzo considera que su inmediata felicidad, es un signo de que está haciendo bien las cosas. No recuerda el tiempo de sumersión bajo el agua, la duración de la luz de la linterna, las frías temperaturas y su capacidad de tolerancia bajo el agua, sólo se deja llevar por lo divertido e inmediato de la situación.

A nosotros también nos pasa algo parecido con respecto a vivir los valores en nuestra vida. Los deseamos y los tenemos en cuenta siempre y cuando no aparezcan situaciones en que romper algún valor tal como la honestidad, la verdad, la honradez, la fidelidad, la nobleza, la sinceridad o la perseverancia en un compromiso, nos puede otorgar una gran ventaja. Aparecen diferentes motivaciones, como podría ser el dinero, otra persona, un viaje, el quedar expuesto ante otras personas por algo que hicimos o dijimos; deseos que se transforman en necesidades imperiosas, que para ser satisfechas, no se repara en pisotear la verdad y entrelazar una atractiva mentira que muchas veces hasta son explosivas, todo para darle más credibilidad al asunto. Pero nada de lo

que hagamos nos interpela mientras logremos nuestro objetivo, sacar provecho y ventaja de la situación. La situación puede ser del ámbito de lo material o del ámbito de la propia imagen ante los demás. Muchos viven para construir esa imagen, viven de esa imagen y la necesitan. Sea cual fuere la situación, la persona la pone por debajo de los valores, y éstos son aplastados como cucarachas; y luego actúan como si nada hubiera pasado, como si nadie jamás les pidiera cuentas de lo que han truncado, de lo que han herido a los demás. Esas situaciones son como los peces de colores que habían distraído al buzo de su objetivo. Así, muchas personas que creen tener valores pero a la hora de la verdad, podrán ver que no era así.

Es muy fácil distraernos en el día a día con tanto trajín. Distraemos tanto nuestro corazón con muchos factores exteriores: con problemas, con tecnología, obligaciones, compromisos sociales, trabajo, con comentarios de los demás que nos olvidamos de darle un espacio a las necesidades de nuestro yo interior. Así nos desviamos del camino que nos ayudaría a tener una vida más serena.

Las gratificaciones que sentimos y esa alegría pronta que nos generan las cosas exteriores, nos confunden y creemos engañados que estamos en el buen camino. Pero a la larga, nos están alejando de lo más importante de nosotros mismos: nuestro corazón, nuestra vida espiritual, nuestra capacidad de sentir a Dios.

Cada uno debe tomar conciencia en sus vidas de qué cosas están funcionando como esos peces de colores que tanto nos distraen y nos alejan de ese tesoro que todos llevamos dentro. Dios quiere que vayamos a lo más profundo de nuestro ser y que encontremos ese tesoro pero para ello tendremos que luchar contra las cosas nos distraen de esa mirada interior, tan necesaria para nadar hacia adentro nuestro.

Hay otro factor que tenemos que estar atentos porque nos puede poner en riesgo:

Las algas del fondo del mar. ¿Qué pasa si el buzo se va metiendo atraído entre las plantas acuáticas del mar? Para poder verlas, comienza a utilizar su linterna no ya para visualizar el rumbo planeado para encontrar su tesoro sino para contemplar esas plantas. Y para ello, va entremezclándose, dejándose llevar y corre el riesgo de sin haberlo querido, enredar su linterna con las traicioneras plantas cuyas hojas pareciera que tuviesen vida propia.

¿Cómo va a poder orientarse en las profundidades del mar sin linterna? ¿Cómo va a poder ver qué tiene delante sin la luz de la linterna? El buzo comienza a sentirse inseguro, temeroso, se da cuenta de que no ha respetado ciertas normas; pero ya es tarde, ahora la situación se cobra su irresponsabilidad e insensatez de hacer las cosas sin pensar. Y debe tomar decisiones rápidas y desarticular esa situación si no quiere salir herido.

Nosotros también nos enredamos curioseando entre las plantas acuáticas metemos la linterna entre las algas. Así la linterna no puede cumplir su función y nosotros salimos perjudicados. Esto nos sucede cuando ante situaciones que pueden ser problemas, obligaciones, contrariedades que se nos presentan en el día a día, inconvenientes que nos van desequilibrando por dentro, nos involucramos con ellos desde el corazón pero no para buscar una solución o cumplir con lo que tengamos que hacer sino que nos angustiamos y estresamos, ya que en lugar de manejarlos nosotros a ellos, ellos nos controlan el buen humor, la paz interior, la serenidad. Todo eso influye en la capacidad para pensar claramente, en la predisposición a abrir nuestro corazón, que asustado con tanta presión, se cierra cada vez más a los demás porque no puede absorber más tensiones.

Esas algas en nuestro interior son como una telaraña que no nos deja seguir. De esa manera es difícil enfrentar la realidad lo mejor posible; no podemos pensar, ni tampoco sentir la ayuda de la Luz de Dios, estamos demasiado involucrados. Es como perder la linterna en el fondo del mar y ante esa confusión interior, muchas veces nos paralizamos y ya no sabemos cómo seguir.

Las algas también significan los conflictos de vínculos afectivos entre padres e hijos, entre cónyuges o entre personas relacionadas por diferentes motivos.

En algún momento hay que reaccionar, tomar conciencia de nuestro error, reconocer que nos hemos ido de nuestro camino, ver la manera más rápida y segura para volver. Es necesario dejar los pescaditos de colores que nos habían distraído, salir del peligro de las algas y comenzar de nuevo con una actitud más determinante.

Finalmente, el buzo que había retornado a su meta, encontró el cofre. Pero necesita de unas llaves para poder abrirlo.

A nosotros nos pasa lo mismo, entramos en nuestro interior y nos vamos encontrando de a poco con nosotros mismos y nos conectamos con nuestro corazón. Pero necesitamos las llaves para abrirlo. ¿Qué vendría a ser esas llaves para poder abrir ese tesoro? Primero de todo, controlar nuestras emociones, nuestra lengua, nuestros pensamientos; porque esas son las primeras algas que nos empiezan a enredar.

Hay muchas maneras de desarrollar un auto dominio interior, como contar hasta diez cuando algo nos molesta o rezar o salir a caminar; todo lo que sea bueno y nos ayude a conectarnos con nuestro centro de equilibrio. Sólo así, en un equilibrio interior, luego de haber sorteado el obstáculo de las algas, de haber aprendido la lección, podremos estar serenos y abrir ese cofre, que es nuestro corazón.

*“Pero el fruto del Espíritu es... auto-control...”*

*Gálatas 5, 22-23*

En nuestro corazón podemos encontrar diversos sentimientos: unos buenos y otros que nos hacen daño, como la bronca, el enojo, la impaciencia, la intolerancia, la ira, el rencor. También podemos encontrar dolores y heridas que hemos recibido a lo largo de nuestra vida.

Todos tenemos sentimientos y los podemos reconocer. Es importante darnos cuenta de la raíz de esos sentimientos, qué los ha despertado, qué los ha generado, porque una vez que sabemos qué es lo que ha desatado una emoción, la podemos controlar más fácilmente; de lo contrario, será ella la que nos controle a nosotros. A veces podemos entender esos sentimientos, otras veces no, porque son angustias que arrastramos desde hace tanto tiempo que ya conforman nuestra personalidad. Es muy común que hasta responsabilicemos a los demás por nuestras emociones y contrariedades.

Es imposible que no tengamos sentimientos ni emociones ya que somos seres humanos y es imposible no sentir. Si una persona está tan negada a reconocer sus emociones, es que para sobrellevar una vivencia muy fuerte, ha levantado murallas protegiendo su corazón. Y eso no es bueno, ya que esas emociones por algún lado buscarán expresarse, sea por el cuerpo, una obsesión, vicios o cualquier exceso o desequilibrio. Y eso que queda atascado, nos enferma emocionalmente. Luego, con el paso del tiempo, ya no sabremos qué nos pasa, cuál es la razón de la ansiedad, de los temores, de las angustias. Y entonces, aparecerán síntomas como el stress, los ataques de pánico, las depresiones y otras enfermedades que tienen su raíz en lo emocional. Por eso, recibir las emociones a medida que surjan, sin juzgarnos, sin reprendernos, sino aceptándonos amorosamente, es el principio de la sanación interior. *El punto es que si somos conscientes de lo que sentimos ¿Qué vamos a hacer con lo que vemos en nuestro corazón?*

Algunos lo dejan tal como está, otros intentan limpiar su corazón de sentimientos que le hacen daño. Si nuestro corazón fuera una remera blanca que tiene una mancha, sería importante saber con qué se manchó para poder sacarla pero no es importante conocer la circunstancia en la cual se manchó.

Así como podemos tener diferentes actitudes frente a la mancha, podemos también tener diferentes actitudes frente a lo que vemos que tenemos que mejorar:

1- Podemos tener interés por cambiar, por mejorar, por crecer. Y eso sería como buscar algún producto para sacar la mancha. Es tener interés por limpiar la remera.

2- Podemos haber intentado sacar esa mancha durante mucho tiempo, sentirnos desanimados y decir “ya intenté sacarla por todos los medios y no salió” pero la mancha en la remera, molesta, queda fea y para poder seguir usando la remera, la cubro para disimularla y, conforme pasa el tiempo, olvidamos lo sucedido, creyendo que la mancha ya no existe. Sería como poner “parches”, como hacer que no ha pasado nada, creer que no hay consecuencias porque no

hablamos más de ciertos sucesos. Es armarnos de corazas que sólo sirven para alimentar nuestras apariencias. Lo malo es que esas corazas comienzan a formar parte de nosotros y nos convencemos que somos alguien que en realidad no somos. Y tras esa coraza quedan escondidos sentimientos de dolor, ira, tristezas, vacíos afectivos, que de una u otra manera, se hacen presente en nuestra vida cotidiana porque aunque no los veamos, son parte de nuestro corazón y existen. La máscara que nos ponemos no puede abolirlos.

3- Otra alternativa sería llevar la remera manchada a todos lados, sin darle importancia a lo sucio, desarreglado y feo que pueda quedar. Es como convivir con nuestros defectos, nuestros errores, nuestros sentimientos negativos sin intentar mejorarlos, sin reparar en lo que generamos en los demás, y con una total indiferencia hacia la actitud de mejorar y crecer como personas.

Sea cual fuera nuestra actitud, lo mejor es involucrarnos con nuestra realidad interior, para tratar de transformar y limpiar nuestro corazón junto a Dios. Pero para eso, es preciso tomar un compromiso con nosotros mismos, con la actitud con que queremos mirar nuestra vida, nuestras relaciones con los demás; pero especialmente, con lo más valioso que tenemos dentro: con nuestro corazón.

Amarnos es desearnos el bien para nosotros.

Y el primer bien, es abrir nuestro corazón al Amor de Dios.

Y así, conocer la verdadera paz interior, motivo de la verdadera felicidad.

*“Que la paz de Cristo reine en vuestros corazones, puesto que fuisteis llamados a encontrarla, unidos en un mismo cuerpo. Sed también agradecidos”*

*Colosenses 3, 15*

Hay muchos productos para sacar manchas en la ropa, pero para sacar las manchas del alma, existe el perdón incondicional.

Muchas veces no queremos perdonar porque es más fuerte nuestro dolor, la herida, el deseo de venganza, el deseo de enfrentar a la persona que nos dañó, la necesidad de responder con maldad, la necesidad de retraernos en nosotros mismos o cualquier otra forma de desquitar nuestro dolor. Pero eso que creemos que nos alivia, no nos lleva a limpiar el corazón ni a encontrar la paz interior, sólo nos carga de más bronca y dolor. Es un alivio transitorio, que no conduce a la serenidad ni a la reconciliación con nuestra realidad.

*“Perdónanos nuestras faltas, puesto que nosotros perdonamos a los que nos han ofendido”*

*Mateo 6, 12*

## **Las Fichas negras**

Cuando no limpiamos nuestro mar interior, éste va quedando con suciedades que no nos dejan sentir armonía interior. Los sentimientos negativos forman un conglomerado que llamaremos “fichas negras”. Están formadas por emociones negativas tales como la bronca, el resentimiento, el enojo, la falta de olvido de todo lo malo que nos pasó, la tristeza crónica, el rencor, la ira, la bronca o la tensión frente a un hecho negativo, entre otros sentimientos. Necesitamos afrontar esas fichas negras, darles luz, conocerlas, asumirlas como propias y aceptarlas en primer lugar.

Así como las preocupaciones, los problemas, el trabajo, las corridas, las distracciones de todos los días, están representados por esos pescaditos que nos distraían, las fichas negras están representadas por la suciedad del mar, que dificulta una mirada interior sana, limpia y nos impide visualizar nuestro cofre. Es completamente dañino que nuestra mirada interior esté turbia, ya que con esos ojos vamos a percibir el mundo que nos rodea, el amor que recibimos de los demás.

Es fundamental que controlemos esas fichas negras, pues de lo contrario, nos hacen mucho daño ya que se convierten en un gran obstáculo: ¿Qué pasa cuando no controlo esos sentimientos, sino que ellos me controlan a mí? Empiezan a perturbar todo mi corazón, tapan el ojo del corazón y me impiden “ver” desde esa mirada interior. Y entonces me tensiono interiormente, ya que ese enojo lo siento en forma de perturbación en mi espíritu. Y cuando esto sucede, estamos desequilibrados, dominados por el enojo o el dolor, que nos llevan a decir cosas hirientes y desagradables a los demás o si estamos dominados por la ira, nos lleva a hacer cosas agresivas y descontroladas.

*“También la lengua es un fuego: es un mundo de maldad puesto en nuestros miembros, que contamina todo el cuerpo, y encendida por el mismo infierno, hace arder todo el ciclo de la vida humana” Santiago 3, 6*

Puede también suceder que estemos perturbados y que todo eso quede dentro nuestro, sin salpicar a los demás; esto se da cuando el control de nuestra imagen es muy importante o cuando somos tan medidos exteriormente, que simulamos las emociones y estados de ánimo. En esos casos, está la posibilidad de que la perturbación se encauce en forma de auto-agresión: es el caso de la droga, el alcohol, los vicios o los excesos.

## **¿Cómo comienza la perturbación interior?**

Ante una situación desagradable o dolorosa, que nos contraría, nos hiere y nos mortifica, lo primero que puede suceder es que nos tensionamos. Esa tensión aparece primero mentalmente, cuando recibimos la noticia o vemos el hecho y puede suceder que no podemos pensar ni ver las

cosas claramente. Cuando esto nos sucede, es porque la ficha negra ya ha penetrado en nuestra mente, la ha perturbado, desequilibrado, desestabilizado y hasta la puede llegar a paralizar. Esa tensión permanece en la mente un tiempo y afecta todo el cuerpo físico. La podemos reconocer de muchas maneras: dolor de cabeza, dolor de estómago, nervios, una sensación de inquietud, presión alta, y otras maneras que se manifiestan de forma personal en el cuerpo físico. Por más que el síntoma pueda solucionarse con medicación o algún tratamiento y desaparecer, el motivo, la raíz del mismo o la causa que lo originó, aún sigue vigente.

Es importante llegar a una resolución sana, pues de lo contrario, la tensión comienza a penetrar de a poco en nuestro corazón.

*“Cualquier cosa que pidamos nos la concederá, puesto que guardamos sus mandatos y procuramos hacer lo que es de su agrado”*

*1 Juan 3, 22*

Cuando no resolvemos esa tensión interior, estamos mal predispuestos hacia los demás y todo parece molestarnos o salirnos mal, reaccionamos de mal humor o nerviosamente. Es muy difícil controlar los sentimientos en ese estado y por lo tanto, afloran las fichas negras con más fuerza e ímpetu. Entonces nos acostumbramos a reaccionar con bronca, enojo o fastidio. Así, perdemos la capacidad de pensar claramente y sólo miramos de acuerdo a lo que sentimos. Es como que la linterna se quede enfocando sólo esas fichas negras que ha encontrado y no puede mirar otra cosa.

El buzo por lo tanto, interrumpe la búsqueda de su tesoro interior y eso se asemeja a cuando nosotros nos detenemos en nuestro camino interior, dominados por los sentimientos negativos. Éstos no sólo nos quitan la luz interior, sino que también nos sacan la fuerza que necesitamos para mejorar.

Es muy importante limpiar y ordenar este mar interior, para que podamos vivir con más armonía con nosotros mismos, con los demás y podamos sentir el amor de Dios que es la fuente de la felicidad que tanto necesitamos.

Acudir al Señor para que transforme nuestros sentimientos negativos, es un medio de sanación interior para que éstos dejen de ser una carga y se transformen en un medio para fortalecernos con su Gracia.

Las fichas negras tienen características muy nocivas. Una de ellas es la capacidad de agrandarse y hacerse cada vez más influyentes en nuestras reacciones. Otra característica es su capacidad para

reproducirse. Éstas reproducen “hijitos” que contagian a los demás. Esto quiere decir que nos podemos hacer mucho mal, pasándonos las fichas negras unos a otros. Esto ocurre cuando hablamos mal unos de otros, cuando compartimos nuestras tensiones por las cosas que suceden, cuando perturbamos el ambiente con nuestros problemas y muchas situaciones más. ¡Cuántas veces soportamos las fichas negras de los demás porque son nuestros amigos, parientes, o porque no sabemos cómo “escapar” a esa situación!

Las fichas negras son hambrientas, siempre quieren más y más. La tensión quiere crecer, la bronca quiere agrandarse para sentir odio, la tristeza es codiciosa, quiere ser angustia, el odio quiere mostrarse, es vanidoso. Hay que tener mucho cuidado con las fichas negras porque pueden convertirse en granadas que van explotando sutilmente en el corazón, matándolo de a poco.

Las fichas negras son como los piojos; al principio vemos uno solito, **que** si bien parece indefenso y es microscópico, si no lo sacamos a tiempo de nuestras cabezas, en una semana tendremos 40 piojitos más. Esos piojitos son esos sentimientos de bronca, orgullo, egoísmo; sentimientos negativos que nos perturban y nos impiden pensar con claridad. Y muchas veces nos los contagiamos de otras personas que nos involucran con sus problemas y tensiones; otras, surgen de nuestra frágil manera de controlarlos y evitarlos. Y en el día a día, si bien no nos provocan una enfermedad grave; un día nos daremos cuenta de cómo nos ha afectado el no haberlos sacado de nuestro corazón.

Por eso lo más importante es buscar la fortaleza en Dios y asimilar su Palabra:

*“Ámense los unos a los otros así como Yo los he amado”*

*Juan 13, 3*

*“Amarás a tu prójimo como a ti mismo”*

*Mc 12, 31*

El amor de Dios nos protege y nos salva de esa infección del alma.

Y esto es lo que salva al ser humano, salva el matrimonio, salva familias.

### **Sanar los sentimientos**

Por eso, a través de la sanación de nuestro corazón, debemos sanar los sentimientos negativos si queremos sentir y pensar con claridad. La sanación de los sentimientos no es exclusiva del cristianismo, sino de todo pensamiento o espiritualidad que priorice el bien como medicina para combatir los males interiores. Dios nos ofrece, no sólo la sanación de nuestras heridas a través de su gracia, sino también la reparación de nuestro yo interior. No promete tiempos, pues Él trabaja en la verdad de nosotros mismos, con los tiempos de nuestra realidad, de nuestro corazón, conforme nos vamos entregando a su Mano creadora. Nos pide colaboración en este proceso, no

es una acción pasiva de Dios hacia nosotros sino que tenemos que contribuir abriendo nuestro corazón a la acción de la Gracia. La Gracia es Amor Incondicional Divino. Y la recibimos no sólo cuando rezamos, la pedimos o recibimos los sacramentos sino especialmente cuando estamos dispuestos de corazón a amar con ese amor incondicional divino, basado en el Nuevo Testamento. Y lo que frena la sanación interior es que sin darnos cuenta, le ponemos barreras a ese amor, y así seguimos lastimándonos, hiriéndonos pues no estamos dispuestos a amar hasta que nos duela, a amar desde nuestra herida, amar perdonando la ofensa, perdonando la violencia, perdonando la espina.

Si nos comunicamos con apertura con Dios, Él entrará hacia nuestro interior, y la gracia de Dios entrará y sanará de a poco nuestro “mar interior”.

En el primer momento de este camino de sanación interior es necesario procurar cierta serenidad exterior, poder sentirnos más tranquilos, evitando lo más posible las tensiones. El primer logro de este proceso es lograr que las tensiones y problemas diarios no nos pongan tan inquietos, contrariados o enojados. Muchas veces para apalear esos estados de ánimo, acudimos a cosas exteriores que nos calman sólo momentáneamente. Otras veces nos cuesta pedir ayuda, queremos poder con todo, acaparar todo y eso nos carga aún de más peso.

En este segundo momento del proceso de sanar nuestro corazón, es importante ponernos en manos de Dios para equilibrar nuestra vida interior, intentar depender cada vez menos de cosas exteriores para sentirnos bien, para relajarnos, para compensar nuestras emociones.

La propuesta de la sanación en Cristo nuestro Señor comienza porque comprendamos que tenemos que buscar la serenidad y la paz interior en Él:

*“Vengan a mí todos los que están afligidos y agobiados, y yo los aliviaré”*

*Mateo 11, 2.*

Esa paz que sólo Él nos puede dar, no es momentánea, sino que perdura a pesar de las cosas que nos puedan suceder. Pero es como el sol, que por más intenso que pueda ser, una nube efímera lo cubre enseguida. Él está, pero no lo vemos ni lo sentimos pues está tapado. Así es la paz en el corazón en este mundo, lleno de problemas, preocupaciones y corridas. A pesar que es un ir y venir que no podemos evitar pues vivimos sometidos a este clima mundano, podemos siempre “volver” a la paz de Dios.

### **Las fichas blancas**

Y en un tercer momento, cuando decidimos de mente y corazón abrirnos a Dios, cuando renunciamos a manejarnos desde esos sentimientos, Dios empieza poco a poco, a influir en

nosotros; entonces comenzamos a tener sentimientos de comprensión donde estaban los de resentimiento y rencor; sentimientos de perdón donde el dolor y a veces la venganza nos estaban manejando con murmuraciones mentales.

Así Dios va cambiando las fichas negras por las que vamos a llamar “fichas blancas”, las cuales representan Su Amor, los valores humanos de respeto, tolerancia, honestidad, verdad, fidelidad, sentimientos altruistas de perdón, de comprensión, de empatía con el otro, que nos hacen comprender que la naturaleza humana es frágil, vulnerable y que todos sin la gracia de Dios, podemos caer en el error, la equivocación, el pecado y hasta en el pecado más tremendo de todos.

En la medida que va cambiando todo lo que estorba en nuestro corazón a Su Amor, nos vamos sintiendo más ordenados, tanto exterior como interiormente pues la gracia de Dios limpia nuestra tensión.

Y nos damos cuenta que se ha producido un proceso de transformación por la gracia; pues nuestro interior se ha cambiado a través de un camino de oración y trabajo en uno mismo. De a poco, visualizamos nuestro tesoro interior. Cada uno lo irá sintiendo de manera distinta pues cada tesoro es único, irrepetible y es necesario que sea encontrado únicamente por cada persona en particular.

*“Por gracia habéis sido salvados a través de la fe y no vuestros méritos. Es un don de Dios”  
Efesios 2*

### **Alimento espiritual vs. Alimento terrenal**

¿Por qué es tan importante este alimento espiritual?  
Porque cuanto más dejo entrar ese alimento a toda mi persona,  
voy a gozar más de un orden interior psíquico, físico y espiritual.

El alimento es lo que ingerimos, lo que incorporamos a nuestro cuerpo y nos aporta lo necesario para tener salud y crecer. Otras cosas podemos incorporar al cuerpo, pero no nos aportan lo necesario para la salud y el crecimiento. Lo mismo sucede con nuestro espíritu pues no siempre dejamos entrar en el corazón lo que nos hace bien, lo que nos ayuda a crecer, lo que nos da salud al alma.

Sucede que no buscamos con el mismo empeño el alimento para el espíritu porque no sentimos la necesidad, no sentimos “hambre”, pues tapamos el hambre que tiene nuestro corazón de Dios con otras cosas. Y al no haber experimentamos la gracia de Dios en nuestra alma, no la buscamos,

no la conocemos. Pero ese alimento que sólo viene de Dios, es lo que alimenta el corazón, lo que trae paz interior, lo que nos mantiene con fuerza interior, lo que nos consuela y contiene cuando pasamos momentos difíciles, lo que realmente nos da vida interior como seres humanos.

Es común buscar a Dios especialmente en momentos de tristeza, de crisis, cuando necesitamos respuestas urgentes, cuando nos sentimos vulnerables, confusos, débiles, impotentes ante una situación, ante una enfermedad, ante la muerte de un ser querido o ante problemas que no sabemos cómo revertir. Dios es el alimento espiritual, por eso es fundamental saber comunicarnos con Él, conocer su lenguaje, aprender a hablarle con confianza, amistad, sin prejuicios, sabiendo que es nuestro Padre y como Padre, es alguien cercano a nosotros; no un Dios que quiere desentenderse de nuestros problemas. Muchas veces nos cuesta la relación con Él porque creemos que nos va a “retar” o nos va a castigar o que no le importamos porque sufrimos mucho y eso hace que nos sintamos solos. Sucede que hay veces en que Dios no ha sido presentado correctamente en nuestra vida y necesitamos hacer una nueva presentación, darnos y darle una oportunidad de comenzar o recomenzar otro tipo de vínculo con Él.

Cuando queremos cenar, preparamos la comida, intentamos preparar algo rico que les guste a nuestros hijos, ponemos la mesa, nos sentamos a compartir ese momento lo mejor posible en familia, con amigos o incluso, solos pero queremos que sea un momento agradable. Esa es la oración, una preparación para hablar con Dios, preparar nuestro corazón, disponerlo lo mejor posible, compartir con Dios nuestras cosas y dejar que también Él nos comparta su Corazón. Es una relación amistosa, cariñosa, de encuentro, a veces lloraremos sobre su hombro y otras Él llorará sobre el nuestro. Ante un mundo con tanto mal, también Dios sufre y no sólo nosotros lo hacemos. Es comprenderlo y que nos comprenda. Escucharlo y que nos escuche. Dejar que Él se desahogue en nosotros y desahogarnos en Él. La oración es un dar y recibir. Es un abrazar y ser abrazado. Es sonreír a Dios y que Él nos sonría. Es unirnos a Dios y que Él se una a mí. También es expresarle mis enojos, mis angustias, preocupaciones como lo hacemos con nuestros amigos de confianza. A veces escuchamos silencio en lugar de respuestas. Queremos respuestas, pero aunque golpeemos y hagamos ruido, no escuchamos la voz de Dios. Ese silencio también son palabras. Tal vez tengamos que dar nosotros un paso más, descubrir esa respuesta en un proceso interior de crecimiento, como lo hacemos con nuestros hijos cuando aprenden a caminar. Los vemos tambalear, con cara de asombrados, inseguros pero los animamos a seguir intentándolo. Y cuando finalmente se caen, festejamos para motivarlos a seguir. Así es Dios, cuando estamos inseguros y tambaleando, está unos pasos adelante, con los brazos abiertos, motivándonos, enseñándonos. Él jamás nos deja solos, aunque nosotros una vez que aprendamos a correr,

queramos huir lejos de Él. Su mirada nos alcanza, pero especialmente nos alcanza su amor y su perdón. Y esa es la unión con Dios a través de la oración.

Los sacramentos de la Reconciliación y la Eucaristía refuerzan esa unión. La adoración eucarística, las alabanzas y todo lo que hacemos para abrir nuestro corazón, para serenarlo y encontrar la paz interior, son maneras para mantener la oración encendida; como un fuego que nos da calor, nos abriga, nos cobija, nos reúne.

Muchas veces crecemos en la oración durante un tiempo de necesidad, pero cuando ésta desaparece, dejamos de lado la oración, tal vez sin darnos cuenta. Por eso hay que perseverar en ella pues es mucho más que un bastón que podemos usar cuando nos hemos roto una pierna; es el oxígeno que necesitamos para caminar día a día. Si para nosotros es sólo un bastón momentáneo, tenemos que rever qué alimento queremos para nuestra alma y qué relación buscamos honestamente con Dios. *¿Queremos que sea un médico para atender una dolencia o permitirle que sea Padre, que nos acompañe y eduque?*

Dios es paciente, espera y en esa espera, Él es un Padre amoroso.

Hay personas que no conocen a Dios, lo rechazan o les es indiferente pero sienten la necesidad de recibir alimento espiritual. Por lo tanto, comienzan una búsqueda que puede ser a través de brujos, adivinos, terapias alternativas o ese tipo de caminos que están centradas en uno mismo, en una energía positiva o en la reencarnación. También esas personas están en una búsqueda, en un camino, en un proceso. Están necesitados y abiertos a recibir alimento, pues sienten hambre en sus corazones.

<p>Conocer a Cristo es conocer la Gracia que nos alimenta el corazón y nos da una vida, que nunca llegaríamos a conocer por otros medios.</p>
---

*“También todos comieron la misma comida y bebieron la misma bebida espiritual. En efecto, bebían el agua de una roca espiritual que los acompañaba, y esa roca era Cristo”*

*1 Corintios 10, 3-4*

### **Serenidad mental vs. Paz interior**

Una señal de que estamos en la búsqueda de un cambio interior, es el deseo de sentirnos más serenos; pero eso no viene sólo, tenemos que ayudar para que esa serenidad deseada, entre de a

poco a nuestro hogar interior. Por eso es necesario hacer ciertos cambios que indudablemente, serán favorables para uno mismo. Para ello, primero tenemos que procurar momentos de serenidad exterior. Igual que el cuerpo no puede crecer si no procuramos alimentarlo, no podemos sentir serenidad en el corazón si primero no buscamos aquietarnos exteriormente.

Muchas veces queremos sentirnos serenos de corazón, pero no están dadas las condiciones para ello; de la misma manera que tampoco están dadas las condiciones para que un chiquito en medio de una pataleta, pueda escuchar las explicaciones de los padres de por qué no le dan lo que él quiere; o un adolescente que sólo ve lo que quiere ver, no va a comprender por qué sus padres le ponen un límite, pues está más dispuesto a pelear por lo que quiere, que a escuchar. Lo mismo nos sucede a nosotros cuando estamos perturbados, llenos de cosas y a las corridas, nos cuesta más escuchar nuestro corazón, poder sentir qué nos pasa y serenarnos.

Por eso es muy importante procurar momentos de silencio, apagar todos los estímulos externos, alejar las distracciones, para poder estar realmente con nosotros mismos por un ratito. Todos los días necesitamos retirarnos un ratito del mundo, para poder sentir un poco de silencio interior y exterior. Retirarnos unos días hace bien, pero no puede ser ese el único momento de silencio que tengamos pues sería alimentarnos cuatro días al año, lo que no es suficiente para mantener la salud todo el año.

Con el alimento espiritual sucede lo mismo, necesitamos recibirlo todos los días. La serenidad es fruto de ese alimento, como las vitaminas son frutos del otro tipo de alimento. Todos lo podemos hacer, aunque haya muchas resistencias y excusas. Muchas veces nos resistimos a retirarnos pues es algo desconocido pero si lo hacemos y somos constantes, nos vamos a dar cuenta de que nos hace mucho bien. No podemos conquistar la serenidad interior si nuestro interior está conectado y enchufado al mundo. Necesitamos desenchufarnos del mundo para conectarnos con nosotros mismos y con Dios.

Primordialmente necesitamos relajar el cuerpo y la mente. Para eso contamos con muchas herramientas, como puede ser escuchar una música que nos relaje, hacer ejercicios de relajación u otras técnicas para serenarnos. Es importante relajar nuestros pensamientos, que empiecen a tomar distancia de los sobresaltos de cada día; relajar las tensiones del cuerpo, tan acostumbrado a hacer y más hacer. Pero no es suficiente sólo con eso, que son medios para serenarnos física y mentalmente, como tampoco sería suficiente alimentarnos sólo de fruta, ya que tendríamos una alimentación insuficiente con sus consecuencias en nuestra salud. Por eso hay que comprender que es sólo una primera instancia y que necesaria para disponernos a escuchar lo que nos pasa dentro, para escuchar nuestra voz interior.

Es importante focalizarnos en ese centro interior, concentrarnos en abrazar a esa persona que todos llevamos dentro, que no se ve en la apariencia del cuerpo físico pero que es lo más verdadero de nuestro ser. Dejarla salir, que fluya y recibirla. Limpiarla, desatarla, serenarla. Es un momento especial con uno mismo, que no le pertenece ni a los demás ni a Dios sólo uno mismo con mi ser más profundo. Para poder encontrar ese equilibrio interior tan anhelado para cuando volvamos a lo cotidiano para poder sobrellevar las tensiones diarias con más armonía interior; para que no nos descompensen y si ello ocurriera, contar con esta herramienta tan valiosa para volver a enfocarnos en nosotros mismos.

Dios nos acompaña en este proceso; nos va serenando, relajando y armonizando de a poco. Esta serenidad es una conquista diaria y muchas veces, necesitamos conectarnos con ella varias veces al día. No es como la ropa que nos ponemos y queda puesta hasta que uno decide cambiarla sino que es como el sol, que cualquier nube lo puede tapar, sin que nosotros tengamos poder sobre ello.

Los estímulos exteriores permanentemente nos asechan, nos invaden, nos llenan de sobresaltos y debemos volver a nosotros mismos; volver a nuestro hogar interior para encender el fuego que nos dará calor, que nos cobijará, que nos serenará y nos inundará con su serenidad.

Una vez lograda esta serenidad, entonces Dios nos llama, nos pide un rato más para estar con Él, en el silencio de nuestro corazón, de los pensamientos, en el silencio del mundo exterior. Y aquí es donde damos un paso más alto; igual que elevamos la mirada para mirar el cielo, elevamos el alma para mirar a Dios, con los ojos del corazón. Dios nos llama a un dulce encuentro, de Padre con su hijo. Es una fusión que se da cuando entregamos todo nuestro ser, cuando depositamos en Sus Manos nuestra existencia de mente y corazón. Y recibimos paz interior como regalo de ese encuentro. Es diferente a la serenidad que se siente en la mente, en el cuerpo, en el corazón. La paz interior que nos dona Dios, se siente más profundamente en el alma.

<p>Podemos reconocer la paz interior porque nos impulsa a amar con un amor incondicional, contrario a nuestra naturaleza humana.</p>
--

*“Con mucha humildad, mansedumbre y paciencia sopórtense mutuamente por amor. Traten de conservar la unidad del Espíritu mediante el vínculo de la paz”*

*Efesios 4, 2-3*

Nuestra humanidad se va limpiando, Dios la va cambiando; los frutos de esa unión con Él son las virtudes y valores cristianos. Necesitamos vivir la vida según Dios, escuchamos Su Palabra que penetra y educa nuestros pensamientos y sentimientos. Buscamos corregirnos, buscamos perfeccionar nuestra personalidad para poder amar con ese amor incondicional de Dios.

Necesitamos la serenidad que nos lleve a la paz interior. Una con la otra. Una tan importante como la otra. Pero todo esto lleva tiempo, requiere cambios y una mirada que no esté enfocada hacia fuera, sino hacia adentro.

### **Comparación del interior con un barco**

Somos como un barco navegando las aguas de la vida. Depende de cómo sean esas aguas y cómo las naveguemos, serán nuestras experiencias.

Vamos a imaginarnos que estamos por comenzar una travesía en el mar. Tenemos un destino, una ruta, la tripulación adecuada y queremos procurar todo lo necesario, para no quedarnos a mitad de camino. Tenemos que ser precavidos, porque si no, podríamos pasarla mal y sufrir innecesariamente.

¿Qué necesitamos para que nuestro barco pueda navegar?

Necesitamos una quilla, cuya función es mantener el equilibrio del barco, evitando que se tumbe. En caso de viento, el barco puede escorar, pero no se va a tumbar por la función de la quilla.

Nosotros también tenemos que buscar un equilibrio, para que las cosas que tenemos que hacer, los problemas que aparecen, los sufrimientos, nuestros sentimientos, no nos “tumben”. Seguramente nos sacudan de lado a lado, pero siempre debemos aferrarnos a esa “quilla” para que nos ayude a mantenernos equilibrados; que para algunos es la Fe, para otros el deporte, para otros el trabajo, para otros los amigos, la familia.

Necesitamos un timón, cuya función es dirigir el rumbo. Quien está timoneando debe conocer cómo manejarlo, saber cómo responder frente a las dificultades que se encontrará en la navegación y cómo mantener el rumbo fijado sin confundirlo. Mantener el rumbo fijado en las tormentas puede resultar muy difícil y el responsable del timón deberá estar atento para no desviarse del camino.

Esta sociedad y la vida misma nos ponen frente a situaciones de olas fuertes que nos sacuden y nos tambalean. Por eso, es tan importante formarnos en Dios, para buscar en Él la fuerza necesaria para poder decir “no” y mantenernos en lo que pensamos o sentimos, para sostenernos firmes frente a vientos que amenazan nuestra estabilidad física y emocional. Esos vientos son

parte de la vida misma; hay otros vientos que son generados por nosotros mismos. Pero en toda travesía, hay tormentas. Conocer nuestro rumbo y saber sostener nuestro timón es imperioso para no salir más heridos aún.

*“...que cuando digan – si – sea sí; y cuando digan – no – sea no”*

*Santiago 5, 12*

Necesitamos una cabina, que es un lugar para guardar las cosas, descansar, mirar los mapas de navegación, ponernos de acuerdo en muchas cosas; un lugar en donde poder despejarnos y relajarnos. Es de alguna manera, una protección contra el frío, la lluvia y el sol.

Esa cabina la podemos comparar con nuestro interior. Todos tenemos una “cabina interior”, donde está guardado lo más íntimo de nosotros mismos, en donde tenemos que procurar que sea un lugar de descanso, de protección. Eso lo logramos dejándolo entrar a Cristo al interior, sin importar que el mismo esté desordenado, sucio o limpio. Él no se fija en eso, sino sólo en ayudarnos.

Necesitamos un motor, que es fundamental en toda navegación. Podemos comparar el motor con esas fuerzas que necesitamos, pero que en realidad, no siempre tenemos. Muchas veces Dios nos la da en la oración, a través de otras personas, libros o de la manera que Él sabe que vamos a comprender. Muchas personas para poder seguir con sus vidas, buscan esas fuerzas avocándose al alcohol, la droga, el cigarrillo o al trabajo excesivo.

El motor es muy necesario cuando no hay viento, cuando hay muchos barcos alrededor, cuando la tripulación está cansada o cuando se rompen las velas. Ningún experto navegante iniciaría una larga travesía sin el motor en condiciones, confiado en que sólo con las velas podrá arreglarse. Así nosotros, nuestra estructura psíquica y emocional no basta para darnos las respuestas que necesitamos, para colmarnos; necesitamos de la Fe, necesitamos creer en algo más que nuestra propia mirada, que en nosotros mismos. Somos seres limitados, vulnerables y necesitamos de Dios; de que Él nos complete y nos ayude a darle fuerza a nuestra voluntad.

*“... Más bien, me gloriaré de todo corazón en mi debilidad, para que resida en mí el poder de Cristo”*

*2 Corintios 12, 9*

Necesitamos unas velas, que sirven para contener el viento y para que el barco avance. Podemos comparar esas velas con las personas que nos ayudan a caminar, que son una influencia positiva en nuestras vidas. Llamamos “positivo” a todo lo que nos ayuda a ser auténticos, a ser personas honestas, sinceras, que nos hacen crecer por dentro pero principalmente, que nos ayudan a acercarnos cada día más a la Fe; no hay que confundir como positivo a las cosas que nos hacen “felices” a costa del dolor de los demás o a costa de actuar en contra de los mandamientos del Señor. Ese tipo de felicidad colma un antojo del momento pero no llena vacíos ni colma el alma.

No todos los vientos nos hacen navegar; hay vientos que de tan suaves que son, no impulsan el barco; hay vientos tan fuertes que lo hacen tambalear y virar hacia otra dirección. Por eso hay que ser cuidadoso con los “vientos”. La experiencia del navegante lo llevará a bajar las velas cuando los vientos le sean desfavorables.

A nosotros nos pasa lo mismo. Tenemos nuestra inteligencia y voluntad para poder discernir qué “vientos” nos convienen; pero a veces no las usamos, sino que dejamos que los “vientos” de otras personas o de la sociedad nos lleven, sin que nosotros reflexionemos si queremos o no, seguir el rumbo que nos marcan.

Necesitamos un ancla para mantener el barco amarrado en altamar. Cuando el navegante decide frenar su navegación, tira el ancla que se aferra al fondo y mantiene el barco sin navegar. De esta manera la corriente no lo lleva y la tripulación puede tomarse un descanso. Nosotros también tenemos nuestros “anclas”, que más allá de tomarnos vacaciones, son esos momentos para estar con nosotros mismos, para rever nuestro orden interior, nuestro trato con los demás, procurar nuestro alimento interior, un tiempo para descansar de la rutina diaria, para cerrar un poco las puertas a tantas reuniones sociales, y para estar un poquito solos o en familia. Significa “frenar” por dentro, el carácter, el impulso, las emociones negativas, los pensamientos tóxicos; no sólo frenar porque llegó el fin de semana; frenar nuestros egoísmos, nuestras codicias, nuestros odios, nuestra ira, nuestra agresión, ponerle un ancla a nuestra mirada juiciosa, a la mirada del propio ombligo, ponerle un ancla a los vicios, a los excesos, a las críticas, a los autoengaños, a los justificativos que no justifican, sino más bien, calman la conciencia.

Necesitamos unas sogas para sostener las velas y para amarrar el barco a un muelle. Por más que las velas puedan contener el viento, se necesitan sogas para que las sostengan a los mástiles del barco, sino se romperían. Hay que saber cómo usar las sogas; pues hay que aflojarlas o tirar de ellas, según cómo venga el viento.

Nosotros tenemos que buscar esas “sogas” para que sostengan nuestras velas interiores. Podemos comparar esas velas con nuestra inteligencia y voluntad. Si les damos “viento favorable”, entonces podremos desarrollar los talentos que Dios nos ha dado; pero para eso,

necesitamos de ciertas “sogas” para sostener nuestras velas. Esas sogas son las cosas que alimentan la inteligencia y forjan la voluntad. A veces estarán más tensas y otras, más flojas.

Estamos siendo avasallados por programas de televisión, libros, revistas, conversaciones; los cuales la mayoría de las veces no nos ayudan a crecer en inteligencia, sino más bien, a fomentar lo superficial, la competencia, las apariencias, la chismografía, la inmediatez para cualquier logro, en desmedro de trabajar la paciencia y el esfuerzo. Esta pérdida de valores esenciales como personas nos dificulta poder vivir con plenitud nuestra Fe. Por otro lado, vivimos en un mundo donde los avances de la comunicación nos ayudan a “estar” cada vez más conectados, pero al mismo tiempo, vamos perdiendo la comunicación que no se logra con el tecnicismo, la comunicación desde el corazón.

*“¿Por qué ustedes no comprenden mi lenguaje? Es porque no pueden escuchar mi palabra”*

*Juan 8, 43*

Necesitamos provisiones específicas de navegación, que harán que de la navegación una experiencia segura, como ser:

1º: Batería: La batería en el barco se usa para la luz, la heladera, los instrumentos de navegación, la radio, y todo lo que requiera de electricidad. Sin ella, no sería conveniente zarpar, ya que correríamos riesgos de quedar incomunicados con tierra; y en caso de peligro, no tendríamos cómo pedir ayuda. Hay que procurar cargar la batería para no quedarnos sin ella a mitad de camino.

Igual nosotros, tenemos que reflexionar primero qué clase de batería estamos cargando, si la del mundo o la de Dios. La del mundo es superficial y dura poco, lo que dura la satisfacción, el placer, el dinero, el materialismo, la saciedad, el orgullo. La de Dios es una batería espiritual. Esto no significa no cargar nuestra cartera o maletín con todo lo que hemos convertido en necesidad: teléfonos celulares, agenda, lista de obligaciones, billetera, computadoras; sino más bien, procurar proveer a nuestro corazón de la gracia de Dios, para que ante las dificultades del día, pueda conectar esa batería espiritual y que me de fuerza y discernimiento, templanza y paciencia, comprensión y serenidad.

En muchas situaciones, nos habremos parecido a un necio navegante, que porque se negó a recargar la batería de su barco, se ha quedado a mitad del mar, causándoles problemas y sufrimientos a sus tripulantes y generando situaciones que se hubiesen evitado, si no fuera por su necesidad.

*“Vayamos, entonces, confiadamente al trono de la gracia, a fin de obtener misericordia y alcanzar la gracia de un auxilio oportuno”*

*Hebreos 4, 16*

2º: Provisiones adecuadas: Para la navegación vamos a tener que llevar provisiones adecuadas, decimos “adecuadas” pues al no tener las mismas comodidades que en una casa, hay que acomodarse a las posibilidades que nos brinda el barco.

Vamos a compararnos a nosotros mismos con las provisiones adecuadas, que también las necesitamos para procurarnos alimento durante todo el viaje. Las provisiones perecederas son las que causan distracción, contentan por un tiempo pero luego al terminarse, también acaba su efecto. Las provisiones duraderas son las que vienen con la gracia de Dios: el camino de la fe y la oración.

3º: Materiales adecuados para navegar: Igual que una persona que se maneja a caballo, llevará lo necesario para cabalgar; una persona que navega, llevará lo necesario para navegar. Nosotros también debemos entender que necesitamos educar nuestra inteligencia y voluntad para poder “navegar” por el mar de nuestra vida. Necesitamos comprender que ciertas virtudes tales como escuchar al otro, saber expresar sin gritar lo que a uno le pasa, aprender a tener paciencia esperando los tiempos del otro, ser honestos, no hablar de más ni de los demás, entre otras virtudes; son mucho más adecuadas para poder navegar día a día con mayor armonía y tolerancia; si las comparamos con el descontrol de las emociones, el querer imponer siempre lo que pensamos, el querer tener siempre la razón, el querer que el otro cambie en nuestros tiempos. Es forjar el carácter a través de las situaciones que se van presentando y no simplemente “ser uno mismo”, dejarse llevar por los impulsos y deseos. Es ir en contra del “*hoy quiero, mañana veré*”, y ponernos un rumbo con responsabilidad y luego actuar en consecuencia.

4º: Pocas cosas: Nos tenemos que adaptar a vivir en el barco, pues no podemos llevar lo que quisiéramos, sino sólo lo necesario. Y eso dependerá del espacio que haya en el barco.

Estamos acostumbrados a depender de muchas cosas, vivimos en un materialismo y una sociedad que nos exige cada vez más. Necesitamos otorgarle un valor diferente y más real a las cosas que nos “parecen” imprescindibles. Desperdiciamos mucho tiempo, esfuerzo y energía en cosas que no nos aportan más que una efímera satisfacción o que son necesidades impuestas por el medio pero que no son realmente imprescindibles y que por cumplir con todos esos mandatos, dejamos de lado lo más importante, que es poco pero imprescindible.

5º: Brújula: Una de las cosas que no puede faltar jamás en la navegación, es la brújula, que le indica al navegante si está navegando en el rumbo que se había propuesto. Para garantizar una navegación segura, existen rutas para navegar, igual que hay calles para transitar. En el caso de

que el barco desvíe su rumbo, puede correr el riesgo de encallarse, quedando impedido de navegar y expuesto a muchos riesgos. Esto se puede evitar siguiendo las indicaciones de las rutas por medio de una brújula.

En nuestra vida, esa brújula está dada por nuestros proyectos, aspiraciones, ilusiones; pero no sólo con respecto al trabajo, a las cosas materiales, a las expectativas intelectuales sino y más que nada, esa brújula está dada por nuestro proyecto como personas, como seres humanos. Y hay una ruta de navegación que no siempre tenemos en cuenta y es la ruta al Reino de los Cielos. Por eso, de todo lo que logre hacer el ser humano en este mundo, lo más importante es lo que logre en su corazón, los éxitos en cuanto a amar.

6º: Cartas de navegación: Las cartas de navegación son como un mapa con calles, pero para navegar. Igual que con los autos, los barcos tienen que seguir un camino si quieren llegar a destino. Si queremos sentir paz interior, también debemos seguir un camino. Muchas veces nuestros sufrimientos, heridas, problemas familiares, situaciones confusas y tensas, son a causa de que nos hemos ido de ese camino.

El camino hacia la paz interior está señalado por la Palabra y es necesario que esté bien determinada, para que no nos confundamos en este mundo que tanto valora el individualismo, la prontitud, el materialismo, la felicidad inmediata y placentera. Esas señales las vemos si encendemos las luces de la Fe, que nos indican cómo vivir y son los mandamientos. Igual que las rutas de navegación nos llevan por aguas profundas para que no quedemos varados y no corramos ciertos riesgos; el camino de la Palabra también nos previene de mucho sufrimiento y dolor pero principalmente nos hace navegar por las aguas de los valores y las virtudes.

*“La señal de que amamos a los hijos de Dios es que amamos a Dios y cumplimos sus mandamientos”*

*1 Juan 5, 2*

7º: Determinado número de personas: En el barco entran cierto número de personas; o sea, no podemos llevar a todas las personas que quisiéramos. El mismo espacio físico nos pone un límite. En nuestra vida diaria nos sucede lo mismo: tenemos un “espacio interior”, que también nos exige cierto límite, dado por nuestro cansancio, nuestras capacidades, nuestras responsabilidades, obligaciones. Muchas veces solemos sobrepasar ese límite y dejamos entrar las opiniones de los demás, sus criterios, sus pensamientos, perdiendo nuestra individualidad. Eso hace que vivamos pendientes del afuera y que queramos “cumplir” con todo y con todos; no tanto con lo que deberíamos, sino con lo que se espera de nosotros, aumentando así, las exigencias.

8º: Combustible: El combustible del barco se usa como el del auto. Muchas veces nosotros sentimos desesperanza o que se nos va la “energía” y es porque nos olvidamos de cargar el combustible de nuestro “interior”. Para algunos ese combustible interior es el cigarrillo; para otros, el alcohol; para otros, la comida; para otros, la lectura; para otros, poder viajar; para otros, trabajar; para otros, rezar...y así seguiríamos nombrando muchas clases de combustibles interiores.

Pero lo importante es discernir qué tipo de combustible estamos usando, pues están los que aportan ánimo, entusiasmo, esperanza pero que duran tan poco, como lo que dura la comida en la boca, lo que dura el cigarrillo en la mano, lo que dura el alcohol en el vaso, lo que dura el rezo del rosario, la gimnasia, los programas, pero hay un combustible más poderoso que perdura con el tiempo: es el combustible del amor de Dios. Cuando ese combustible está en nuestros corazones, por más que pasemos momentos difíciles, de mucha confusión, desesperación o dolor, nunca nos va a fallar. Es el combustible del Evangelio, de la Palabra. Podemos creer que estamos perdidos, que no sabemos cómo seguir, pero es como no encontrar la página en un libro, que buscamos y buscamos y de repente aparece, jamás nos abandona. Es un combustible fiel.

9º: Botiquín de primeros auxilios: El botiquín de primeros auxilios se usa para curar heridas y que no se infecten. Tal cual como lo indica su nombre, son para los primeros auxilios; luego hay que concurrir a un médico. Llamaremos “primeros auxilios” a todas aquellas cosas que nos hacen bien en primera instancia porque nos ayudan a enfrentar momentos duros, problemas difíciles o situaciones de dolor. Es cuando estando angustiados, tristes, preocupados, desorientados o tensionados, encontramos en un amigo, un libro, un sacerdote, un trabajo, una salida... las fuerzas para seguir adelante, una mirada para enfocar lo que nos está ocurriendo desde otro lugar, esperanza, motivos para volver a confiar, ya sea en nosotros mismos o en otras personas. No vamos a llamar primeros auxilios a los vicios como el cigarrillo, la droga, el alcohol, pues ellos no curan ni previenen las infecciones, aunque muchas personas afirmen que los necesitan y que sin ellos no pueden vivir. Pero, como habíamos dicho antes, no nos podemos quedar con los primeros auxilios, sino que debemos concurrir al médico.

Ese médico que sana, que reconforta, que nos asiste en el dolor, que nos acompaña, es Cristo... y su medicina es Su Palabra
--

*“En efecto, la Palabra de Dios es viva y eficaz, más penetrante que espada de doble filo. Se hunde hasta la raíz del alma y del espíritu, sondeando los huesos hasta la médula para discernir las intenciones y los pensamientos más íntimos”*

*Hebreos 4, 12*

## **La gracia de Dios**

La gracia de Dios es el soplo de Dios. Es un soplo que se parece al viento. Pero en lugar de aire, contiene amor, discernimiento, luz y virtudes. Y en lugar de recibirlo en nuestro cuerpo físico, lo recibimos en nuestro espíritu. Influye en nuestros pensamientos y sentimientos, con lo cual, inevitablemente cambia nuestras acciones. Así, somos nosotros los que actuamos, pero impulsados por la gracia de Dios, por el soplo del corazón de Dios sobre nuestro espíritu.

Necesitamos de la gracia de Dios si queremos hacer un camino de conversión. Necesitamos contar con ella, pues por nosotros mismos, no podemos inventar ese soplo. Los seres humanos hemos hecho grandes e importantísimos avances científicos, pero ninguno puede dar ese soplo. Los santos han realizado milagros, porque Dios ha soplado a través de ellos. A ese soplo no tiene acceso el ego humano, sino sólo el espíritu.

Cuando es el ego el que reza, el que misiona, el que habla, el que desea, el que reclama, el que sufre, el que llora, no recibe el soplo de Dios. No porque Dios no desee dárselo; sino porque el ego no tiene el envase correcto para poder recibirlo. El soplo de Dios se recibe en el corazón cuando hay humildad. Viene en silencio, no con ruido de platillos anunciando vientos del Cielo. El soplo de Dios se recibe en la humildad, en la pobreza del ego y en el despojo del capricho humano. Se recibe en un humilde pesebre, sin anuncios ni ovaciones. Sólo se valora con el alma abierta y el corazón dispuesto.

Muchos confunden ese viento del Espíritu con vientos mundanos pertenecientes a una personalidad intuitiva, líder, benevolente, eufórica, alegre, carismática y empática para comprender los sentimientos de los demás. Así también confundimos en nosotros mismos, el viento de Dios con el viento de nuestro propio querer. También confundimos cuando sentimos intensamente nuestros deseos y necesidades con impulsos de Dios. Por eso, no siempre estamos en condiciones de recibir el soplo de Dios. Pero Dios que no es absolutista, comprende en su benevolencia y misericordia, nuestra naturaleza errática y cuando puede escabulle una brisa de su gracia.

A veces está muy claro nuestro querer, sabemos qué viene de nosotros y qué no. Otras, vemos que hay ambos, hay un impulso de Dios, pero también hay uno nuestro. Otras, con gran gozo observamos que coincidimos con la gracia de Dios, que estamos favorecidos. A veces son instantes, proyectos o momentos. No es fácil discernir; por eso en lugar de determinar dónde está soplando Dios, debemos estar alerta sobre nosotros mismos, mantener distancia con nuestros deseos provenientes del ego y concentrarnos en escuchar.

No esperar escuchar una voz, un signo o un hecho extraordinarios; sino escuchar en el silencio interior, pues allí escucharemos a Dios que, sin palabras, nos lo dice todo.

*“Pero es el espíritu que hay en el hombre y el soplo del Todopoderoso, el que lo hace inteligente”*

*Job 32, 8*

Es imprescindible recibir la gracia de Dios pues alimenta la mente, las emociones y el corazón. Así como si no tenemos hierro, sufrimos las consecuencias en nuestra salud; tampoco podemos prescindir de la gracia de Dios sin las consecuencias en nuestro interior.

La gracia de Dios la podemos comparar con la savia del árbol. Si el árbol no recibe la savia que lo alimenta, se va secando de a poco. Nosotros somos como un árbol y necesitamos de la gracia de Dios para darnos vida interior y mejorar nuestra calidad de vida con los demás.

La Gracia de Dios nos ayuda crear esa mirada interior para ver qué tenemos que cambiar, comprender qué es el Amor de Dios y a poder ponerlo en práctica. Nos hace más virtuosos, transformando así, nuestra realidad y nos da fuerzas para vivir los valores dentro de una sociedad que atenta permanentemente contra ellos. Podemos compararla con el azúcar que le ponemos a una infusión, que para que la endulce, debemos revolver muchas veces, de lo contrario, quedará todo en el fondo sin disolverse. Así como el azúcar debe hacerse “una” con la infusión, así nuestros pensamientos y sentimientos deben hacerse uno con la gracia.

Podemos comparar el hecho de pedir la gracia de Dios con comprar el azúcar; la oración con poner el azúcar en la infusión; y el amor con revolver la cuchara. Lo que queda, es el fruto; y lo podemos comparar con nuestra transformación como personas.

### **La gracia no actúa sola, necesitamos hacerle espacio**

La gracia de Dios aunque es todopoderosa, respeta nuestras barreras interiores; por eso, aunque la deseemos o Dios nos la quiera enviar, no siempre estamos bien dispuestos a recibirla. Ese soplo amoroso nos puede despertar temor. Es un temor a perder el control sobre lo que somos, vivimos, decidimos...temor a perder en definitiva, nuestra libertad.

Por eso no nos terminamos de entregar a la acción del Espíritu en nosotros y terminamos viviendo de acuerdo a nuestros propios paradigmas, que nos sujetan cada vez más a las cosas de este

mundo, cerrando nuestro corazón, haciendo cada vez más rígidos nuestros pensamientos, y estando cada día más vacíos, más ansiosos, más demandantes.

La gracia de Dios no actúa sobre nuestros reclamos, deseos, necesidades, sobre nuestro ego. Ella está al servicio de la Voluntad de Dios para nosotros; está al servicio de la misión que cada uno tiene en este mundo, pero una misión espiritual, no de logros exteriores, materiales o meramente mundanos. La gracia de Dios es una luz que va penetrando por donde puede, pero no irrumpe contra nosotros, sino a favor nuestro. Muchas veces es una luz que suavemente se hace presente como la luz del amanecer, que de a poco, se va haciendo ver, apreciar, y sutilmente nos cautiva. Otras veces es como la luz del sol al mediodía, que nos encandila, nos molesta, nos increpa, nos aturde, y no nos sentimos cómodos con ella. También así es Dios. También así está ocupándose de nosotros. Sólo que nuestro ego, que es un buscador de satisfacción y complacencia por naturaleza, no lo acepta. El ego rechaza ese tipo de luz de Dios, porque no es condescendiente con él. Otras veces, la gracia de Dios es una luz que sin ser algo tan extraordinario y misterioso como el amanecer, o tan intenso como el sol del mediodía, se parece a una fresca tarde de verano o a esos días de sol de primavera, o de un otoño agradable, en donde apreciamos la naturaleza con una sensación de bienestar interior.

En nuestra historia de fe, habrá veces que pasaremos por momentos donde nos encontraremos más abiertos y dispuestos que otros; habrá tiempos de hermosos amaneceres y otros tiempos de fríos inviernos. Siempre la gracia estará allí, no puede no estarlo. Pero podremos percibir su presencia dependiendo de cómo nos corramos del lugar rígido de la soberbia, del lugar cómodo del orgullo, del lugar del juicio crítico continuo.

Comúnmente confundimos el éxito con estar favorecidos con la gracia. Muchas veces creemos que porque mis deseos o expectativas se hacen realidad, significa que son expresión de la voluntad de Dios. Pero ¿Quién puede estar tan seguro de conocer la voluntad de Dios? La gracia de Dios se da primeramente en el corazón, no en el hacer, no lo exterior. Antes que vernos caminar, Dios quiere vernos amar. Y muchas veces corremos por senderos que creemos que están iluminados por la gracia de Dios, pero es la luz de nuestro querer, de nuestros proyectos. Y creemos con certeza que es el camino de Dios.

La vida es un ir y venir; un devenir permanente en la cual las condiciones en que se dan las situaciones no están bajo el control de Dios, sino que son consecuencias de decisiones de las personas, consecuencias de sucesos naturales, consecuencias de nuestra propia naturaleza finita. Dios no nos maneja como un títere, no nos controla como un Padre dominante. Nuestra vida está forjada por muchas causalidades y casualidades.

Dios nos puede iluminar el camino, si antes nos iluminó el corazón, para que hagamos de ese camino, un camino de amor. Dios antes que nuestro hacer, está interesado en nuestro ser; pero un ser interior, no el ser que somos para los demás, para el espejo en el que nos miramos, preparamos la imagen que queremos dar; sino en nuestro ser profundo, que es nuestro espíritu.

Dios antes de mirar nuestra apariencia física, mira nuestro espíritu. A nuestro espíritu no se lo puede calificar, no se lo puede juzgar en apariencia, no lo podemos transformar porque no nos complace.

Ser cristiano es tratar de vivir con nuestro espíritu en el Espíritu de Dios; eso significa dejarnos forjar más por Él, que por el mundo. Ser cristiano es imitar cómo vivió Cristo en este mundo, no en relación a la materia, sino en relación a cómo concibió esta vida, qué tiempos valoró, qué prioridades antepuso por sobre sí mismo, qué amó. Ser cristianos es conectarnos con nuestro espíritu más que con nuestra mente; vivir una vida espiritual en este mundo material. Hacer las cosas que debemos hacer, pero sabiendo que no todo acaba ahí, que no todo es el dinero y lo que compra el dinero, que no todo es la salud y lo que garantiza la salud, que no todo es complacernos, que no todo lo que hacemos es porque así lo queremos, que hay algo en nosotros mucho más importante que nuestro sentimiento de satisfacción, de felicidad inmediata, que es nuestro cuerpo espiritual, que debe ser escuchado, tenido en cuenta, alimentado y alineado con el Espíritu de Dios. Y así como un hijo se toma de la mano de su padre para cruzar una calle, así nuestro espíritu necesita tomarse de la mano de Dios para cruzar la ruta de nuestra vida, pues al momento que esta ruta finalice, esa Mano de Dios lo conducirá al Reino, adonde pertenece nuestro espíritu, temporalmente habitando en nuestro cuerpo físico.

*“Extiende tu mano para que se realicen curaciones, signos y prodigios en el nombre de tu santo servidor Jesús”*

*Hechos 4, 30*

### **Aparece un quiebre**

Vivir es como una travesía por un océano en donde en lugar de olas, oscilan momentos, experiencias, situaciones que nos marcan, nos foguean, a veces nos voltean...así vamos acumulando emociones y sentimientos frente a nuestras vivencias que van llenando lo más profundo de nuestro ser. Todo eso se va acumulando en nuestro interior, conformando nuestros

pensamientos e ideas e influye en todo lo que somos, hacemos y decidimos; pero especialmente, en cómo reaccionamos frente a diversos hechos. En el fondo del océano puede haber una peligrosa bomba que un día haga explosión, contaminando las aguas y asesinando los animales que allí vivan. Esas bombas también pueden estar en lo profundo de nuestro ser, hacer explosión dentro de nosotros y pueden perjudicarnos asesinando la verdadera vida interior. Y herir la de los demás.

Hay situaciones en la vida que son irreversibles y pueden conllevar una gran carga de dolor y sufrimiento. Son golpes duros y difíciles de acomodar, de digerir y de convivir con ellos. Cuando esos golpes son externos, relacionados a la vida material, golpean como lo haría un impacto al casco de un barco; que puede sufrir daños graves o no, dependiendo de la intensidad del impacto, y quedará más o menos afectado según el material con que esté construido. A nosotros nos pasa igual, los golpes externos afectan a algunos, de una forma y a otros, de otra; dependiendo de cómo sea el interior, de cómo sea el ser que vive dentro de cada uno, de qué siente, qué espera, si se hace fuerte muchas veces en las adversidades, o si se debilita tanto que ya no desea vivir, salir a flote y seguir navegando. Muchos sufren, no por los golpes, sino porque esperan llegar a un destino idílico adonde descansar, adonde se le cumplan las expectativas de cómo creen que debería ser su vida. Otros sufren porque verdaderamente fueron quemados de tal manera, que deberán sobrellevar una herida toda su vida; deberán convivir con ese dolor en su interior pero si están fortalecidos en Dios y por eso lo harán con templanza, paciencia y dignidad; sino lo harán desde un lugar de desesperación, de oscuridad, de soledad, de una autocompasión, que sólo los enfermará más. Otros no tendrán motivos para sufrir y vivirán apaciblemente, mientras otros, buscarán motivos para llamar la atención y que todo gire alrededor de ellos. Los golpes externos no faltarán, pero cada uno sobrellevará lo que la travesía le depare según sea su ser interior.

Nadie está determinado por las circunstancias. Hay tantos ejemplos de personas que se han repuesto por una fuerza mayor que las sostiene: la fuerza del amor, del perdón, la fuerza de Dios. Esas personas han resucitado a su dolor, a su realidad y han sentido la alegría del alma, más allá del dolor en la tierra. Ellas nos enseñan que no son las circunstancias las que nos hacen más o menos felices, más o menos sanos; sino cómo vive nuestro ser interior esas circunstancias, cómo las transita, cómo resucita de ellos o también cómo puede quedarse estancado en ellas, que sería igual que anclar nuestro barco en medio del océano por temor, por cansancio, por deseos de no seguir creciendo, conociendo, madurando.

El ser interior no tiene edad, no posee ataduras ni puede estar condicionado. Nada le impide seguir la travesía: ni las heridas, ni los golpes ni las guerras. El ser interior está fortaleciéndose

mientras el cuerpo físico está en una cama de un hospital. El ser interior está conociendo la verdadera libertad, mientras su cuerpo está encerrado entre rejas. El ser interior está encontrando su verdadero camino, mientras está siendo perseguido por el enemigo. El ser interior encuentra al fin su hogar, mientras que el cuerpo físico espira por última vez. El ser interior encuentra en perdonar el tesoro más grande que un ser humano puede poseer: **la Cruz del Señor**.

En ella, el ser interior queda liberado, despojado, purificado y asumiendo su nada, encuentra al todo. Asumiendo la oscuridad del propio pecado, conoce la luminosidad de la resurrección. Así, el ser interior nunca puede morir, nunca puede perder, nunca puede ser capturado por el dolor, ser infectado por la herida, ser aniquilado por el enemigo; pues allí adonde vive, no puede haber otra cosa que vida.

*“Lo que es corruptible debe revestirse de la incorruptibilidad y lo que es mortal debe revestirse de la inmortalidad”*

*1 Corintios 15, 53*

Por eso, al hablar de quiebre es necesario mirarse a uno mismo y poder visualizar el hecho en sí que impactó el casco del barco; conocer el daño, asumirlo, aceptarlo, repararlo, ocuparse de aquello que quedó roto, ultrajado. Pero al mismo tiempo, poder visualizar al ser interior como que nos trasciende, que no está determinado por ese hecho. Es trabajando sobre ese ser interior que se saldrá a flote, que se encontrarán otras aguas para continuar la travesía, o se podrá conocer cómo afrontar en adelante la navegación dadas las circunstancias.

La manera para sanar lo que quedó roto, herido, golpeado en nuestro interior, es entrando en uno mismo, ponernos en presencia de ese dolor, de esa heridas para dejar entrar a Dios como médico de nuestras dolencias. Para eso necesitamos tiempo, dedicación, poner como prioridad nuestro ser espiritual por sobre el mundo material, tan agitado y exigente. Necesitamos decirle “sí” a nuestro

espíritu, necesitado más que nunca de nuestra atención y ese “sí” lleva implícito algunos “no”, que debemos mantener con fortaleza y comprendiendo por qué es necesario ser perseverante.

## **La meditación: una oración de silencio**

Hay muchas maneras de rezar. Jesús nos enseñó el Padre Nuestro, es una oración que en un principio de niños no comprendemos completamente su significado sino que la memorizamos y recitamos. Y aunque no por saberla, el corazón las asimila, igualmente es necesario sostener la oración por medio de ciertas oraciones como una manera de comunicarnos con Dios, de expresarnos todos juntos, como hermanos, como comunidad. Esas fórmulas para orar están llenas de contenido y de significado, que cada uno debe ir develando a lo largo de su historia de fe.

Pero la oración no se acaba allí, no se reduce a recitar oraciones. Lo que Dios quiere es que la oración sea fresca, espontánea, personal, íntima, como un niño se expresa con su mejor amigo. Nos es difícil pues no siempre sentimos a Dios como nuestro mejor amigo. Él es nuestro Padre y a veces la vivencia de paternidad no es lo suficientemente positiva como para que nos despierte confianza y apertura como nuestro Padre. Pero su paternidad es distinta y por eso es importante conocerlo, vivenciarlo.

Más allá de que seamos cristianos y como tales creamos en un Dios Uno y Trino; Dios es una Unidad de Amor, que tiene cualidades que nosotros no podemos acceder, como su grandeza de corazón, su capacidad de amarnos de tal manera, que es capaz de hacerse uno con nosotros. Él se hace uno de tres maneras:

1. La Eucaristía, que es el cuerpo de Cristo adonde verdaderamente está presente como la Segunda Persona de la Santísima Trinidad.
2. Dios Padre, la Primera Persona de esa unidad misteriosa, nos dona su paternidad espiritual, y como todo Padre, nos da enseñanzas, nos guía, no se cansa de darnos ejemplos de vidas que dejan huellas que nos marcan cómo transitar el camino. Nos ha donado a su propio Hijo para revelarnos un misterio del Reino.
3. La Tercera Persona de la Santísima Trinidad es el Espíritu Santo. Él también se dona a nosotros de una manera tan, pero tan especial, peculiar y desconocida, que es extraordinaria, como el nombre lo dice, sale de lo ordinario, de lo natural, para dar a conocer un mundo sobrenatural. Vamos a detenernos un poco en la Tercera Persona de Dios.

No tiene rostro, no lo necesita, pues cuando se muestra, la persona no tiene ojos para verlo. No tiene voz, pues cuando se expresa, la persona no necesita de palabras para comprender. No tiene físico, pues cuando se da a conocer, la persona no necesita tocarlo. No posee voluntad propia, sino que su voluntad está al servicio del amor, no de sí mismo. Cuando la persona lo comprende,

no necesita que le expliquen, pues tampoco siente su propia voluntad, también ella estará al servicio del amor.

Es la Tercera Persona de la Santísima Trinidad la que desea hacerse presente en el corazón de cada uno de esa manera sobrenatural. Esa forma no tiene explicaciones, no se puede conocer por los sentidos ni poseer, pues el amor no es un objeto que podamos manipular, sino una fuerza que proviene del Más Allá; que sólo si la persona le abre su corazón, penetra para iluminar su espíritu y así, desde ese lugar profundo y sagrado adonde el Espíritu hace morada, puede transformar su vida.

La meditación es una herramienta de la que nos valemos para serenar nuestro ego, callar nuestros pensamientos, detener nuestro reloj, buscar un momento de tranquilidad y soledad, para poder hacer silencio de palabras sonoras, de palabras mentales, de ruidos del mundo material y del mundo interior, para abrir nuestro corazón, que es la puerta para dejar pasar el Espíritu Santo a nuestro espíritu.

Allí, dejarlo morar, dejarlo detenerse, dejarlo hacer, dejarlo Ser, dejarlo ser Padre, dejarlo ser Salvador, dejarlo ser Redentor, dejarlo amarnos, sanarnos, restaurarnos, resucitarnos.
---

*“En él, también ustedes son incorporados al edificio, para llegar a ser una morada de Dios en el Espíritu”*

*Efesios 2, 22*

El Espíritu Santo necesita de nuestro silencio interior y exterior. Todos los días. Muchos momentos al día. Muchos minutos al día. Cada instante de nuestro día. Necesita que hagamos lo que hagamos, imitemos a la Virgen, que hacía todo en la Presencia del Espíritu Santo. Pero esa presencia era interior, una presencia en su corazón que invadía todo su espíritu.

Cuando la meditación deja de ser una herramienta para convertirse en un fin, en donde se busca resultados sobrenaturales, en donde se procuran dones paranormales, en donde en lugar de dejarse hacer, se busca “ser” más protagonista; entonces hemos confundido el horizonte como cristianos, hemos equivocado el sentido de lo que estamos haciendo.

Pero cuando se practica la meditación de manera seria, es la oración más profunda, es la oración contemplativa.

La oración es un camino de toda la vida, no es una adquisición. Y como todo camino o proceso, a veces nos detenemos y otras, corremos. A veces nos salimos del camino y otras, buscamos otros caminos más atractivos, menos pedregosos o más rápidos.

La historia es personal, íntima; y cada uno elegirá qué camino transitar; habrá quien elija uno con huellas bien claras y delimitadas; habrá quien elija transitar por un camino con huellas más confusas; habrá quien elija transitar solamente por terrenos desiertos, sin huellas ni vida, argumentando que necesita sentirse "libre". Pero siempre en el momento oportuno, estará Dios; a veces enviará a un amigo o a alguien que sabe, escucharemos mejor su mensaje; otras, se hará presente de una manera sutil; otras, se revelará con más intensidad. Pero siempre estará presente, al inicio, durante y al final de nuestra travesía.

*"...Volveré otra vez para llevarlos conmigo, a fin de que donde yo esté, estén también ustedes.*

*Ya conocen el camino del lugar adonde voy"*

*Juan 14, 3-4*

### **El momento del impacto**

Volviendo al tema del barco... Cuando sufre un impacto y se ha daña el casco, si el daño es menor, se podrá reparar sin sacarlo del agua; pero si el daño es mayor, habrá que sacarlo un tiempo del agua, suspender la navegación, y postergar todos los planes de la tripulación hasta que el barco se encuentre en condiciones. Los momentos de crisis los transitamos sintiendo una gran debilidad y en ocasiones, fortaleza interior; lo importante es la frecuencia en que permanecemos en uno y en otro estado y cuánto nos sostenemos de la mano de Dios, cuánto nos entregamos a Él, cuánto estamos dispuestos a renunciar, cuánto estamos dispuestos a permitir que cambie en nuestra vida...cuánta sensación tenemos que sólo estamos de paso...cuánto nos hemos aferrado a las seguridades de un mundo fluctuante...cuánto nos hemos aferrado a afectos que un día pueden desilusionarnos. Dios y sólo Dios puede darnos esa paz que por más que sintamos mucho dolor, perdura silenciosa en nuestro corazón.

### ***"Permanezcan en mi amor"***

El Evangelio habla intensamente sobre permanecer en el amor de Dios. Dios nos conoce, sabe cómo nos sentimos y que hay veces que no podemos solucionar las consecuencias de un golpe

fuerte, que no es fácil salir adelante. Pero Él, que su Hijo murió en una Cruz, nos enseña que permanezcamos de corazón en Él, que no mudemos nuestro ser interior al mundo, que vivamos en el mundo con nuestro hogar en Su Corazón.

Un gran mal es la superficialidad con que se viven los valores, cómo éstos son acomodados a un ego que no conoce lo que es permanecer en el amor y lo reduce a un trueque, a un intercambio, a un reembolso; y cuando el ego no está satisfecho, lo desecha cual objeto, y en nombre del “amor”, busca adónde satisfacerse.

Es el tiempo de las máscaras, de una sobre valorización de la imagen exterior, de depositar la seguridad en el afuera, y cada vez se crea un vacío que se siente como un abismo en el interior. Y para no sentirlo, el ego lo llena de todo lo que puede; pero ese vacío de Dios es un grito de socorro que el mismo ser humano no quiere escuchar. No quiere profundizar hacia sí mismo, no quiere reflexionar, no quiere ser cuestionado, no quiere descubrir la verdad de sí mismo. Prefiere intercambiar máscaras y personajes que lo engañen con falsas felicidades, a cambio de conocer su propia verdad.

Y no puede permanecer ya que no ha conocido adónde debe permanecer, no conoce ni siente el Corazón de Dios, ya que siente tanto al mundo, que no puede sentir otra cosa que ruido en su interior. Muchos creen que han descubierto a Dios, pero como no dejan el ruido, ¿Cómo estar tan seguros? A Dios se lo conoce en el silencio. A Dios se lo conoce en la verdad.

Muchas veces nos quedamos con el exterior, porque compramos esa imagen de felicidad que vendemos hacia los demás e incluso, hacia nosotros mismos. Dios no se engaña y quiere que tampoco nos engañemos nosotros; quiere que veamos más allá de nuestra superficialidad; lo que Él ve es que por dentro tenemos un espíritu frágil pues no lo alimentamos.

Y nosotros... ¿Cómo nos podemos dar cuenta si no vemos nuestro espíritu? No podemos ver nuestro espíritu pero sí lo podemos sentir. Aparecen síntomas como el estrés, la angustia, el insomnio, el desgano, la tristeza, la depresión, el hiper activismo, los vicios, las adicciones, los apegos y tantos otros síntomas que nos muestran que algo realmente nos está pasando; que esa felicidad que tanto nos esforzamos en aparentar, no es tal.

Es necesario romper con el concepto de la falsa felicidad, para poder abrimos a la verdadera. Es necesario despojarnos de falsas creencias sociales y culturales para poder abrazar la verdad.

Cuando permanecemos de corazón en Dios, entonces de a poco vivenciamos un equilibrio interior, que solamente se logra si tomamos un camino espiritual.

A veces somos nosotros mismos los que atentamos contra ese equilibrio tan necesario para disminuir los síntomas que nos están afectando, pues exponemos nuestro barco a navegar por aguas arriesgadas y tempestuosas. Mantenernos en las aguas de la bondad, la sencillez, las virtudes y los valores, en ocasiones exige renunciaciones, compromisos y esfuerzos. Exige una abnegación, que si es vista desde la mirada de un ego dictador, no se comprende sino más bien se vive como una amenaza a esa pseudo felicidad pretendida; pero si es vista desde la mirada del corazón, entonces sabremos que todos los esfuerzos por permanecer en una vida de virtudes y valores, de compromiso y lealtad a la verdad, no son en vano. Día a día, darán sus frutos.

Dios es sencillo. Esa sencillez está representada en un pesebre y nosotros para comunicarnos con Él necesitamos ser sencillos.

El éxito a los ojos de Dios se mide en cuánto amor damos a los demás.  
Tenemos que aprender de la sencillez de Dios; pues en eso se basa nuestra verdadera felicidad.

*“Les doy un mandamiento nuevo: ámense los unos a los otros. Así como yo los he amado, ámense también ustedes los unos a los otros”*

*Juan 13, 34*

### **Dios quiere salvarnos**

Imaginemos que nuestra heladera se rompió, llamamos al técnico para que la repare, y cuando llega, nos sentamos a tomar un café con él, le hablamos de nuestros problemas, preocupaciones, y desahogamos nuestro interior con él, que no tiene más remedio que escuchar. Luego nos damos cuenta que debemos irnos, así que le agradecemos su amabilidad sin haberle mostrado nunca la heladera.

Eso ocurre muchas veces en la oración y en nuestra comunicación con Dios. Nos desahogamos con Él, volcamos nuestro corazón, le contamos todo lo que debemos resolver, le pedimos que nos ayude a hacerlo de tal o cual manera, nos sentimos escuchados, contenidos, liberados; pero nunca le hemos realmente entregado el corazón, la mente y nuestra vida para que la repare.

Jesús es la Segunda Persona de la Santísima Trinidad, es Dios. Pero no ha venido a nosotros para que nos descarguemos y así, nos sintamos más livianos. Tampoco ha venido para sanarnos de nuestras dolencias o para que lo consideremos sólo cuando nos sentimos acorralados por la realidad. Puede ser que para darse a conocer y que confiemos, en un principio se muestre como

un amigo que sabe escuchar, que nos dé signos de su presencia; pero todo lo que pueda Él hacer para que nos sintamos contenidos, será para que confiemos y nos entreguemos más de mente y corazón. Él querrá algo más de nosotros. Él querrá que seamos sus discípulos. Él querrá que seamos cristianos. Pero puede ser que digamos sorprendidos: “¡¡Ya lo somos!!”. Y puede ser que lo seamos de una manera formal, pero para Dios ser cristiano no es haber heredado un estilo de fe, costumbres, participar en ritos; sino dejarlo a Dios ser Cristo en nuestro corazón. Esto significa trascender ese primer momento de enamoramiento con Dios, en donde uno recibe ese consuelo, se siente tocado en el corazón por un amor sin palabras, recibe el perdón y misericordia de un Padre con los brazos abiertos deseoso de hacernos presente el Cielo. Es un primer momento, el momento en el que charlamos como amigos con el “técnico”, que nos sentimos escuchados, comprendidos, acompañados, nos desahogamos y sentimos gozo en el corazón.

Pero estaríamos perdiéndonos de gracias divinas y de beneficios para nuestra persona, si no pasamos al segundo momento, en el cual le damos al “técnico” el lugar que debe ocupar por ser quien es. Él viene a nuestra casa a reparar nuestra heladera. Pero depende de nosotros llevarlo hasta ella, mostrarle cuál es el desperfecto y ponerla en sus manos con confianza. Lo mismo ocurre con Dios, depende de nosotros darle el lugar por ser Quien es. Él quiere venir a nuestro hogar interior a reparar lo que nos está impidiendo ser más libres de corazón. Depende de nosotros entregarle el corazón, reconocer lo que nos ata a estructuras que no son sanas, permitirle repararlo y hacerlo con confianza.

El fruto de este segundo momento es la transformación de nuestro corazón; una transformación interior que poco a poco se verá reflejada en nuestra vida, en las actitudes y reacciones que tengamos. Él desea que lo dejemos transformar nuestro interior. Si la gracia de Dios no termina de hacerlo, quiere decir que nos hemos quedado sólo “charlando” con Él, en el primer momento, procurando consuelo, contención, gozo; pero que no le hemos entregado enteramente nuestro corazón.

Jesús no vino a charlar ni a ser psicólogo, Él vino a redimirnos.

*“Porque él nos libró del poder de las tinieblas y nos hizo entrar en el Reino de su Hijo muy querido, en quien tenemos la redención y el perdón de los pecados”*

*Colosenses 1, 13-14*

La diferencia entre el primer y segundo momento es sentir la redención en el alma. Esto significa que Cristo nos libra, nos desata, nos despoja de las ataduras del alma. Muchas veces decidimos libremente formas de vida, como formar una familia, cierto trabajo y relación laboral, pero luego suceden determinados acontecimientos que hacen que los sentimientos, prioridades y condiciones se modifiquen paulatinamente. El corazón comienza a sentirse presionado, anclado, atado y sabemos que dado cómo se están presentando las circunstancias, no las elegiríamos. Es así, como en algún momento de nuestra vida hemos elegido libremente y en otro, nos sentimos “secuestrados” por las consecuencias de esas elecciones. Al sentirnos de esa manera, creemos que algo de afuera debe modificarse para desanclar, desatar esa realidad. La verdadera libertad no es contar con la posibilidad de elegir, pues no siempre la tenemos, sino es librar el corazón. Es una libertad interior que sólo la comprende quien la ha podido experimentar. Sería el tercer momento, en el cual vivimos los frutos de haber entregado el corazón a Dios, es cuando experimentamos los frutos de la transformación interior. Sería como experimentar el buen funcionamiento de la heladera, poder contar con ella y todas las ventajas que ésta ofrece.

Dios viene a redimirnos y ser cristianos es vivir como redimidos en un mundo que tiende a atarnos, viciarnos, confundirnos y atosigarnos.

La decisión es de cada uno, es personal y es un proceso. No es lineal, sino que así como la heladera puede volver a estropearse y deberemos volver a llamar al técnico; así nosotros volvemos una y otra vez a necesitar pasar por el primer momento, luego por el segundo hasta llegar al tercero. No hay redención sin amistad con Dios, no hay reparación sin entrega, no hay entrega sin reconocimiento del defecto y la miseria, lo que llamamos pecado. Y cuando hay reconocimiento del desperfecto ¿Hay humildad para darnos cuenta que necesitamos ayuda? La amistad con Cristo crece cuando le abrimos las puertas de nuestro hogar interior. La contención de Dios crece cuando nos sentamos a desahogarnos en Él. ¿Cómo sentirnos agradecidos si no hemos experimentado la contención de su gracia, si no nos hemos sentido escuchados y comprendidos? Si no experimentamos el perdón de Dios, no podremos entregar con confianza nuestro corazón. No puede haber confianza en su amor incondicional, si creemos que nos va a castigar, a condenar. Y su corrección no podrá ser aprovechada y dar frutos, si no la recibimos con humildad. Muchas personas se estancan en esta etapa, pues no les gusta cuando comienzan a sentir o a ver de alguna manera qué es lo que Dios desea cambiar en ellas. Sería como ofendernos con el técnico de la heladera porque nos indica qué es lo que no funciona de nuestro artefacto. Quedaríamos estancados creyendo que el técnico nos ha criticado, juzgado y mal interpretaremos la realidad desde nuestra mirada herida.

Esto también puede ocurrir en el tercer momento, ya que no nos puede gustar desanclar nuestro corazón del mundo. Muchas personas para sentir “libertad interior”, desanclan su corazón de la vida familiar, revocando una decisión tomada libremente y que afecta a terceros, sin percatarse que continúan siendo cautivos, pues permanecen aferrados a las mismas cosas que antes, sólo que no se dan cuenta que las ataduras están en su propio corazón.

El mundo ofrece muchas alternativas para “vender” esa clase de libertad, y hay tanta necesidad de ella, que muchos las compran y con urgencia. Entonces, como cristianos podemos vernos siguiendo otras filosofías que nos hacen sentir más “holgados”, comparándolas con los valores morales y éticos de nuestra fe. Pero esas filosofías no redimen el alma, sino que nos ayudan a desanclar nuestra mente y nuestro corazón del mundo. Y esa diferencia lejos de ser circunstancial, es substancial. El Reino de Dios, la vida eterna de nuestra alma, el amor incondicional de un Padre y el camino marcado por Dios uno y Trino que se ha dado plenamente a nosotros, no lo encontraremos en ninguna otra filosofía ni espiritualidad.

Por eso los cristianos podemos utilizar cualquier manera que nos sirva para despojarnos de nuestro ego caprichoso y dictador, siempre que no tomemos decisiones contra los mandamientos del Señor, que son nuestros faros, nuestros postes iluminados para ver por dónde vamos, nuestro límite y nuestro permiso.

Y siempre que no confundamos esa sensación de libertad con redención.

*“No se dejen esclavizar por nadie con la vacuidad de una engañosa filosofía, inspirada en tradiciones puramente humanas y en los elementos del mundo, y no en Cristo”*

*Colosenses 2, 8*

La sensación de libertad puede engañarnos. Cuando es así, no se trata del despojo del ego, no nos ayuda a transitar un camino de aprendizaje interior y crecimiento; sino que la libertad que se siente es conseguida por un efecto de anestesia del dolor, del sufrimiento y logra que la herida no arda tanto. También se anestesian los miedos, las ansiedades, se tiene menos conciencia de los errores que pesan en el alma, y toda esta efímera liberación genera una alegría y una exaltación que no se parece en nada al gozo del corazón. Esto sucede cuando son los vicios, los excesos, los apegos, y todo ese tipo de cosas que provocan un daño físico, psicológico, que repercute también en la vida espiritual.

Para aquellas personas que caen en estos caminos oscuros, Dios también se presenta como Redentor; pero deben realizar un largo, arduo, muchas veces hasta angustioso proceso de purificación interior, diferente a aquellas que deben encontrar la luz de Redención desde otro lugar. Estas personas adquieren una experiencia tan fuerte de la libertad interior que dona la Redención, que sienten muchas veces con más certeza la existencia viva de un Dios que todo lo puede aún, cuando todo parece perdido. Ellas encuentran la resurrección del alma y si bien en sus vidas han podido beber el amargo y venenoso cáliz de su debilidad, es a partir de ese mismo cáliz que vivencian la sanación y son bendecidos por una fortaleza especial.

Nada es imposible para Dios. Nadie está perdido para Cristo, nuestro Redentor. Es la confianza en su Corazón misericordioso lo que hace que una persona entregue su vida en las condiciones que sea, con todos sus errores y con las consecuencias de sus actos a cuestas; pero para ello, antes tuvo que conocer a Jesús como amigo, a María como Madre y a Dios como la huella que necesita seguir para no perderse ya más.

“... Pero donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia. Porque así como el pecado reinó produciendo la muerte, también la gracia reinará por medio de la justicia para la Vida eterna, por Jesucristo, nuestro Señor”

Romanos 5, 20-21

### **El amor de Dios**

Dios necesita de cada uno de nosotros para redimir a la humanidad. Para redimir a una familia, necesita a todos sus miembros. Nadie se salva solo. Nadie puede prescindir de recibir el amor de los demás, necesitamos del amor. Cristo redime a través del lavado de pies, que significa desparramar de corazón a corazón el amor incondicional de Dios. El agua es ese amor y cada uno nos tenemos que lavar los corazones, unos a otros. Es la llegada del Espíritu Santo a los corazones, no sólo en Pentecostés, en el sacramento de la confirmación; sino a través de los corazones, especialmente dentro de las familias. La experiencia de amor que hayamos tenido, dificultará o facilitará recibirlo a Dios como Padre.

Muchas personas se han hecho una imagen interior de Dios que no corresponde con la verdadera identidad de Dios. Y esa imagen está íntimamente relacionada con las cualidades de sus vínculos primarios que hayamos recibido, con las características de esas relaciones. Nada está

condicionado ni determinado, pero puede influir y mucho si no nos hacemos cargo de esa realidad heredada.

Puede suceder que hayamos sentido a Dios como enojado, castigador o tirano, que nos quiere limitar con su ley. Tal vez recibimos una formación religiosa enfocada demasiado en el cumplimiento y en las consecuencias negativas de las faltas. Así, asimilamos una imagen de Dios que no es la real; rezamos desde ese lugar, pero no logramos tenerle confianza y mucho menos amistad, ya que lo percibimos como un Dios distante, hostil. Una imagen negativa de Dios.

Puede suceder que otras veces nos formemos una imagen positiva de Dios, de un Padre que nos ayuda, que nos mira, que nos cuida. Eso hace que en nuestro interior tengamos confianza. Así más fácil que nos entreguemos y que nos sintamos cómodos en la relación con Él, y seamos dóciles a sus enseñanzas. Sucede cuando tenemos una imagen positiva de Dios.

Lo cierto es que se habla mucho de Dios, y cada uno habla de acuerdo a sus vivencias, conocimientos y según le enseñaron. Pero por mucho que hablemos de Él, Dios no deja de ser Quien es. Algunos colocan a Dios como un adversario; lo sienten como a un contrario, una amenaza, un angurriente todopoderoso Dios que quiere acaparar nuestra libertad imponiéndonos mandamientos para limitarnos. Lo sienten como un cinturón apretado que les hace doler y por eso, se lo quitan.

Y entonces, viven sin Dios, endiosan el propio corazón, coronan el propio ego; y la felicidad que sienten hasta la pueden confundir con sensaciones de la presencia de Dios. Así, acomodan a Dios a su propia necesidad. Dios no deja de ser quien es porque muchos se confundan. Él no tiene enemigos, tiene hijos confundidos, enojados, encaprichados, perdidos pero no enemigos. Pero ¿Acaso el hombre puede comprender el corazón de Dios? No, y por eso sigue alucinándolo como su opositor. En estas circunstancias el hombre cree que también Dios lo considera enemigo. No puede comprender que la ignorancia es suya y no de Dios, no puede conocer a Dios, pues ya lo ha juzgado.

Mientras tanto, Dios mira con ojos de Padre lo que puede amar, transformar, sanar en cada hijo. Su mirada no está condicionada por nuestro pecado ni por nuestras faltas. Pero si nosotros no reconocemos lo que hemos hecho, no nos hacemos responsables de nuestros errores, cerramos nuestro corazón y queremos pasar por inocentes, nos justificamos o inculpamos a otros, no nos encontraremos con un Dios castigador, sino con un Dios firme, al que no podremos engañar como lo hacemos con nosotros mismos y con los demás. No nos recibirá un Dios comprensivo, pues Él no tiene empatía con la mentira, la falsedad y la hipocresía. Nos encontraremos con un Dios que por la verdad hasta se da a sí mismo.

No importa lo que hagamos, Su amor hacia nosotros es incondicional,  
Él siempre nos va amar intensamente.

*“Pero Dios, que es rico en misericordia por el gran amor con que nos amó, precisamente cuando estábamos muertos a causa de nuestros pecados, nos hizo revivir con Cristo -¡ustedes han sido salvados gratuitamente!- y con Cristo Jesús nos resucitó y nos hizo reinar con él en el cielo”.*

*Efesios 1, 4-6*

Nosotros a lo mejor, hemos incorporado un concepto de amor que, cuando hemos hecho cosas malas, nos han retado, nos han dejado de querer, se han distanciado de nosotros. Tenemos que saber la diferencia que hay, entre el amor humano y el amor de Dios.

Si sentimos bronca, si sentimos odio, Él nos sigue mirando desde la bondad, desde el amor. Sintamos lo que sintamos, si hay alguien a quien le podemos decir lo que sentimos, por más horrendo que sea, es a Dios; porque Él no va a cambiar Su amor hacia nosotros. Y con esta confianza tenemos que acercarnos a Él. Si nosotros lo amamos o no, si nos distanciamos o no, Él sigue amándonos incondicionalmente.

El amor de Dios nos tiene que dar confianza, no solamente para transformar nuestro interior; sino también para que Él obre en los demás a través nuestro, porque cuando Él entra en una persona, su entorno empieza a estar mejor, va sembrando a su alrededor.

A los ojos humanos, el amor incondicional de Dios hacia sus hijos puede parecer absurdo; pero las lágrimas del arrepentido, son la debilidad de Dios. Esas lágrimas purifican su pecado, pero no las consecuencias de sus acciones. Por eso, Dios siente una urgencia para nuestra conversión, ya que nos hacemos daño unos a otros; y en lugar de ser partícipes de su redención lavándonos los pies con el agua de su amor incondicional; somos partícipes de searla, y vivimos muchas veces con sed, con hambre y buscamos saciar esas necesidades con alimentos que no nos hacen bien.

Muchas veces nos alejamos de Dios y hasta Él mismo lo permite. No quiere imponerse, sino que quiere que elijamos su camino por amor. Cuando nos sentimos ahogados, entonces lo recordamos, lo necesitamos, advertimos su ausencia y entonces retornamos a su casa, queremos

un encuentro. Dependiendo cuánto hemos sufrido, cuánto consuelo hemos recibido al volver a verlo, lo amamos luego con más intensidad.

Cuando volvemos es como despertarnos de un sueño oscuro, en donde algo nuestro estuvo ausente; y en realidad, lo que sucede es que le damos un sentido diferente a nuestra vida, nuestra vida interior. Y ahí, cuando comenzamos a mirar con más claridad no es conveniente que nos cuestionemos negativamente “¿Por qué habré hecho eso?” “Si hubiera sabido tal cosa...” Sino que es más conveniente preguntarnos ¿de qué sirvió esa experiencia?; saber encontrar el mensaje para un cambio interior. Esta última es una mirada constructiva, que siempre edifica el interior desde los escombros. Porque no hay nada imposible para Dios, ni nadie que se escape de su gracia. Pero cada persona vive el quiebre en su vida y en su interior. Por eso el sentido que le demos a cada experiencia, es personal. Habrá quienes vean sólo oscuridad, negatividad y otros, que intentando buscar la luz, encuentren la sabiduría de Dios y con ella, puedan edificar una nueva persona y transformar su vida. Cuando unos caen en depresión, otros encuentran la paz de Dios, la que permanece más allá de los acontecimientos externos. Cuando unos arrastran su nariz por el barro, otros elevan su mirada al Cielo. Nadie está determinado por las circunstancias, sino que es una actitud interior, una decisión que debe hacerse con determinación y compromiso, el edificar a partir del dolor, del sufrimiento, de un golpe duro o de una realidad devastadora. No significa engañarnos y disfrazar la realidad sino enfrentar el desafío de buscar la resurrección, allí adonde hubo destrucción.

Es un camino que lleva un proceso de crecimiento, de maduración y de aprendizaje. Requiere apertura, reflexión, y una gran dosis de humildad; pues muchas veces los escombros son nuestros errores y sus consecuencias, nuestras miserias, nuestro barro; todo aquello que cuesta ver, y que hasta que no se enfrente con decisión, serán obstáculos que seguirán entorpeciendo nuestro andar.

No estamos solos, aunque muchas veces sintamos soledad. Jesús siempre está junto a nosotros; por momentos más callado, pero siempre presente.
---

*“¿A dónde iré lejos de tu espíritu? ¿A dónde huiré lejos de tu mirada? Si subo a lo alto, allí estás tú. Si bajo a los abismos, allí te encuentro. Si le pido a la aurora sus alas, para ir a la otra orilla de los mares, allí también tu mano me conduce y me sostiene tu derecha”*

*Salmo 139, 7-10*

## El poder de Dios

Muchas veces al no conocer ni comprender a Dios, no tenemos en cuenta su poder; y por eso no le entregamos con confianza nuestro corazón. Comprender Quién es Dios en referencia a nosotros, hace que podamos hacerlo. *Si no comprendemos profundamente la grandeza de Dios, ¿podremos comprender el significado de su Palabra?*

Dios nos dona su gracia para sostenernos en este mundo, pero si respetamos los parámetros de Su Pensamiento. Cuando le pedimos sentirnos seguros, confiados y guiados por Él, pero a la vez buscamos esa seguridad en otros poderes, perdemos la orientación del corazón.

Esos poderes, desde el materialismo, la sociedad y sus redes sociales, nuestra propia razón, el afecto humano tóxico, el dinero, la tecnología, nos desvían de las prioridades de Dios y nos desorientan en la búsqueda de su seguridad, amparo y protección.

La paz de Dios es una gracia que se conquista despojándose de estos poderes mundanos de nuestra mente y corazón. Se trata de dejar de ser esclavos de dichos poderíos para ser amo de nosotros mismos y entregarle nuestro corazón sólo a Dios, utilizando a nuestra sana conveniencia lo que el mundo ofrece.

¿Puede la gracia de Dios entrar en nuestro corazón si éste tiene otros amos que no han sido debidamente destituidos? Cuando el corazón se abre a un amo, se cierra a otro.  
No pueden gobernar al mismo tiempo. Son incompatibles.

El primer poder que debemos debilitar es el de la mente. El raciocinio que busca a todo, una explicación lógica y lucha valientemente pues no quiere dejar su lugar. La mente, sin la gracia de Dios, puede parecer muy fuerte, pero en apariencia, pues es pequeña, aferrada a pensamientos efímeros, sin sabiduría espiritual.

Necesitamos valorar la gracia de Dios, dejarnos moldear por su poder. Muchas veces no conocemos la bondad del poder de Dios, de la bendición que significa entregarle a Dios poder sobre nosotros. Cuando nos sentimos grandes, no podemos reconocer la pequeñez de nuestro juicio, que mide los acontecimientos con parámetros miopes. *¿Nos damos cuenta de esta miopía? ¿Somos conscientes de lo débil de nuestro juicio humano?*

La mente humana muchas veces tiene una idea equivocada de Dios: o cree que nos va a castigar, que tiene preparado un cataclismo como represalia por nuestros pecados, o cree que todo lo deja pasar pues es un Dios abierto, comprensivo, que todo lo perdona. Dios es un Padre, Creador,

Redentor, Espíritu de Amor y de Verdad. Y jamás el hombre podrá equipararse a Dios; sino que Dios se ha equiparado en apariencia a nosotros, para que nosotros elevemos nuestro corazón hacia el Reino. No quiere castigarnos, somos nosotros lo que necesitamos golpearnos para abrir nuestro corazón. Pero esos golpes no vienen de la mano de Dios, sino de las circunstancias de nuestra naturaleza física, defectos y miserias humanas, o de la naturaleza misma, que va cambiando, modificándose, influenciada por las acciones del hombre sobre ella. No hay voluntad de Dios de castigar al hombre, sino que su única voluntad es mostrarle su Ser misericordioso, su bondad para que el hombre elija libremente el camino del bien.

Pero hay una voluntad firme del hombre de cuestionar y enfrentar a Dios, de aferrarse a este mundo como un niño se aferraría a su cama y haría de ella su riqueza. Dios quiere que nos desprendamos de ese castillo que hemos construido de nuestras riquezas, para que podamos transitar otro camino. ¿No motivaríamos a nuestro hijo a que se suelte de su cama para que conozca toda la casa, para que recorra el mundo? Y si no lo puede comprender, ¿no lo obligaríamos a soltarlo o lo soltaríamos nosotros por él? Y nuestro hijo, ¿no lloraría, nos enfrentaría y creería que estamos en su contra? Pero con mucha convicción, le explicaríamos que lo hacemos por su bien y sabemos que así es. Así Dios. Quiere que nos soltemos del mundo, que desatemos las cadenas interiores para dejar atrás la esclavitud y encontrar así, la verdadera libertad interior.

*Pero, ¿confiamos en Su Palabra, en Su Espíritu? ¿Tanto como para soltar el control? Son muchas las veces que estamos incompletos interiormente, lo tengamos o no “todo” por fuera. No se trata de simplemente de llegar a Dios sino de completar nuestra propia imagen interior; pues las heridas, los quiebres y tantas cosas han dejado rota muchas veces la autoestima, han dejado vacíos que duelen y que se han llenado de angustia, tristezas y de apegos que nos sacian en un primer momento, para luego nos dejan más vacíos aún.*

*“Porque el evangelio nos llegó, no sólo como palabra, sino también como exuberante poder del Espíritu Santo”*

*1 Tesalonicenses 1, 5*

## **Nuestro rompecabezas interior está incompleto**

A veces pareciera que estamos en una búsqueda de sentirnos plenos, completos, como si no pudiéramos soportar la sensación de carencia interior. Buscamos llenarla y llenarla pues no soportamos los síntomas que aparecen haciéndola evidente, como la angustia, el stress, la depresión, la hiperactividad, los vicios, los conflictos, las agresiones y violencias.

El rompecabezas interior puede completarse sólo con esas piezas que Dios puede proveer y nadie por mucha edad que tenga, está exento de necesitarlas. Muchas personas se sienten “ya hechas”, y buscan su bien físico, no espiritual; conviven con dichos síntomas aferrados a sus falsas seguridades, con la misma ilusión con que un niño se aferraría al amparo de una ramita durante un temporal. Y cuando una persona se niega a transformar su corazón, más allá de la edad que tenga, ya sea por miedos, pereza, tibieza, costumbre, inevitablemente se distancia de la gracia de Dios, que sólo desea completarla. Para Dios no hay edades, todos necesitamos de sus cuidados; tanto las personas que tiene ochenta años, setenta, quince o veinte; para Él, todos somos almas necesitadas de ser completadas con su gracia. Nuestro espíritu no tiene una edad cronológica.

Dios sabe que los signos de su existencia y de su poder, nos dan la certeza necesaria para podemos entregarnos con más confianza. Por eso envía misericordiosamente signos de Su presencia: milagros, apariciones de Jesús y de María, testimonios de conversiones y esas vivencias que tocan el corazón y cambian toda una vida pues los verdaderos signos que nos muestran la certeza de su existencia, son los del corazón. Cuando una persona se siente tocada por Dios, no necesita ningún otro signo, el signo más convincente es su propio corazón.

<p>La conversión de corazón es la única prueba de que la gracia de Dios es eficaz y es a lo que debemos aspirar. Es la experiencia de sentirse completado por Dios, de sentirse uno con Él.</p>
---

*“En él permanece toda la plenitud de Dios en forma corporal, y vosotros habéis alcanzado la plenitud de vida en él”*

*Colosenses 2, 9-10*

## **La mirada interior**

Cuando vemos un árbol, vemos sólo lo que se ve por fuera, podemos tocarlo, olerlo, observarlo. Pero el árbol no es sólo eso, hay toda una vida dentro de sí, que hace posible su existencia. Esa vida interior del árbol depende de otros factores externos como el agua, el aire, la tierra; y a la

vez, para crecer ese árbol deberá hacerse más fuerte que las plagas y las bacterias que lo atacarán, como parte del ecosistema.

Nosotros somos como ese árbol, tenemos una vida interior y una apariencia exterior. Hay factores externos que hacen posible esa vida interior y otros factores que actúan como perturbadores, pero son los que nos fortalecen si sabemos enfrentarlos con actitud; de lo contrario, serán la causa de nuestra enfermedad interior.

Para poder fortalecernos gracias a esos factores que nos atacan, similares a las plagas y bacterias del árbol, es necesario comprender que no somos sólo lo exterior, que hay algo dentro de nosotros que nos anima. Y que aquello que nos da vida no es nuestro cuerpo, sino nuestra alma. La vida se vive de adentro hacia fuera; pero estamos muchas veces más enfocados en vivirla desde afuera hacia adentro. Así buscamos qué cosas nos hacen bien, qué cosas nos gustan, nos hacen “felices”, nos satisfacen. Y descartamos todo aquello que si bien en un momento nos hicieron felices, hoy no nos satisface y lo consideramos como si fueran bacterias.

Muchas veces descartamos, desechamos de nuestro corazón y de nuestra vida justamente a nuestros afectos, cuando los consideramos como un “algo” que debe satisfacer, gratificar, hacer feliz cuando verdaderamente Cristo nos enseña que el amor se da, aun cuando no recibimos la respuesta amorosa del otro. Un hijo, un conyugue, un pariente, un compañero laboral, un prójimo. El amor cristiano no mide cuánto recibe, sino cuánto ama, comprendiendo que todos necesitamos recibir amor, cariño, empatía de nuestros afectos.

Pero cuántas veces es un amor de cruz y no de resurrección...

Según cuál sea nuestra mirada interior, será la lectura que le demos a la realidad, cómo la interpretamos, qué pensamos y cómo juzgamos. Sin una mirada cuidadosa y limpia de sentimientos negativos, podemos distorsionar no sólo los hechos, sino también lo que las personas son, ya que las juzgaremos de acuerdo a lo que nuestra mirada nos muestre. Y cada uno mirará lo que sus anteojos les muestren. Quienes tengan sus anteojos limpios, verán más claramente que los que los tengan sus anteojos sucios, quienes verán todo oscuro y creerán que la realidad es así. Y ¿Quién podría convencerlos que las cosas no son como ellos las ven? La soberbia...el orgullo...el aferrarse a la razón...qué trabas para que la humildad pueda crecer y dar fruto...

Muchas veces sucede que no reconocemos las crisis de la vida como oportunidades para crecer, para aprender, para reforzar vínculos con la otra persona, para madurar...como pueden ser una

crisis matrimonial, un conflicto familiar o laboral o de índole personal. Y esto muchas veces sucede porque para vivirlas de esa manera implicaría involucrarse emocionalmente en las crisis, dedicarles tiempo, reflexión, dedicación y afrontarlas desde una actitud positiva, con apertura mental, para que ellas nos enseñen y nos formen. En cambio, optamos por la salida más fácil, que es auto engañarnos, tapando dichos momentos con justificativos, con evasiones, con escapadas de cualquier tipo para no tener que ver aquello que no queremos ver; pero que sabemos que está y corremos el riesgo de olvidarnos que existe. Y todo lo negativo que queda olvidado infecta la mirada interior, la enferma y ya no podemos ver con claridad. Creemos que la realidad es tal cual se nos presenta a nuestro entendimiento, no le damos el sentido trascendental que dichas crisis realmente tienen. Esto no es bueno y nos hace retroceder o estancar en nuestro camino espiritual.

Lo primero que tenemos que hacer es observarnos, registrarnos, conocernos; tanto las cosas negativas como las positivas; pero especialmente las negativas, pues son ellas las que nos alejan del camino. Y si somos verdaderos y no acomodamos lo que vemos ni lo justificamos ni lo tergiversamos, entonces podremos reconocer nuestras máscaras, nuestros autoengaños, nuestra manera de pensar y sentir, para poder modificar desde lo más hondo nuestras disfunciones.

Entonces podremos de a poco ir sacándonos esas máscaras que nos ponemos y que no nos dejan ser nosotros mismos.

A lo mejor porque no queremos ser nosotros mismos, tal vez nos guste más el disfraz que los demás ven y tememos que si ven lo que realmente somos, no gustemos. Pero estaríamos frente a otro problema; pues al primero que le debo gustar, es a mí mismo. Si yo no gusto de mí, si hay cosas que no me agradan, entonces debo enfrentar el desafío de cambiarlas, pues ese es el camino de la sanidad mental. Y para ello, contamos con la gracia de Dios. Pero solamente si nos enfrentarnos con la verdad de nosotros mismos; de lo contrario, aunque recemos y elevemos nuestro rostro con lágrimas al cielo, Dios nunca podrá hacer nada si nosotros lo hacemos con el disfraz puesto; pues Dios es verdad y si nos mentimos a nosotros mismos, no podremos conectarnos con la verdad jamás, sería como intentar hablar español a un chino y pretender que te comprenda. Los idiomas son totalmente diferentes. El idioma de Dios es la verdad, no podremos comunicarnos con Él si lo hacemos desde el engaño, aunque no seamos conscientes de ello, esa comunicación no se produce. Tal vez creamos que sí, pues puede ocurrir que nos desahogamos en palabras, llantos, cantos y oraciones hacia Él; pero no podremos recibir Su Gracia, pues no tendremos las puertas de nuestro corazón abiertas, ya que la mentira no es el lugar en donde Dios escribe.

*“Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos y la verdad no está en nosotros”*

*1 Juan 1, 8*

Pero en cuanto abrimos nuestro corazón y dejamos expuestos nuestros miedos, las caretas, la soberbia, el orgullo, la vanidad y todo lo que impide tener una mirada limpia; entonces Dios se apiada de nosotros y nos envía su Luz, para que podamos vernos, conocernos, aceptarnos y para mostrarnos qué debemos cambiar. Pero esto sólo sucede cuando nos hemos despojado de nosotros mismos y hemos aprendido a amarnos incondicionalmente a nosotros mismos.

Sacar toda esa agua de nuestro barco interior, lo hace navegar más liviano, más limpios, con más esperanza. Dios nos dará fuerza y convicción mientras sentimos nuestra debilidad, nuestra incapacidad de forjar solos el camino.

Hay otro momento de transformación de nuestra mirada interior, que es cuando sentimos que nuestra vida no es sólo la que transcurre en el aquí y ahora, que tiene un sentido más profundo. Y ese sentido es lo que trasciende nuestras acciones; no son razones por lo cual suceden las cosas, sino que nuestra vida tiene un sentido que cada uno deberá ir descubriendo a medida que transcurre. Pero ese sentido no tiene por qué ser extraordinario, excéntrico; sino que es sencillo, y se plasma en el día a día.

Entonces, la mirada interior es fundamental para juzgarnos; y dependiendo de cómo lo hagamos, nos acercaremos o no, más a Dios.

Cuando ante una realidad que nos hace sentir que nos ahogamos, que somos débiles, que no podemos, que se nos cierran las puertas, que nos sentimos hundidos buscamos ayuda y procurarnos acercamos más a Dios, entonces transitamos un proceso interior. éramos pobres porque nos apoyábamos en seguridades exteriores como el dinero, la posición social, proyectos, salud; pero ahora comenzamos a sentir otras riquezas pero interiores, como la fortaleza, la esperanza, el perdón, la reconstrucción de uno mismo gracias a la sanación interior; pero sobretodo, la experiencia de Dios en el corazón, el saber que pase lo que pase, hagamos lo que hagamos, Él va a estar para sostenernos, perdonarnos, amarnos y guiarnos, tal vez no por donde querriamos o habíamos imaginado, pero al sentirnos de su mano, caminamos junto a Él.

Dios está siempre, en todo lugar con nosotros, nos tira una soga, pero somos nosotros los que tenemos que tomarnos de ella. Esto significa aceptar la realidad, dejar de resistirnos, hacer oración y conectarnos con nuestro interior.  
Es todo un proceso y un camino que vale la pena recorrer.

*“No digo esto por estar necesitado. Aprendí a contentarme con lo que tengo. Sé pasar privaciones, lo mismo que vivir en la abundancia. Estoy preparado para cualquier momento o situación: estar satisfecho o hambriento, en la abundancia o en la escasez. Todo lo puedo en aquel que me conforta”*

*Filipenses 4, 11-13*

El camino lo podremos transitar si le damos una mirada espiritual a nuestra realidad terrenal; pero sin convertirnos en manipuladores de casualidades y causalidades, ni poniéndonos en juzgadores de un supuesto obrar de Dios. Eso está lejos de la humildad; sería creer que estamos por encima de la naturaleza humana, la que no puede ver más que una pequeña parte de un rompecabezas, del cual sólo Dios conoce el orden de sus piezas. Tal vez nos damos cuenta de que hay piezas que coinciden, pero ¿Es sabio juzgar todo un paisaje sólo por unas pocas piezas del rompecabezas? Caer en eso, no es haber transformado la mirada interior, no significa estar dotado de un don; sino fingir tenerlo y es otro camino del autoengaño. La mirada interior no va de la mano de la interpretación de los hechos por parte de nuestra mente, sino que va desde la Fe. Y la Fe nos induce al discernimiento, un discernimiento despojado del propio querer y ambición, del propio provecho y vanidad. Así, la Virgen María tuvo que atravesar infinidad de adversidades siendo la Madre de Dios y si no lo vemos desde los ojos de la fe, no comprenderemos el mensaje que su vida nos enseña. Como así tampoco sin una mirada de fe, no le encontraremos el sentido a la cruz del Señor. Ese sentido no lo comprenderemos con la razón, sino con el corazón; allí, adonde están nuestros verdaderos ojos para mirar la vida.

*“Dios nos reveló todo esto por medio del Espíritu, porque el Espíritu lo penetra todo, hasta lo más íntimo de Dios ¿Quién puede conocer lo más íntimo del hombre, sino el espíritu del mismo hombre?...”*

*1 Corintios 2, 10-11*

## Los sentimientos negativos

Día a día vivimos situaciones que provocan en nosotros sentimientos negativos como la bronca, el rencor, el enojo, la ira, el resentimiento, envidia, celos o contrariedad interior. Estas situaciones pueden ser desde actos simples hasta un hecho grave que por sí mismos pueden no estar cargados de negatividad. Esa negatividad se la adosamos nosotros. Frente a una contrariedad simple y cotidiana, todo aquello que venimos cargando dentro, explota. *¿Es esa pequeña situación la que nos provoca realmente todas esas emociones o es a través de esa insignificante circunstancia sin trascendencia que las emociones reprimidas logran salir de alguna manera?*

En ciertas ocasiones es el dolor el que abre la puerta a los sentimientos negativos. Cuando nos sentimos heridos, sentimos impotencia, que nos lleva a sentir rencor, bronca o ira. El orgullo no soporta ser herido, busca defenderse y sus armas son los sentimientos negativos, que le dan fuerza y valentía. Así, toman el cauce de la venganza o la represalia, palabras hirientes... O también, pueden quedarse carcomiéndolo dentro de uno, enfermándonos física y espiritualmente. El veneno del rencor...

En ocasiones, cuando atravesamos por una experiencia negativa, si no somos precavidos, se nos puede subir a bordo de nuestro barco interior el dolor, arrastrando consigo los agregados negativos que quedan adheridos al corazón, como las algas quedan adheridas al casco del barco: la bronca, el resentimiento, la ira, la envidia, los celos. Sino los sacamos a tiempo empiezan a picarnos como lo hacen los mosquitos de verano...es muy peligroso ya que nos hacen daño pero sólo nos damos cuenta cuando sentimos la molestia de las picaduras. Así de sutiles pueden ser las emociones negativas.

El dolor enfrentado desde la aceptación, la paciencia, la esperanza nos acerca a la Cruz de Cristo, de lo contrario nos desespera y nos desequilibra.

Pero no siempre seguimos un camino de luz y sanación del dolor y las experiencias negativas, sino que las tapamos para defendernos de sufrir. Tapamos ese dolor, tapamos las experiencias negativas, tratamos para olvidar, distraernos, y en definitiva, negamos nuestra realidad interior. Queremos subirnos al barco de "todo bien", una postura superficial que sólo infecta más el corazón al dejar nuestras oscuridades dentro. No quiere decir que no nos distraigamos; sino que se trata de estar presentes en nuestra realidad, afrontarla, no hacer de la distracción una desconexión con la verdad que no queremos asumir. Tendemos a buscar en el exterior formas para estar bien y huir de lo que nos acontece, tendemos a buscar cosas que nos den satisfacción,

alegría; pero todo lo que el exterior puede darnos es como el agua entre los dedos, que inevitablemente se va rápido. Así, en lugar de ir a la raíz de las emociones y conflictos, nos quedamos en la superficie.

Cuando no visualizamos los sentimientos negativos, cuando no asumimos nuestra realidad interior y la tapamos, se nos forma una carga en la espalda.

Cuando nos sentimos muy cargados, estresados, pesados por dentro, muchas veces buscamos aligerar la carga procurando momentos que nos renueven las energías. Buscamos sostenernos de experiencias positivas como si fuesen un bastón. Ese bastón nos sirve sólo para un momento determinado. Sería por ejemplo el caso de una persona que pasó por una experiencia negativa en donde vivió un momento muy feo y que luego tiene una experiencia positiva que sólo la recompone momentáneamente; pero esta experiencia positiva no es un bastón firme donde apoyarse, porque después de un tiempo, se esfumará. Las experiencias positivas son recuerdos agradables que nos renuevan las fuerzas por un tiempo; pero no son la gracia de Dios, que lleva implícita la aceptación para recibir Su fortaleza. Así como las experiencias positivas traen recuerdos que nos dan alegría y nos recargan por dentro; las experiencias negativas nos dejan el sabor del temor, incertidumbre, desconfianza, sentimientos negativos, y muchas otras marcas que es necesario revisar para no edificar la personalidad sobre esos cimientos.

Una persona que carga todo esto en su espalda se siente débil, triste, con angustia, con estrés o ataques de pánico o con cualquier descompensación emocional. La solución no es una alternativa que la saque de ese estado momentáneamente o tomar una medicación, aunque todo eso pueda ayudar, sino retomar el camino de la gracia de Dios, que es Verdad y Luz.

Y además de todo lo que lleva en su interior, hay que sumar una gran carga de cosas externas como ser las obligaciones, preocupaciones, la agenda atareada de quehaceres, como si de lo apuros por hacer y producir surgiera la verdadera felicidad. Entonces nos encontramos con nuestro amigo con una sobrecarga en sus espaldas. *¿En qué espaldas? En las espaldas de nuestro interior.*

*Aunque recemos y recemos, hagamos deporte o cualquier otra actividad para combatir el stress... ¿Podemos sentir alivio si no aliviarnos nuestro interior?*

Cuando alzamos la mirada interior a Dios, entonces nos vamos despojando de mucha carga, pues el fruto de la Gracia es alivianar nuestro espíritu. Entonces, sentimos nuestro espíritu más liviano y sentimos la ayuda de Dios al quitar de nuestra espalda tanta carga. Aunque sigamos con mismas

preocupaciones y obligaciones, pues no siempre se pueden reducir, lo que hace la diferencia es si involucramos el corazón en ellas.

Cuando nos liberamos de nuestros sentimientos negativos hacia otra persona, sentimos que nuestro interior está liberado. Cuando logramos perdonar a una persona, Dios aliviana nuestro espíritu de la carga del rencor y del enojo.

Pero Dios no quiere sólo liberarnos de los sentimientos, de las obligaciones y que logremos un equilibrio sino que quiere algo mucho más grande para nosotros, quiere enderezarnos. Sentirnos aliviados no significa que estemos enderezados. Para enderezarnos es necesario encaminar nuestros pensamientos y sentimientos hacia los Pensamientos y Sentimientos de Dios.

Cristo es el camino; y si no aceptamos el amor incondicional, los mandamientos y el alcance infinito de su perdón, jamás podremos terminar de enderezar nuestro espíritu; por más que recibamos los sacramentos, asistamos a misa diaria y recemos decenas de rosarios.

Si no lo dejamos transformar con su Palabra nuestra mente y corazón,  
seremos eternos ancianos espirituales.

*"...Ámense constantemente los unos a los otros con un corazón puro como quienes han sido engendrados de nuevo, no por un germen corruptible, sino incorruptible: la Palabra de Dios, viva y eterna"*

*1 Pedro 1, 22-23*

### **La transformación es un camino**

Generalmente no tomamos la decisión de ser cristianos, sino que nacemos en una familia constituida en una fe determinada, no decidimos recibir los sacramentos, sino que hay costumbres y así vamos adentrándonos en la fe. Y vivimos nuestra vida cumpliendo más o menos con los rituales de esa fe. Eso conlleva el riesgo de conocer a Cristo como si fuera un personaje más; igual que aprendimos del libertador José de San Martín y del doctor Manuel Belgrano, también tuvimos una catequesis en donde nos han enseñado de Jesús. ¡Qué distante es para nosotros entonces, el mensaje de conversión de corazón de Jesús! Conocer a Jesús es conocer de corazón su persona, no conocerlo desde el saber, sino desde nuestro ser interior. Si no hemos tenido experiencia del amor incondicional de Jesús, de su presencia viva junto a nosotros, es muy improbable que nos entreguemos a Él, que nos dejemos transformar por Él, que produzcamos

cambios en nuestros pensamientos y sentimientos, mientras que el mundo siga siendo una fuerte soga que tira para su lado. Por lo tanto, hasta que no tengamos esa experiencia de Dios vivo, sanador, sabio, presente, no lo podremos considerar como un camino para transitar nuestra vida.

Mientras tanto, hasta permitirle a Dios que transforme con su gracia el corazón, podemos buscar otras ayudas muy útiles, como lo es la psicología, para poder crecer. La psicología nos ayuda a resolver ciertos conflictos de convivencia, de pareja, con los hijos, nos ayuda a transitar enfermedades, a desprendernos de los vicios, a cambiar hábitos que no nos hacen bien, y nos pueden asistir en un sinnúmero de situaciones. Es necesaria en todas sus ramas. También nos ayuda a encontrar un equilibrio con nuestros pensamientos y sentimientos, a vivir más coherentemente con los valores y a comprender los cambios sociales. No podemos desmerecer de ninguna manera a la psicología, pues muchas veces es un bastón que nos sostiene en un determinado momento. Pero debemos saber que tiene un alcance limitado, pues no penetra en la conciencia ni en el corazón del ser humano como lo hace la Gracia de Dios; y por eso, toda terapia llega un momento que es insuficiente.

Hemos padecido dolores que nos han dejado marcas que no conocemos, y tal vez, no recordamos los hechos que las originaron. Hemos vivido experiencias que sólo Dios conoce, y que ni siquiera, han sido registrados por nuestra propia conciencia. Dios es el único que conoce la relación entre mis sentimientos, mis heridas, mi soberbia, mi orgullo, mi baja autoestima, mis vacíos que necesitan llenarse con vicios; y Dios es el único que puede armar el rompecabezas de mi vida y que conoce cómo todas las piezas se interrelacionan para ser hoy la persona que soy. Él conoce por qué hay maldad en mi corazón, Él conoce por qué cometí los pecados que cometí, Él conoce el origen de mis lágrimas y de mis risas sin alegría. Él conoce el propósito oculto de mis acciones. Él conoce qué intento ganar con esos apegos que siento que necesito, pero que sólo me esclavizan. Él sabe por qué necesito apegarme, conoce mis carencias y todo cuánto soy. Por eso, llega un momento en nuestra vida, en que somos tocados en lo más profundo del corazón, tal vez sea un solo momento en toda nuestra vida, pero el suficiente para transformarnos y darnos una nueva vida; pero principalmente, darnos un nuevo ser. Cuando sabemos esto, debemos tener siempre bien claro, que Dios es el único que nos puede sostener y enderezar. Sólo la gracia de Dios logra penetrar en lo profundo. ¡Cuántas personas han vivido situaciones desesperantes de gran dolor y han podido vivirlas con una profunda paz interior! Esa paz proviene del Espíritu Santo y penetra allí, adonde nadie puede llegar. Es el alma de Dios que abraza nuestra alma. Sólo Él puede dar ese abrazo. Algo que sólo lo podemos recibir de Dios.

A medida que nos abrimos a la gracia de Dios y vamos aceptando la conversión, ella comienza a limpiar nuestro interior. Así, al comenzar este camino de transformación, nos sentimos cada vez mejor, más fuertes, más enderezados, con más seguridad en nosotros mismos, podemos tolerar más a los demás, podemos manejar mejor las crisis. No sabemos exactamente qué es lo que Dios ha hecho en nuestro interior; porque Dios no actúa desde el entendimiento de la mente cuestionadora, que es la que piensa y todo lo necesita entender sino desde el corazón, que es el que siente. Pero mientras que nos abramos a su gracia aceptando su Palabra, y permanezcamos en ella, Dios nos puede transformar.

Y en este proceso, así como no es recomendable la dependencia con un terapeuta ni condicionarse a un tratamiento, con Dios es todo lo contrario: debemos alimentar tanto la dependencia, necesitar tanto de Él, que le necesitemos entregar todo cuanto somos, nuestra agenda, familia, nuestra salud y problemas... tanto, que no queramos tener criterios propios que discrepen de los de Él, sino que busquemos que sus pensamientos, sentimientos y anhelos se transformen en los nuestros.

Este es un trabajo de conversión; y el verdadero milagro es experimentar cómo la Gracia de Dios nos va transformando por dentro.

*“Así, Dios ha querido demostrar a los tiempos futuros la inmensa riqueza de su gracia por el amor que nos tiene en Cristo Jesús. Porque ustedes han sido salvados por su gracia, mediante la fe. Esto no proviene de ustedes, sino que es un don de Dios”*

*Efesios 2, 7-8*

### **¿Qué obstáculos encontramos en el camino de conversión?**

Ante todo, debemos comprender que la conversión se trata de una actitud interior, que ante todo debe desarrollar una sabiduría que la ayude a mantener cierto equilibrio en un mundo excitante y tentador. Muchas veces no se descartan cosas que parecen inocuas en sí mismas; pero que en realidad no sólo no ayudan, sino más bien, estorban el camino de conversión.

En la vida cotidiana hay muchísimas interferencias como lo es la televisión, la música, las redes sociales, las comunicaciones de todo tipo, el dinero, y tantas otras cosas más. No se trata de eliminar de nuestro mundo todo aquello que de repente consideramos perjudiciales para nuestro crecimiento espiritual; sino se trata de darles el lugar justo. Todo exceso es dañino. También la

radicalidad es enemiga del equilibrio. La televisión, los teléfonos, las redes sociales y cada cosa material son herramientas, no fines en sí mismos. Pero el problema es que muchas veces se convierten en necesidades, en fines, en la razón de nuestra felicidad; y llega un día, en que pareciera que no podemos vivir sin ellas. Y cuando eso ocurre significa que estamos aferrados, magnetizados y que se han convertido en un vicio.

Si comenzamos un camino de conversión, el apego al uso de esas herramientas será un obstáculo para el crecimiento espiritual. Si estamos en un camino de conversión y utilizamos de manera compulsiva esas herramientas, es como intentar caminar con pegamento en los pies ¿podríamos dar un paso? Y lo que es aún más triste, es que no nos damos cuenta que creemos que estamos caminando, porque el “hacer” disfraza la realidad. Y no podemos percibir que nuestra vida espiritual está apegada. ¿Diferenciamos una necesidad real de una necesidad emocional?

Una de las prioridades en un camino de conversión es buscar un equilibrio con el exterior.

Muchas veces decidimos navegar con nuestro barco interior por aguas tranquilas; pero otras veces, somos nosotros los que por propia voluntad, nos metemos a navegar en aguas turbulentas o los que alteramos las aguas; ya que muchas veces los problemas no son reales, sino que los fabricamos nosotros. ¿Cuándo estoy navegando por aguas alteradas a lo largo del día? ¿Puedo reconocer esas aguas o son ya mi “carácter”? ¿Reconozco si altero las aguas de mis compañeros de trabajo, de mis hijos, de la persona que vive conmigo? Generalmente, nos es tan frecuente que ya no somos conscientes de ello. Eso ocurre cuando nos hemos dejado llevar como barco a la deriva y sólo en la necesidad, nos acordaremos de que existe Dios. Pero debemos saber que Dios quiere que nosotros hagamos un esfuerzo, que retornemos a aguas más sencillas, más calmas, que no cambiemos de barco ni que abandonemos la navegación. La conversión es frenar el barco, buscar navegar por aguas más tranquilas, buscar a Dios como horizonte y no a las cosas materiales, al éxito en este mundo y a todo tipo de bienes que sólo se valoran en este mundo. Cuando ponemos como horizonte al mundo, éste se mueve, se difuma, se borrona, desaparece y caminamos desorientados. Finalmente, al no ver nada imaginamos, ilusionamos, fantaseamos y así vivimos persiguiendo un bien que no nos damos cuenta que es sólo un espectro. Un espectro de horizonte, no existe. La trampa del mundo...y ¡cómo caemos! ¿No hemos hecho como humanidad un hogar de esta trampa? ¿No lo hemos adornado, valorado, apreciado y gastado todos nuestros esfuerzos por conservar y perfeccionar lo que sólo es un espectro? ¡Cuántas personas han despertado de esta ilusión y se han concientizado de la vida en la trampa! Han quebrado por dentro, han sentido la herida de la verdad de sí mismos y de la vida, han despertado para construir y edificar otro hogar, pero esta vez, un hogar en la verdad. Pero... ¿las escuchamos?

¿Las tomamos de ejemplo? ¿Consideramos sus huellas? Tal vez sólo las observamos pasivamente, adormecidos, aturdidos y engañados.

Cuando buscamos a Dios como horizonte, entonces priorizamos nuestro bien espiritual; y cuando esto es verdadero y no sólo una postura, tomamos las decisiones necesarias para procurar ese bien. Y ese bien es la Verdad.

*“Nacimos a otra vida que no viene de hombres mortales.*

*Ahora vivimos por la palabra eterna de Dios que vive y permanece”*

*1 Pedro 1, 23*

*¿Qué lugar le vamos a dar a las corridas en el día a día? ¿Cuántos malos humores y nerviosismos le vamos a permitir a las circunstancias que nos roben? ¿Hasta qué punto vale la pena que corramos tanto? ¿Qué estamos persiguiendo? ¿De qué estamos huyendo? ¿Tenemos realmente apuro o es simplemente ansiedad? ¿Por qué no protegemos lo suficiente nuestro espacio interior para que podamos sentirnos bien? Y cuántas otras cosas más que hacen que sacrifiquemos aquello que hemos ido conquistando en nuestro interior y perdamos así, nuestro equilibrio.*

Así, sin darnos cuenta, vamos perdiendo nuestro propio corazón en el trajín del día a día, lo vamos tapando de cosas, y así dejamos de percibir lo que Dios quiere, dejamos de sentirlo y sólo escuchamos el ruido de los vicios, de los apegos, de las necesidades materiales, y de todo lo que el ego reclama. Y como reclama más fuerte que el alma, lo escuchamos, confundimos la voz del ego con la voz de Dios; sentimos que es Dios que nos apoya porque sentimos tan fuerte sus necesidades, que no podemos dudar de que vengan de Dios. Y nos confundimos porque no sabemos ya cómo Dios habla al corazón ni sabemos escucharlo.

*“Pero ustedes no están animados por la carne sino por el espíritu, dado que el Espíritu de Dios habita en ustedes. El que no tiene el Espíritu de Cristo no puede ser de Cristo.*

*Pero si Cristo vive en ustedes, aunque el cuerpo esté sometido a la muerte a causa del pecado, el espíritu vive a causa de la justicia”*

*Romanos 7, 9-10*

Es un gran obstáculo en el camino de conversión cuando queremos abrirnos a Dios  
pero no queremos cerrarnos a nuestro ego.  
Es una contradicción, pues el ego es la contraposición a la conversión.

### **Buscar el equilibrio en cada circunstancia**

Es importante encontrar un equilibrio interior en las cosas de todos los días, porque las corridas y una agenda muy cargada afectan nuestro interior y empezamos a sentirnos cada vez más pesados; es cuando empezamos a sentir las protestas de nuestro propio cuerpo: estrés, dolores corporales, dolor de cabeza. Y en ocasiones, no paramos hasta que no haya un *quiebre*. *¿Un quiebre o una oportunidad de crecer, de cambiar? Y esos síntomas, ¿no son un llamado de atención para hacernos recapacitar? ¿Los escuchamos? ¿Los respetamos? ¿Les damos el significado que merecen? ¿O sólo los emparamos, los calmamos, los apaciguamos y seguimos con nuestra vida?*

A veces nos da cierta inseguridad despejar nuestra agenda, pareciera que la queremos llenar de actividades. *¿Será que tememos el tiempo libre? ¿Tenemos miedo de quedarnos solos, de estar con nosotros mismos?* Pareciera que el tiempo nos corre, pero somos nosotros los que corremos tras las anotaciones de la agenda. Corremos tras las actividades que nos programamos como si fuesen urgencias, como si las consecuencias de no hacerlas fueran catastróficas.

¡Qué trampa cuando las costumbres pasan a ser mandatos! la moda se necesita con al oxígeno; la necesidad de pertenecer a una red social y ser aprobado por los demás, se parece a un baile que al comienzo puede ser entretenido pero que es sin fin, pues sigue y sigue cada vez a un ritmo más cansador y vertiginoso que asusta, ¡y qué precio alto pagamos por ello! Y de repente, nos encontramos que no tenemos intimidad ni espacio propio, el cual es invadido por sonidos estilo “bíper” o por cualquier mensaje que intrépidamente permitimos que irrumpa en nuestra vida sin consultar. Perdemos cierto grado de libertad, ganando una comunicación constante y agotadora. *¿Nos animamos a bajarnos o tememos perder además de una noticia “urgente e importante”, un lugar en este tren vertiginoso que son las redes sociales?*

Y así, vivimos a un ritmo marcado por el exterior pero...  
*¿En qué momento hemos decidido este estilo de vida?*  
“Alguien” lo decidió por nosotros y por alguna ingenua o inocente necesidad,  
quedamos atrapados.

Esta manera de información y comunicación, atenta contra el espacio interior, el tiempo personal, sobre la intimidad de cada uno; pues sin respetar las propias necesidades, se entromete, se adentra en nuestra vida. De alguna manera hay que estar atentos para recuperar en estos tiempos, la intimidad personal, el espacio propio, los momentos de silencio, y la decisión de estar a solas con nuestro propio ser interior.

*Es una decisión personal... ¿Buscaré ese momento personal? ¿Me desconectaré en algún momento de las redes sociales? Pero es una decisión importante poder hacerla para recuperar la serenidad interior.*

Es preciso encontrar el equilibrio antes de que nuestro cuerpo y nuestro espíritu enfermen o nos hagan frenar de alguna manera; ya sea a través del estrés, del dolor de cabeza o de alguna de las enfermedades psicosomáticas. Y ¿Por qué hemos llegado a este punto? Porque en nuestro corazón hemos perdido la capacidad de discernir lo que es bueno para nosotros, y parejamente, hemos disminuido nuestra capacidad para amar.

*“Y pido en mis oraciones que el amor crezca en vosotros, y con él alcanzaréis conocimiento discreto y discernimiento de todo”*

*Filipenses 1, 9*

Cuando tenemos experiencias positivas solemos darles una gran cabida; otro tanto hacemos con las experiencias de dolor y con los sentimientos negativos, de los cuales a lo mejor, ocupamos gran tiempo en obsesionarnos con ellos, como un perro corre tras su cola. Así nos vamos distanciando del Espíritu de Dios y comenzamos a vivir de acuerdo a otro espíritu, uno mezquino, avaro, que no comprende de despojos ni desprendimientos, de comprensión ni misericordia; sino de caprichos, demandas, que señala y juzga, creyéndose dueño y señor de la verdad. Comienza a regir nuestro sentir y pensar. Nuestro interior corre tras ese espíritu, como si no pudiera discernir hacia dónde y la razón por la cual está corriendo. No podemos dejar que eso suceda; pues de esa manera, estaremos alejándonos de procurar un equilibrio, alejándonos de nuestro ser interior y por supuesto, de Dios.

En el día a día, en el trabajo, con nuestra familia, en la calle, surgen ciertas situaciones, que si no las encaramos con armonía interior, ellas nos descompensan y desequilibran. La armonía la

logramos cuando nos centramos en nosotros mismos, teniendo el control de nuestros pensamientos y sentimientos.

Sin armonía interior no podemos seguir el camino del amor, aunque tengamos las mejores intenciones de hacerlo. Cuando nuestro corazón no está en armonía, no podemos sentir la oración como consuelo y guía. Muchas veces como cristianos, aun sabiendo que Cristo es el camino, la verdad y la vida, no lo sentimos como camino. No es esto un error de Dios, es un error nuestro. Dios viene a nosotros y quiere conectarse a nuestro corazón, estamos hechos a Su imagen y semejanza. Él nos dio un corazón para que nos comuniquemos con Él; pero esa comunicación no siempre se logra a causa de nuestras obligaciones, preocupaciones, de la prioridad que le damos a los sentimientos negativos, que generalmente provienen del orgullo; y así, no llegamos a sentir lo que Dios desea comunicarnos.

*“Luego agregó: - Lo que sale del hombre es lo que lo hace impuro. Porque es del interior, del corazón de los hombres, de donde provienen las malas intenciones...”*

*Marcos 7, 20-21*

### **La comunicación con Dios**

En esta era, la comunicación tecnológica es un gran motivo de orgullo, por cómo desde distintos puntos del planeta podemos estar todos comunicados, por la cantidad vidas que se pueden salvar, por las personas que se pueden encontrar a través de la redes, por las mentes que se pueden cultivar, por los familiares que pueden conectarse desde distintos puntos del planeta, y así, por un sinnúmero de beneficios. Pero si bien se ha avanzado mucho en este punto, pareciera que se ha retrocedido otro tanto, en la comunicación del hombre consigo mismo y con Dios; el hombre se ha cerrado a sí mismo y por ende, se ha cerrado a Dios. Pareciera que al haberse abierto la ventana de la comunicación con el mundo, ha dejado de lado la puerta a su propio universo interior, algo tan cercano para algunos y tan distante para otros. *¿Cuántas veces sentimos necesidad de conectarnos con el mundo cibernético a comparación con la necesidad de comunicarnos con Dios?*

Así como cuando estamos manteniendo una charla con una persona muy querida, como puede ser un hijo, un familiar o amigo, no nos gusta nada que alguien nos interrumpa, porque queremos hablar y escuchar al otro atentamente y sin interrupciones, de la misma manera Dios quiere

hablar con nosotros; pero... *¿Queremos tener esa charla con Él o sólo nos basta recitar algunas oraciones para sentir que “rezamos”?*

Para que no sean las circunstancias las que lleven las riendas de nuestra vida, tenemos que tomar decisiones, cuestionarnos qué es lo que queremos, qué es lo que vamos a elegir, con quién finalmente vamos a decidir estar comunicados en esta era de la comunicación: *¿Con el mundo o con Dios?*

Si elegimos la comunicación con Dios, tiene que a su manera, como Él prefiere que sea. *¿No es así también con la tecnología? ¿No debemos aceptar sus condiciones?* Dios quiere nuestra agenda, para que sea Él el que revea nuestras obligaciones y compromisos, para que nos ordene y nos equilibre, sacando lo que esté demás y agregando lo que esté de menos. *¿Estoy dispuesto a dársela?* Sólo necesito una comunicación de corazón, tener la fortaleza para decir “sí” y la sabiduría para saber decir “no”. Y especialmente, para permanecer en esas decisiones cuando las consecuencias nos confronten.

Es necesario que Cristo entre en nuestra vida y que Su palabra se encarne y siembre en nosotros; porque una vez que Él es experiencia en nuestro interior, es muy fácil que moderemos nuestras obligaciones, trabajos, y todo aquello que tiende a atraparnos. Debemos despejar todo eso, para que Cristo entre en nuestra vida y nos enseñe a amar; de lo contrario, no podremos llegar a asimilar en nuestra vida Su Palabra. *Si no le entregamos nuestra agenda, ¿Podremos entregarle nuestros pensamientos? ¿Podremos entregarle para que transforme nuestra mentalidad de mundo por la mentalidad de su Reino?*

<p>Dios quiere que todo lo que somos gire alrededor de Él, que Él sea nuestro único sol... Si nuestro corazón gira alrededor de Él, todo nuestro mundo lo hará también.</p>
---

*“Todo don valioso, todo regalo perfecto viene de arriba y ha bajado del Padre de las luces, en quien no hay cambio, ni mutación, ni ocaso”*

*Santiago 1, 17*

### **Hacerle espacio a Cristo**

Cuando nacemos, Jesús observa nuestro corazón con gran ilusión, lo que ve es un gran corazón, lleno de espacio para llenarlo con Su amor. Pero a medida que crecemos, vamos llenando nuestro corazón de “mundo”. Esto es esperable que suceda pues vivimos en el mundo. Pero cuando

aferramos nuestro corazón al mundo, es cuando le quitamos ese espacio a Cristo. Sin darnos cuenta nos aferramos en busca de necesidades interiores, de afecto, de expectativas...y vamos forjando nuestros intereses, estableciendo nuestras prioridades, tomando nuestras propias decisiones; mientras que dejamos que muchas emociones nublen nuestro corazón.

Así, le es robado a Cristo, ese espacio que estaba designado para Él.

¿Cómo podemos darnos cuenta si las cosas que poseemos, están ocupando un lugar en nuestro corazón? Una manera de saberlo es registrar qué nos generan las obligaciones, las cosas materiales, el lugar que le damos a los afectos, y especialmente, cómo nos afectan las contrariedades diarias. Ellas son reveladoras infalibles de nuestras prioridades, estados de ánimo, ataduras. ¡Cómo ponemos en ellas la causa de nuestro desequilibrio interior! Nuestras reacciones ante las contrariedades materiales son señales, *¿Las interpretamos así o las sentimos verdaderamente las causales de nuestros malestares?*

Dios necesita de nuestra entrega; pero somos nosotros los que decidimos. Debemos saber que si bien vivimos conectados al mundo, podemos tener la valentía de no estar determinados por él. Pertenerle a Dios es una decisión de corazón.

La entrega la logramos si hacemos silencio exterior e interior; para poder escucharnos, registrarnos, aceptarnos y procuramos trabajar sobre nosotros mismos.
---

Pero todo esto será como un viento que pasa, si no nos procuramos el alimento espiritual, si no afirmamos nuestra fe con la ayuda de los sacramentos, si no oramos e intentamos comprender y asimilar la Palabra.

De a poco Dios nos ordena; y así, nuestra oración nos acerca a Cristo, quien se hace cada vez más presente en nuestro interior. Una vez que Cristo se hace vida en nosotros, ya no queremos alejarnos más de Él.

*“A Dios, que demuestra su poder en nosotros y que puede realizar mucho más de lo que pedimos o imaginamos, a él la gloria, en la iglesia y en Cristo Jesús, por todas las generaciones y tiempos. Amén”*

*Efesios 3, 20, 21*



## CAPÍTULO 2

### El rumbo de nuestra vida interior

Durante una travesía en barco, si queremos respetar el rumbo que nos habíamos fijado, se necesitan de las coordenadas de las rutas de navegación para poder guiarnos y estar muy atentos a la brújula, que marca el camino que tenemos que seguir. Por ejemplo, si queremos ir navegando a Europa, debemos respetar ciertas coordenadas para no encontrarnos con la sorpresa de que hemos llegado a África. También nosotros tenemos ciertas coordenadas que debemos respetar. Nuestras coordenadas como seres humanos son los pensamientos y los sentimientos. Ellos son las bases sobre los que edificamos nuestras decisiones de vida. Son el arco que sostiene la flecha que lanzamos. Son la hornalla en la cual encendemos el fuego. Si esas bases no están derechas, edificamos, pero torcido. Si ese arco no posee la firmeza precisa y la dirección correcta, la flecha saldrá, pero será lanzada hacia lugares equivocados. Si la hornalla no está en condiciones, cocinaremos, pero sin encender el fuego que nos permitirá amar. *Y sin amor, ¿Qué somos?*

Esto nos sucede en cada aspecto de nuestra vida. Para vivir con paz interior y serenidad, debemos pensar y sentir de cierta manera y seguramente hacer cambios en nuestra vida. No se trata solamente de desearlo o de rezar para que se nos conceda. Se trata de mirar hacia nuestro interior e inspeccionar nuestras bases. Los cristianos estamos llamados a imitar a Cristo; y eso significa imitar sus pensamientos y sentimientos, su forma de vida. De esto no se desprende que debemos ajustar nuestra vida material a la imitación de la vida material de Cristo sino que debemos imitar su vida interior. Si hiciésemos eso de corazón, los cristianos nos pareceríamos más, tendríamos códigos similares y nos identificaríamos entre nosotros por esos códigos. Pero entre los cristianos hay una gran diversidad de pensamientos y emociones porque estamos divididos por nuestras propias oscuridades. *¿Hemos permitido que la Naturaleza de Cristo nos una, nos asemeje?* El diario vivir aparece la mayoría de las veces como una contradicción. El trabajo se convierte en un peso muy pesado. La alegría pareciera ser un arco iris, se da sólo en ocasiones especiales. La paz interior pareciera estar condicionada a la ausencia de problemas. Y los vínculos humanos a través de los cuales nos hermanamos con Cristo, parecieran estar en peligro de extinción. La superficialidad está a la orden del día, el materialismo regala más sonrisas que la oración, y el conformismo hacia la ausencia de valores parece un cómodo nido adonde reposar. Cuando los pensamientos no están puestos en una vida de santidad, todo se desmorona. Cuando la vida cotidiana no está pensada en vivirla de manera cristiana, pasa a ser una rutina y un estorbo.

Vivir la vida de manera cristiana no significa negar los problemas y conflictos, ni soldar en nuestro rostro una máscara de payaso; sino atravesarla por el camino del Calvario, viviendo cada momento con la gracia necesaria para sostenernos.

En la tristeza, Dios nos dignifica con su entereza; en el dolor, Dios nos consuela con la aceptación; en el sufrimiento, Dios nos contiene con la paciencia; en la injusticia, Dios nos da santa resignación y el coraje de cambiar lo que se pueda transformar.

Para darnos su gracia, Dios necesita que seamos verdaderos. Esto no significa dejar fluir de nuestro interior los sentimientos negativos que tengamos, ni que comencemos a decirle a los demás todo lo que pensamos de ellos; sino que pongamos ante la mesa del altar, la verdad de quienes somos, la verdad de nosotros mismos, que nos miremos con sinceridad, que aceptemos lo que somos, que con coraje nos asumamos con nuestros defectos y errores, con nuestras virtudes y talentos. Sin exageraciones ni disminuciones, con verdad.

Sólo cuando asumimos ante nosotros mismos y ante Dios la verdad de nuestro ser, entonces merecemos la gracia de Dios, porque la humildad ha golpeado la puerta de Su Corazón.

Y Dios no se resiste a ella.

Como cristianos queremos llegar al Cielo, sabemos que contamos con la misericordia de Dios que no nos rechazará; tal vez pensamos que no hemos hecho cosas tan horribles como para merecer las tinieblas y seguramente así sea. Pero el mensaje de Cristo es la santidad. Y la santidad es la salud del alma. Podemos llegar al Cielo, pero ese no es el caso; pues aun salvándonos por su misericordia, Cristo ha venido al mundo a darnos un mensaje. Y su mensaje es la santidad de nuestra vida. Para poder conocer la santidad, se necesita de los pensamientos y sentimientos. Debemos santificar nuestra mente y corazón. Y eso significa concretamente pensar y sentir diferente al mundo. La santidad es salud mental y emocional. Muchas personas son buenas, pero no gozan de una sana salud mental y emocional.

*La salud mental y emocional implica amar sin condiciones. Implica repeler la más mínima falta de caridad. Implica dar el ciento por uno, aún a costa de humillarnos. Significa hacer trabajosos silencios cuando la verdad que callamos no puede ser reconocida. Implica cuestionarnos a nosotros antes que acusar a otro. Implica utilizar la vara para medirse siempre a uno mismo, antes que al otro. Dios así nos juzga, pues es Su Ley; pero la medida en que la aplique le compete únicamente al Juez. Si bien debemos reposar sobre su consoladora misericordia, no debemos fiarnos de ella para adormecer nuestra sed de santidad. Pues entonces habrá muchos virus que enfermarán nuestra mente y corazón. Y nuestros pensamientos y sentimientos se infectarán.*

Sucede que la santidad no es fácil de vivirla, no porque Dios escatime su gracia, sino porque nosotros no disponemos nuestro corazón ni nuestra mente para recibirla. Si no limpiamos nuestro corazón diariamente, si no identificamos ni registramos nuestros sentimientos, nos sentiremos confundidos y no podremos interpretar el Evangelio; y de esa manera, Cristo no podrá hacerse uno con nosotros.

Una de las razones por las que no gozamos de salud interior, es porque probablemente conocemos a Dios pero no lo hemos vivenciado en nuestro corazón con la intensidad suficiente. No siempre el conocimiento y la vivencia del Evangelio están en sintonía; hay personas que conocen la biblia con su intelecto, y otras que nunca han oído hablar de Jesús pero comparten su Espíritu aún sin saberlo. Jesús tiene claridad de pensamiento. Dios se hizo hombre para mostrarnos su pensamiento. Un pensamiento acabado, claro, lleno de justicia, de amor, de firmeza, de misericordia y quiere que adoptemos su pensamiento. *Pero nosotros... ¿Lo queremos adoptar? ¿Queremos honestamente imitar a Jesús? ¿Tenemos intención de observar qué pensamientos tenemos y reconocer cuánto distan éstos de la Palabra? ¿Son reales nuestros deseos de ajustar nuestra vida a ella? ¿Hasta dónde estamos dispuestos a llamarnos "cristianos"?*

Si nosotros pensamos que las cosas son como nosotros creemos que son, vamos a estar cerrados a incorporar los pensamientos de Jesús. El pensamiento de Dios nos dice que no podemos juzgar las cosas tal cual se muestran, porque no vemos la totalidad de la realidad, corresponde sólo a Dios juzgar. Necesitamos de apertura mental, para reconocer la sabiduría de Dios. Y esa apertura requiere de una santa humildad. *¿Tenemos la humildad de mente para observarnos con verdad y aceptar que nuestra sabiduría difiere de la de Dios?*

Cuando la mente no goza de la salud que otorga la santidad, es defectuosa, poco nítida; es como si al mirarnos al espejo, éste nos devolviera una imagen borroneada de nosotros mismos; si tenemos apertura de pensamiento, podremos reconocer nuestros defectos de pensamientos para que podamos cambiarlos.

Dios quiere perfeccionarnos, y necesita de nuestra parte que hagamos el esfuerzo de abandonar nuestra forma vieja de pensar para así poder adoptar Sus criterios. Siempre habrá una parte nuestra con la que deberemos luchar, que se querrá aferrar a lo antiguo, a lo conocido, al pensamiento mundano. *A lo fácil, lo cómodo, lo estipulado, lo que no me cuestiona ni me interpela. ¿Quiero ir por otro camino, un camino más exigente, más desafiante para experimentar la sabiduría del Reino?*

Dios es el que tiene Sabiduría, nuestra propia sabiduría nos distrajo y nos llevó por rumbos no deseados: a que el mundo nos avasalle, a tener sentimientos negativos.

Nuestros frutos nos condujeron al fracaso; los frutos de Jesús nos conducen al amor, y si le permitimos entrar, nos sanará y restaurará.

### **Los defectos de pensamiento**

Dios nos ha dado la inteligencia como un don. Esa inteligencia se expresa a través de la manera en que pensamos, en que reflexionamos. Alcanza su máximo potencial, cuando dicha reflexión alcanza las esferas de la espiritualidad, cuando nos conduce a Dios, cuando nos acerca a la santidad.

Pero para que Dios pueda iluminar nuestra inteligencia y que ésta nos sirva para discernir nuestro bien espiritual, y no sólo utilizarla para alcanzar metas para este mundo, que sería utilizarla únicamente en un plano superficial, tenemos que trabajar sobre nuestros defectos de pensamiento.

Estos defectos de pensamiento están tan arraigados e incorporados a nuestra manera de pensar, que cuesta bastante identificarlos y una vez identificados, es necesario trabajar sobre ellos hasta tenerlos dominados.

Si nos damos cuenta que tenemos defectos de pensamiento, pero valoramos nuestra propia mirada sobre la de los demás, no vamos a hacer grandes esfuerzos por cambiar esos defectos, pues nos sentiremos satisfechos con nosotros mismos.

Emprenderemos el trabajo de cambiarlos solamente si nos duele cómo ellos perjudican nuestra relación con los demás, especialmente con los de nuestra familia.

La Palabra de Dios contiene los pensamientos que hemos de seguir para purificar nuestra mente de los defectos que la nublan, y no nos dejan pensar ni ver la realidad con claridad y objetividad.

*Pero ¿Le queremos dar a la Palabra un lugar más protagónico en nuestra vida realmente?*

Vamos a detenernos en algunos de los defectos de pensamiento más comunes:

1º defecto de pensamiento:

**La parcialidad de la mirada humana:**

Muchas veces no lo tomamos en cuenta pero es el más importante de todos, ya que bloquea la posibilidad de tener apertura mental para considerar otra mirada, otro concepto de la realidad, poder escuchar al otro más allá de estar o no de acuerdo. Esto que parece muy sencillo decirlo, es generador de muchos conflictos. Es creer que lo que vemos, corresponde a la totalidad de la realidad, por lo tanto no contemplamos otra visión de los hechos, otra manera de juzgarlos, interpretarlos, de sentirlos. Es no considerar que lo que vemos o creemos, es parcial; está sujeto a mi historia, a mi manera de ver las cosas, a mis heridas, a mi mismo. No nos damos cuenta que estamos solamente viendo un pedacito de la realidad, sólo lo que está al alcance de nuestra comprensión.

Vamos a imaginarnos que hay cuatro personas y se les nombra la palabra “árbol”. Cada una de ellas en su mente referirá a una imagen diferente de “árbol”:

1ª persona: cuando escucha la palabra “árbol”, su imaginación, que está en plena efervescencia, lo relaciona con una frondosa copa.

2ª persona: cuando escucha la palabra “árbol”, su imaginación, que es muy estructurada, lo relaciona con un grueso pedazo de tronco.

3ª persona: cuando escucha la palabra “árbol”, su escasa imaginación, lo relaciona con un tronco finito.

4ª persona: cuando escucha la palabra “árbol”, su imaginación, que siempre navega hacia el interior, lo relaciona con las raíces.

Ningún ser humano está capacitado para comprender y conocer a los demás en su totalidad.

Vemos la realidad sólo por partes, nunca vemos “el todo”.

Tantas veces hablamos de los demás como si fuésemos dueños de la verdad o con la certeza de tener razón... emitimos opiniones soberbias. ¿Cómo nos mirará Dios, sabiendo que sólo Dios conoce con profundidad las causas y razones de los sufrimientos, miserias, debilidades y del actuar ajeno? ¡Qué corazón paciente para tolerar tantas habladurías y conjeturas hechas con tanta insensatez! ¡Cuánta tristeza de ver a sus hijos sintiéndose jueces y fiscales, cuando en

realidad no conocemos más que la punta de un iceberg! La pregunta es... ¿Creemos que porque vemos un pedacito de iceberg conocemos toda la profundidad del mar?

Acostumbramos a juzgar la realidad como si la misma fuese un todo acabado, y no es así. Dios ve el proceso, conoce los obstáculos que nos fortalecerán, a pesar de que muchas veces para nosotros sean lo que nos detiene en el camino. ¿Y cuando juzgamos al mismo Dios y decimos “¿Por qué Dios hace esto o no hace aquello?”. Y creemos comprender el plan de Dios, adivinarlo, juzgarlo, preverlo. ¡Cómo nos llenamos la boca de palabras sin sabiduría, sin verdad, llenas de ego y vanidad!

*“Destruimos los argumentos y cualquier actitud altanera contraria al conocimiento de Dios.*

*Sojuzgamos todo pensamiento para que se someta a Cristo”.*

*2 Corintios 10, 5*

Cuando comprendemos las propias debilidades y la propia limitación humana, comprendemos que nuestra razón es limitada y que no podemos ver la totalidad de la realidad. Entonces nos volvemos más humildes, nos da temor hablar de lo que no sabemos ni conocemos.

*Pero antes, ¿No debemos sentir en el alma la omnipotencia de Dios?*

Muchas veces las personas nos cuentan sus angustias, sus conflictos, sus problemas y creemos que nos están pidiendo consejos, sin tener en cuenta de que más que recibir opiniones, necesitan ser escuchadas por alguien dispuesto de corazón y escucharse a sí mismas, porque es ahí, donde muchas veces encuentran sus respuestas. En nuestro afán de ayudar, rápidamente aconsejamos pero *¿Lo hacemos desde la propia perspectiva o desde la escucha de lo que al otro le pasa? ¿Nos situamos en la realidad del otro o pretendemos que él se sitúe en la mía? ¿No lo quiero ubicar en el rompecabezas de mi mente en lugar de hacer el esfuerzo de abrirme para comprender su pensamiento?*

*¿No sacamos conclusiones que la mayoría de las veces son apresuradas? Y eso, ¿lo hacemos porque el otro lo necesita o por necesidades personales?*

Los defectos en nuestra mirada nos hacen ver sólo una parte del árbol, nunca éste entero; o sea, la mitad de un tronco, o un pedacito de raíz, o un pedazo de su copa. Pero la mirada de Dios

abarca la totalidad, ve el árbol entero. Dios nos ve enteros, pero nosotros no podemos vernos enteros. ¿Qué es lo que estamos necesitando? Necesitamos de la escucha del Señor, de que Él en oración nos entregue su sabiduría, nos done su mirada, su compasiva mirada, nos complete y nos guíe. Entonces podremos decir que nos manejamos con inteligencia.

La parcialidad de la mirada humana está arraigada a nuestra naturaleza, es una limitación inherente al ser humano y nos afecta a todos. Se convierte en un defecto del pensamiento cuando nos domina, cuando no la controlamos o la negamos.

2º defecto de pensamiento:

**Creernos dueños de la verdad:**

Cual efecto dominó, este defecto es la cola del anterior. Creernos dueños de la verdad es otorgarle a nuestra limitada razón el poder de definir cómo son, deberían o deberán ser las cosas. Cuando esto nos sucede, nuestras opiniones son absolutas y radicales. A diferencia del anterior, el hecho de “creernos dueños de la verdad” no está inherente a nuestra naturaleza humana, sino que es la soberbia y el orgullo lo que hace que sintamos así. Pero como todo defecto, cuando la persona puede identificarlo, está capacitada para comenzar un trabajo interior para poder controlarlo y no ser controlado por él.

Caemos en la trampa de este pensamiento cuando no registramos que no miramos la realidad en su totalidad y cuando además no dudamos de tener razón, no nos cuestionamos estar en la verdad.

Es diferente a juzgar los hechos con discernimiento y decidir qué hacemos frente a una determinada situación; es distinto a poseer una determinada opinión, pero estando abiertos a otras maneras de pensar, sin necesidad de descalificar a toda persona que opine distinto. Lo grave es cuando consideramos que nuestra opinión es absoluta, sea en cuestiones políticas, sociales, morales, religiosas, familiares. La vida es un permanente devenir de acontecimientos que marcan, direccionan y orientan la mente y el corazón de una persona. Por más que tengamos en claro qué está bien y qué mal de acuerdo a cierta escala de valores; qué es lo correcto y qué no de acuerdo a nuestra fe, las experiencias nos van forjando, nos moldean y no siempre es posible corresponder a ese ideal. ¿Quién puede sentirse dueño de la verdad cuando somos tan vulnerables y no sabemos si vamos a permanecer siendo fieles ni a nosotros mismos? La verdad se nos escurre en nuestras propias debilidades y tendencias...nuestras faltas son campanadas de alerta para que nos sintamos tan seguros, pues somos como la arena movediza.

No somos seres acabados y formados. Cuando así lo entendemos, nuestra alma está en constante búsqueda de Dios como Padre, como amigo, como hacedor de un camino hacia la Eternidad. Nuestra alma necesita de un proceso de aprendizaje durante el cual crecemos espiritualmente y vamos absorbiendo la sabiduría de Dios, la Palabra.

No poseemos la verdad, conocemos los hechos pero no la verdad que subyace detrás de ellos, y cómo repercuten en la evolución de una persona, de la sociedad y de toda la humanidad.

Así como un organismo luego de enfermarse con una bacteria se fortalece;

así podemos fortalecernos luego de equivocarnos.

Por lo tanto ¿Quién posee la verdad, si sólo Dios conoce cómo ella está trazando el camino de cada alma?

*“Si a alguno de vosotros le falta la sabiduría, que la pida al Señor, que da a todos fácilmente y sin poner condiciones”.*

*Santiago 1, 5*

Cuando tomamos consciencia de que no vemos la totalidad de la verdad, es imposible creerse dueña de ella. Igual que no podemos ser dueños de un auto que no nos pertenece, tampoco podemos ser dueños de la verdad que no conocemos. La humildad reside en darnos cuenta de que no vemos ni poseemos la verdad. Tal vez sabemos que vemos una parte de la verdad, pero Dios debe completar nuestra mirada, debe complementar lo que le falta a la verdad. Así como Cristo en la Cruz debe completarse con la Resurrección, así nuestra limitación debe completarse con la mirada de Dios, con ese conocimiento del que sólo Dios es dueño.

La transformación de este defecto lleva a la búsqueda de la verdad y para ello, aprendemos a tener en cuenta la mirada del otro, no cerrarnos frente a una perspectiva distinta, no condicionar nuestro afecto frente a una opinión diferente.

Así mismo, ¿comprendemos que es sabio cerrarse a todo lo que nos separa de Dios y de su gracia?

3º defecto de pensamiento:

**Prejuicios e ideas preconcebidas:**

Como una consecuencia inevitable, los prejuicios y las ideas preconcebidas tergiversan la verdad, no sólo de los acontecimientos tal como sucedieron, sino de lo que somos. Así podemos ver un león adonde hay un conejo, o viceversa. Cuando nuestra mente está infectada de este defecto, modifica la percepción de la realidad. A esto se le suma una fantasía persecutoria de los demás hacia nosotros y no dudamos de que así sea, creemos que la realidad es como la vemos. Por lo tanto, tratamos a los demás desde lo que sentimos que son, desde nuestra idea y desde lo que nuestra razón nos dicta. A esto le debemos sumar un efecto dañino que es proyectar todo lo negativo de nuestro corazón a los demás, los responsabilizamos de nuestros sufrimientos, ¿no los convertimos así injustamente en los causantes de nuestro mal?

El antídoto para este y cualquier otro defecto es el amor incondicional de Dios. Pero este amor no se asimila en el corazón con la oración, si antes no hemos purificado el pensamiento. Si rezamos con todos estos defectos en la mente, la oración no podrá transformarnos. Dios nos quiere dar su gracia pero choca con las barreras de nuestro pensamiento.

**Mirada confusa**

Cuando los defectos del pensamiento dominan la mente, no somos capaces de reflexionar claramente y nuestra mirada se torna confusa. Estos defectos son peligrosos y tramposos, buscan enquistarse continuamente, sin rendirse. Pero se tornan débiles ante la luz de la verdad.

Se retroalimentan durante conflictos, situaciones de contrariedades, durante momentos de dolor y cuando somos más vulnerables emocionalmente.

Una situación muy común, en donde los defectos de pensamientos están a la orden del día, es ante un desacuerdo. Si hay respeto, escucha, se sigue manteniendo una relación armoniosa y equilibrada con la otra persona, aún si hay criterios diferentes. Pero cuando hay un desacuerdo y no se dan estas condiciones por ambas partes o por una de ellas, la falta de acuerdo es sentida como una agresión; muchas personas se sienten enemigas a causa de no poder respetar sinceramente una opinión diferente. Un desacuerdo puede ser simplemente eso, o puede llevar a la falta de caridad, a insultar al otro, a hablar mal del otro, a juzgarlo porque no piensa igual, porque no ve la realidad de la misma manera. Puedo rezar mucho, pero si no limpio mi mente, igualmente me estaré alejando de la gracia de Dios.

*“Acerquémonos a Dios, dispensador de la gracia, para conseguir su misericordia y, por su favor, recibiremos ayuda en el momento oportuno”.*

*Hebreos 4, 16*

Los sentimientos negativos presentes en un relato ponen en duda la objetividad de un hecho. Cuando pienso y hablo con prejuicios o ideas preconcebidas, mi mirada se pone turbia; por lo tanto, ¿puedo confiar en mi discernimiento? Lo triste es que nos hemos acostumbrado tanto a “ser así”, a pensar de esta manera, a llamar las cosas de una determinada forma, que nos cuesta mucho abrir los ojos a esta mirada limpia, clara, despejada y especialmente, sencilla. Nos hemos acostumbrado a la falta de caridad y hemos incorporado prejuicios. Pero que para nosotros sea una costumbre, ¿lo es para Dios?

El comprender que no somos dueños de la verdad, que la otra persona tiene su historia, su camino y que sólo Dios tiene la última palabra, nos ayuda a ponernos en el lugar del otro, nos ayuda a mejorar como persona y a ser humildes ante Dios.

Hay muchos defectos de pensamiento que venimos arrastrando desde chicos, porque fueron transmitidos; dichos defectos han sido incorporados sin ser ni si quiera registrados y han sido tomados como verdades.

El comprender esta limitación y llevarla a la conciencia, hace que comencemos a enderezar nuestros pensamientos; sería como poner un tutor a un árbol que se ha doblado a causa de un fuerte tornado.

### **El proceso interior**

Desde que nacemos, vamos forjando nuestra historia, vamos grabando experiencias en nuestra psique y en nuestro corazón, vamos registrando aprendizajes, equivocaciones y también crecemos en sabiduría. La sabiduría que nos hace crecer es la sabiduría del alma, de la fe, del espíritu. La otra sabiduría, la del mundo, nos afianza a este mundo pero no eleva nuestro corazón. Cuando aprendemos a atravesar nuestras experiencias desde la mirada de la sabiduría de la fe, entonces le damos a éstas un sentido que en este mundo no existe, y al cual juzga de inexistente.

Desde la mirada de la sabiduría de la fe, las personas atravesamos un proceso por el cuál nos vamos acercando o alejando de ella. A medida que nos acercamos, podemos observar con los ojos de la fe, un camino que no está exento obstáculos, los cuáles es necesario superar y fortalecernos gracias a ellos; momentos en que hay que parar para descansar y reponer energías; momentos en que vamos a estar acompañados por otras personas y otros, en los que nos vamos a sentir más solos. Lo importante es comprender que una parada no es el destino del viaje, que un obstáculo no es el fin del proceso; y que el detenernos a descansar, cuán cómodos estamos, cuánto lujo mostremos durante nuestro caminar, no es una prioridad. Lo importante es transitar todo el camino, madurar en el proceso.

*“... Jesús, fatigado del camino, se había sentado junto al pozo...”*

*Juan 4, 6*

Si tenemos esta mirada, este enfoque, cada cosa que nos ocurra será observada como una oportunidad para crecer, madurar, aprender y podremos servirnos de ella para que sea nuestra maestra. Muchas veces hay circunstancias en donde nos vemos impedidos de caminar, porque nos han herido de tal manera, que sólo refugiándonos detrás de una gran roca logramos sentirnos protegidos.

Pero tenemos que saber que, más allá de la situación concreta que estemos pasando, llegará un momento que Dios nos librá de ella, en cuerpo y en espíritu.  
Y esa certeza de fe es la esperanza que nos debemos aferrar con todas nuestras fuerzas en los momentos de desesperación, cuando no encontramos salidas ni oportunidades.

Las equivocaciones en nuestro caminar son parte de nuestra naturaleza. Uno de los obstáculos más difíciles de sortear son los errores; que en lugar de capitalizar esa pedagógica experiencia, endurecemos nuestras corazas para no sentir que hemos errado. El orgullo se afirma aún más en el error. Ese es el mayor obstáculo para poder asimilar la sabiduría de la fe.

Cuando podemos superar el obstáculo del orgullo, entonces miramos a los demás también desde la mirada de la fe, la cual nos muestra que toda persona puede cambiar por medio de la gracia de Dios. Para verdaderamente creer en esta afirmación se necesita tener apertura mental, ser flexibles. No significa flexibilizar los valores, acomodar la moralidad a una época o edad; sino

comprender la tendencia que tenemos todos a equivocarnos. Comprender no implica tolerar; pues evidentemente hay circunstancias que llevan a un límite de tolerancia, y aunque intentemos llegar a una resolución de manera pacífica, el conflicto surgirá o no, dependiendo de cómo esté conformado el interior de las personas involucradas.

Desde el concepto del proceso y desde la mirada de la fe, el pasado no determina a ninguna persona, sólo la determina lo que hay en el corazón. Dios tiene en cuenta nuestro corazón y tiene en cuenta los atenuantes de nuestra historia, nos tiene confianza y nos perdona. Nos comprende. Comprende que caemos, sabe por qué caemos. Sólo quiere que confiemos que en sus manos, podemos superar nuestras flaquezas. *La pregunta es, ¿Queremos superarlas? ¿Queremos dejar atrás las tibiezas de nuestra personalidad? ¿Queremos lo mismo que Dios?*

*“Nada más tortuoso que el corazón humano y no tiene arreglo: ¿Quién puede penetrarlo? Yo, el Señor, sondeo el corazón y examino las entrañas, para dar a cada uno según su conducta, según el fruto de sus acciones”.*

*Jeremías 17, 9-10*

Como cristianos tenemos que saber que todos los días sale el sol y todos los días tenemos una nueva oportunidad de cambiar. Nosotros tenemos que tratar de imitar a Dios; por eso es muy importante la limpieza interior y el perdón. Y para eso, necesitamos renovar la tierra de nuestra mente y corazón, permitir que Dios quite de raíz los pensamientos que están infectando nuestro proceso interior, los cuales impiden que comprendamos la sabiduría de Dios.

Tenemos que permitir dejarnos interpelar por la Palabra, dejarnos podar por Ella.

Tenemos que permitir que Dios plante Su Sabiduría en nuestra tierra interior.

Para eso, necesita que seamos entregados, humildes, de brazos abiertos,  
no atados y dispuestos a trabajar con Él.

Confiados.

*“Todo aquel que escucha mis palabras y las cumple será como un hombre sabio que edifica su casa sobre piedra”.*

*Mateo 7, 24*

## Comparación con una planta

Imaginemos que la realidad en la que vivimos está representada por una maceta.

Esa maceta tiene una tierra, que representa nuestra mente (pensamientos) y nuestro corazón (sentimientos).

La planta que está dentro de la maceta representa nuestra vida interior, con sus frutos, sus aromas y su belleza.

Muchas veces no somos conscientes de qué hemos plantado en esa maceta o qué han plantado otras personas a lo largo de nuestra historia en esa maceta. Otras veces, nunca nos hemos ocupado de lo que está creciendo dentro de ella.

Es muy común que suceda que la hayamos regado muy poco, o que nunca le hayamos procurado agua o nutrientes, ni qué decir de protegerla de los bichos o infecciones... Así vamos pasando día tras día. Y un día, la miramos con otros ojos. Tal vez hemos leído en alguna parte la descripción de esta misma planta, lo bella que es, los hermosos frutos que hace florecer; y nos preguntamos por qué la nuestra no es así. Y entonces es cuando observamos que la tierra está llena de cascotes, que aunque la regamos, el agua no puede drenar a través de ellos, que la planta parece estar triste...

Nos recomiendan un fertilizante para alegrarla un poco, se lo damos, pero aun así, no notamos cambios positivos. La planta no es lo que debería ser. ¿Nos conformamos con esta planta triste llena de fertilizantes? Podemos pedir ayuda, pero no una ayuda desde el "medicamento", sino una ayuda que entre más al corazón de la planta. Pero antes debe entrar a nuestro corazón.

Si no nos amamos como personas, si no nos valoramos y deseamos una vida mejor para nosotros, si no procuramos estar abiertos para mirarnos con ojos de fe, no podremos cuidar de nuestro interior.

*"Buscar primero el reino de Dios y su justicia y toda las demás cosas se os darán por añadidura".*

*Mateo 6, 33*

Para que se formen cascotes no hace falta de un gran esfuerzo, con sólo criticar, murmurar y especular sobre los demás, se endurece nuestro corazón y nuestros pensamientos se infectan, que como unos yuyos invasivos, comienzan poco a poco a invadir la maceta, se instalan sin

permiso y se resisten a irse. Y llega un momento muy peligroso, cuando la planta además de no recibir agua de raíz, es dominada por las plagas, bichos que comienzan a devorarla. Esos bichos son los sentimientos negativos.

Cada uno de nosotros fue creado de manera especial para que su planta interior de frutos. Está en cada uno descubrir ese valor, cuidar de su interior, disponerse al jardinero y recibir con alegría y sacrificio el cuidado necesario de parte de Él.

Vamos a imaginar que nuestro interior es como un rosal. La rosa pasa sus inviernos mostrando sus tallos, no podemos ver su hermosura. Luego tímidamente va mostrando sus hojitas verdes...el que no sea cuidadoso, se pinchará con sus filosas espinas. Creerá que es agresiva pero no lo es, es su naturaleza. Posee hermosas rosas y peligrosas espinas. Igual nosotros, poseemos hermosos talentos, cualidades, pero si no somos cuidadosos, lastimamos con nuestros defectos, miserias y faltas de caridad.

Muchas veces somos como un rosal en invierno; otras, creemos que somos sólo las espinas; otras, nos creemos las únicas rosas del mundo, las más hermosas e importantes.

Dios nos conoce verdaderamente y sabe en qué nos podemos convertir si lo dejamos trabajar sobre nuestro rosal en todas las estaciones del año.

Dios actúa en cada una de ellas dándonos su alimento espiritual, no se conforma con un precioso pimpollo, ni se desespera cuando sólo mostramos las espinas. Conoce las estaciones de nuestro interior. En los inviernos y en los veranos, en los otoños y en las primaveras, cada día del año quiere que creamos en Él, en Su Presencia junto a nosotros, dándonos el alimento que necesitamos. Agradezcamos cuando ese alimento es dulce y recibamos también con gratitud cuando el alimento es agrio y amargo. Sepamos que todo es para mantener fértil la tierra, para que nuestras raíces puedan recibir los nutrientes y por sobre todo, que abramos nuestro corazón para poder ser el hermoso rosal como Dios nos creó.

*“Pero en todo esto, es el mismo y único Espíritu el que actúa, distribuyendo sus dones a cada uno en particular como él quiere”.*

*1 Corintios 12, 11*

Puede suceder que nunca nos entreguemos a Dios, que nos dejemos estar, que no conozcamos otra cosa que defendernos de las espinas de otros rosales y que sólo ofrezcamos espinas a los demás. De repente un día nos hemos convertido en un cactus, seco por dentro y por fuera, robusto, que más que despertar alegría y dulzura en los demás, los alejamos. Generamos temor.

Cuando tomamos conciencia de esta realidad, es el momento de entregarnos confiados a Dios. Él puede con su gracia convertir el cardo que somos, en un rosal; puede ablandar nuestras corazas, derribar las barreras que construimos con la expectativa de huir del dolor. ¿Queremos nosotros derribar la muralla que nos aísla de los demás y nos hace creer que nos protege, cuando lo que hace es distanciarnos?

### **La conversión de mente y corazón**

Muchas veces creemos que una conversión sincera se produce cuando nos abrimos a Dios, cuando sentimos emocionados su Presencia o cuando reconocemos signos de la mano de Dios en nuestra vida. Cuando una persona comienza a rezar después de mucho tiempo y se le notan algunos cambios de actitud, entonces creemos que se ha convertido. Pero la verdadera conversión posee un significado más profundo. Y se produce cuando sentimos la necesidad de elevar nuestra mente a Dios, de “transplantar” nuestro rosal a otra maceta, a la de Dios. Y la “maceta” de Dios es la Palabra. Cuando sentimos que nuestros pensamientos y lo que hemos recibido no son el camino, y necesitamos verdaderamente pensar acorde a nuestra fe, entonces estamos listos para enfrentar esta transformación.

Esto ocurre cuando las raíces del rosal crecen tanto que la maceta le queda chica, necesita de otra más contenedora, más abarcativa. Aquí se presentan los cambios de vida, las decisiones a favor de un bien mayor a uno mismo, a favor de una voluntad más grande a la propia. En esta instancia, se siente que la propia maceta ya no puede contener el agua que el rosal necesita. Y hay que tomar una decisión: o disminuimos el agua o cambiamos de maceta. Cuando decidimos por ponernos dentro de la mano de Dios para que Él disponga de la planta que somos, entonces decidimos que las elecciones pasan por un querer más grande, el de la voluntad de Dios, que no se revela con palabras desde lo humano, sino que se va plasmando entretejidamente con los hechos. No es un Querer lineal como podríamos entenderlo desde nuestro pensamiento humano, sino que fluye junto con las contrariedades del día a día, los conflictos que aparecen desde lo humano y lo material. No es un “quiero”, sino que se amolda al proceso por el que atravesamos como personas. Y un día se expresará más nítidamente, y otro, parecerá que no está. Y así, nos mantiene humildes, ya que su Querer es impredecible y se lo puede apreciar mirando las huellas

que dejamos; por eso al final del camino, podemos comprender mejor cómo nos ha ido guiando. Hacia delante, debemos entregarnos, disponernos a ser transformados de mente y corazón.

Muchas veces adaptamos la fe a nuestra medida, que sería lo mismo a que el rosal se adapte al tamaño de la maceta, limitando así el crecimiento de sus raíces y por ende, el crecimiento del rosal, limitando la cantidad de sus frutos y la expresión de su natural belleza. A pesar que es hermoso un rosal en una maceta, ¿Es toda la hermosura que el rosal puede dar por su naturaleza? Así sucede con las personas, Dios las crea para que den más frutos, para que expandan aún más sus corazones, para que amplíen sus ramas, pero buscamos lo cómodo, lo seguro, nos quedamos con la primera herida de la espina y nos conformamos con la “realidad maceta”. ¿Qué sería para ti romper la maceta? ¿En qué situaciones sentís que te estás quedando con la comodidad de la “maceta”?

La “maceta” de Dios crece en la medida que el rosal lo necesita; ambos están en perfecta armonía. No hay exigencias que el rosal no pueda soportar. Los inviernos existen así como también las primaveras. Y un día, el rosal podrá observar cómo ha crecido y ha podido dar tantísimas rosas por haberse entregado a esta “maceta”.

Cuando Dios creó al alma humana, la dotó de la capacidad de poder asimilar Su Sabiduría, en su mente y corazón, pero para que esto se pueda dar, depende de la apertura nuestra, no sólo de la Voluntad de Dios. Nosotros tenemos que desear con todo nuestro corazón verdaderamente dicha Sabiduría; para que ésta penetre no sólo en nuestros conocimientos, sino también en nuestro corazón.

Todos tenemos esa capacidad para abrirnos a Dios; porque en todos Él colocó tierra fértil.

*Si nosotros le ponemos cascote utilizando libremente nuestra elección,  
¿qué puede hacer Dios más que esperar que comprendamos nuestras acciones  
y decidamos conservar las propiedades de esa tierra fértil?*

Cuando abrimos nuestra mente y corazón a Dios, entonces nos es fácil comprender Su Palabra, la sencillez del amor de Dios. Jesús nos dejó como legado, que son huellas a seguir, Sus Pensamientos y Sentimientos, están plasmados en el Evangelio.

Un corazón y una mente convertida son como un libro que se abre con sus hojas en blanco para volver a escribirse, pero esta vez con la tinta de Dios.

Las heridas, el dolor, toda la historia personal cobra otro color; el color del perdón, de la reconciliación, del sacrificio ofrecido, el color de la cruz y de la resurrección.

A veces, el mundo nos atrae por demás y no nos percatamos de las consecuencias espirituales en nuestro interior. Hay circunstancias, situaciones, momentos que nos debilitan y nos afectan, además de los sentimientos negativos, de nuestros defectos, miserias y las falta de caridad que podamos cometer.

*“Pero el mundo pasa, y con él, sus deseos. En cambio, el que cumple la voluntad de Dios permanece eternamente”.*

*1 Juan 2, 17*

Siguiendo con el ejemplo de la planta, a ella la podemos podar, ponerle fertilizante, pero igualmente cuando cae una helada, ésta no pasa desapercibida para la planta y tarda un tiempo hasta que se repone. Esa helada la podemos comparar con el dolor.

### **Médico del alma**

Cuando hemos atravesado una helada en el alma, es un momento especial para estar en calma, pues podríamos lastimarnos a nosotros mismos y lastimar a los demás. Nos referimos al dolor espiritual, a los sufrimientos del corazón que aparecen a raíz de ciertos acontecimientos, por vínculos con seres queridos que nos afectan negativamente o también a raíz de un pensamiento defectuoso, que nos hace interpretar la realidad de manera errónea, y eso que interpretamos, nos provoca sufrimiento. Independientemente de que sea un dolor provocado por nosotros mismos, o que sea un dolor espiritual, sentimos dolor...y duele. Y cada situación por la que atravesemos, será vivida de manera particular y personal. El impacto es diferente, pero el dolor, ¿No es dolor más allá de sus causas? A veces pensamos demasiado en lo que ocasionó el sufrimiento, lo que hace que suframos aún más, pero en realidad frente a una herida, ¿No es más urgente e importante curarla que quedarse en el relato de cómo nos lastimamos? Lo mismo con los dolores del corazón.

El que sana el dolor es Cristo. Pero no sana de manera superficial y mágica.

Sana en lo profundo. Y necesita que nosotros deseemos su sanación.

Cuando disponemos con sinceridad el corazón, Dios nos da la gracia, sentimos paz, el dolor se amortigua, es un sabor en el corazón “agridulce”, pues está lo agrio del sufrimiento junto con la

dulzura de la mano de Cristo sobre nuestras heridas. Su Paz es la que serena el dolor. Es un proceso en el que es necesario permanecer en su paz, ya que el tender a enfocarnos en las heridas nos volvería a lastimar. Cristo da esa paz cuando disponemos el corazón a través de la oración, sea en una misa, sea en la soledad de nuestra habitación, sea a través de un sacerdote, de la naturaleza; lo que importa es disponer el corazón, abrimos a su redención.

*“Y la paz de Dios, que sobrepasa toda inteligencia, mantendrá vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús”.*

*Filipenses 4, 7*

Pero también Cristo quiere sanar nuestra mente. Disponer la mente es diferente a disponer el corazón, pues hay que saber reconocer los pensamientos erróneos que poseemos, identificarlos con apertura y humildad de corazón. Cuando disponemos la mente y el corazón debemos hacer conciente este proceso, hacerlo con plena voluntad de nuestra parte. La sanación del corazón es placentera pues recibimos paz interior y, a pesar de todo dolor, esa paz es sentida como un gran alivio. Pero la sanación de la mente puede resultar humillante, ya que debemos quebrar pensamientos que llevamos arraigados desde hace mucho tiempo; tal vez a nuestro alrededor también los tengan arraigados, sean una costumbre, estén aceptados socialmente... y el nuevo pensamiento que debemos asimilar de Jesús sea considerado antiguo, retrógrado y suene contradictorio para la época en que vivimos. Y muchas veces podemos sentirnos incomprendidos, sentir soledad, y nos cueste sentir que pertenecemos a un grupo de amigos, a una familia.

Por eso es importante a cada paso que damos, tomar o no la iniciativa de hasta dónde me entrego a Dios, si quiero o no tomar este camino de conversión plena de mente y corazón. Ser cristianos es vivir como convertidos, de lo contrario, seremos creyentes pero ¿cristianos? Sea lo que sea que decidamos, nunca Dios nos rechaza. Su Voluntad de darnos la gracia que impulsa nuestra conversión de mente y corazón estará siempre firme. Pero al elegir pensamientos de mundo, seremos nosotros los que nos alejemos de su gracia, y eso repercutirá en nuestro interior. Cristo es un médico del alma, nos vino a sanar, a dar redención, lo que nos sana es Su Palabra.

La relación con Él debe ser sincera y con apertura, para que pueda obrar en la mente y en el corazón.

*“El cristiano es una criatura nueva. Lo antiguo ha pasado y ha llegado algo nuevo”*

2 Corintios 5, 17

**“Nada sin mí, nada si Tí”**

Dios no actúa contra nuestra voluntad. Él respetará siempre nuestro deseo de entregarnos o no a la transformación a través de su gracia. Él se dona generosamente cuando nosotros nos disponemos, pero no va a imponerse cuando nos cerramos en nuestro interior a recibirlo. Cuando nos controlan los defectos de pensamientos, nos cerramos. Cuando nos dominan los sentimientos negativos, nos cerramos. Hay infinidad de manera de cerrarnos a su gracia; también las distracciones, las corridas diarias, las superficialidades nos cierran a su gracia especialmente cuando son excesivas. ¿No existe cierta incoherencia al afirmar querer seguir la Voluntad de Dios cuando lo cierto es que estamos cerrados en nuestro propio pensar? ¿No nos convertimos así en cristianos sólo en apariencia?

¿A quién engañamos sino a nosotros mismos? ¿Nos animamos a abrir los ojos y evaluar nuestra sinceridad? ¿Nos animamos a ser conscientes de cómo lo que hacemos, decimos y pensamos va estropeando la tierra que Dios nos ha dado, de cómo la semilla de amor que Él ha plantado en nuestro interior, va dejando de a poco de dar frutos?

La conversión la tenemos que hacer conscientemente junto a la gracia de Dios, para comprender cómo tenemos que actuar; igual que un chico tiene que tomar conciencia de lo que es un número para poder hacer cuentas y comprender la matemática. Esto es muy importante pues los cristianos muchas veces mostramos un actuar que no está bien a los ojos de Dios; y lo grave es que lo tenemos tan incorporado, que *¿Nos reprocha la conciencia?* Y así como la suciedad que no se ve pero existe, el daño que esto produce también lastima la salud espiritual; las actitudes pequeñas de falta de caridad, que las hacemos de manera imperceptible, son las que más nos afean el interior.

*“Nada sin mí, nada sin Tí”*

*“nada sin mi voluntad de convertirme plenamente, nada sin tu gracia santificadora”.*

Poner toda la confianza en Dios que podremos dar el siguiente paso con su fortaleza, aunque no nos sintamos fuertes ni estemos convencidos, aunque caigamos muchas veces.

Lo importante es dejarnos levantar por su gracia, dejarnos enseñar con su doctrina, dejarnos rehacer con sus manos de alfarero.

## **El árbol vs el ser humano**

Para poder tomar conciencia de cómo los defectos de pensamientos, los sentimientos negativos y las heridas nos afectan el interior y por ende, enferman o sanan nuestra personalidad, vamos a representar este funcionamiento con un árbol. Imaginemos un árbol que somos cada uno de nosotros. Todos tenemos nuestras actitudes, pensamientos y sentimientos. Vamos a representarlos en un árbol de la siguiente manera:

Para crecer el árbol necesita de una tierra fértil, de los nutrientes, del agua y de ciertos cuidados. Nosotros también, necesitamos primero nutrir nuestras raíces, procurar una tierra fértil y ser sabios para cuidarnos.

Aunque esas condiciones estén presentes, siempre existirán agresores y deberemos enfrentarlos con perseverancia y paciencia. Esos agresores vendrán de la naturaleza y de los seres humanos. Esto quiere decir que nuestra naturaleza humana, que conlleva la miseria gravada en ella, nos agraviará a nosotros mismos; o sea, que dentro nuestro está el primer enemigo con el que deberemos luchar: nuestra propia miseria y maldad. Y así como el árbol puede ser talado, arrancado, mutilado y sufrirá; también otras personas nos pueden herir físicamente, arrancar las esperanzas, mutilar nuestra alegría, golpear nuestros proyectos y sufriremos. Esos son los agresores externos. ¿No los tuvieron también María, José y Jesús? Y nosotros también debemos aceptar esa realidad. El mal nos puede golpear física y espiritualmente. A veces somos nosotros los que nos convertimos en agresores, con o sin intención. En ocasiones, otros se sentirán agraviados por nosotros porque no cumplimos sus expectativas e ilusiones. *¿Nos corresponde el dolor del otro cuando proviene sólo de una imagen que ha ilusionado de nosotros, a la cual no nos ajustamos?* Habrá veces en que seremos nosotros los que nos sentiremos ofendidos a causa de nuestras carencias afectivas. *¿Pero es lícito hacer cargo a otros de llenar nuestros vacíos afectivos y estar tan pendientes de nuestras sensibilidades?* Todas esas conjuntivas son parte de la miseria humana, y por ella nos cuesta amar más allá de nosotros mismos, permanecemos mirando nuestro propio dolor y sufrimiento, sin salir del círculo vicioso. Con la gracia de Dios, podemos amar más allá de nuestras heridas, defectos y miserias. Sólo necesitamos de la permanente asistencia del Espíritu Santo para poder levantar nuestro rostro no sólo hacia Dios sino especialmente hacia el prójimo, el que más sufre.

*“El amor de Dios se ha derramado ya en nuestros corazones por medio del Espíritu Santo que se nos ha dado”.*

*Romanos 5, 5*

Pero cuando nos distraemos y no estamos atentos, no vemos penetrar en el árbol a través de sus raíces, de sus hojas o de su tronco, bichos que podrían infectar al árbol y enfermarlo.

Lo mismo nos sucede a nosotros. En el trajín del día a día, no vemos cómo a través de nuestro corazón, de nuestra mente o de nuestras actitudes se gesta una infección. Esta infección aparece cuando apagamos el deseo de amar más allá de nosotros mismos, de procurar el bien por encima de todo.

#### ADVERTENCIA

Cuando comenzamos a dejar pasar las faltas de caridad, no las limpiamos y no las llevamos a la conciencia llega un momento que ni las registramos. Comienzan a formar parte de nuestra vida cotidiana: un mal humor un día, una mala contestación en otro momento, un prejuicio sobre una persona que luego se convierte en calumnia y cuando me distraje, en difamación. Es como no percatar que siempre andamos con un gorro de lana puesto, sea invierno o verano, llueva o haya sol, jamás nos lo sacamos. Así llevamos puesta la falta de caridad adonde vamos, sin percatarnos de ella. Y esto trae gravísimas consecuencias: Cuando juzgamos a los demás y estamos pendientes de sus errores, defectos, de sus caídas y difamamos la miseria de los demás... ¿No estamos sólo compartiendo nuestra propia bronca, dolor y decepción por nuestra propia miseria? ¡Y cómo justificamos nuestras malas actitudes con la rapidez de la luz! ¡Pero esas mismas actitudes jamás son apaciguadas cuando las comete el prójimo!

Nos dejamos dominar por la habladuría, como si hubiese dentro nuestro algo que no podemos controlar, y a medida que otros nos escuchan crédulos a nuestras palabras, empáticos, faltos de discernimiento, se retroalimenta la sensación de grandeza, de poder, de dominio... *“el ego y su miseria”*...Nos sentimos serenos... es nuestro monstruo que es alimentado...que tiene lo que quería, que ha encontrado aquello que lo satisface. Es cuando se funde el ego con la miseria. Lejos está la Palabra de Dios pretendiendo que nuestro yo disminuzca, lejos, muy lejos. Y *¿Cuántas veces vamos a misa cuando nuestra lengua ha difamado cruelmente a otra persona?* Y a partir de este momento en que no registro esas fuerzas que se han unido en mí, comienzo a gustar del protagonismo y del poder de éste. Mi pensamiento se vuelve rotundo, rígido. La maldad salpica mi lengua y mis actos. *Sólo festejo la nieve en lugar de cuidarme del veneno...* No lo sé, pero muchas personas se alejan de mí...ya no soy *“tratable”*, pero no me doy cuenta pues estoy rodeado de gente...pero lo que no puedo ver es que hay dos clases de personas que son afines a mí: las que no pueden contrariarme y muestran empatía cuando en realidad están porque temen un agravio de mi parte, les es más fácil ser súbitos que hacer valer lo que son; y las que son como

yo, que se alimentan del mismo plato, con las que aunamos nuestras miserias y nos sentimos afines.

Pero las personas que disciernen, las que prefieren sufrir el costo de la distancia a traicionarse a sí mismas, las que son firmes en sus personalidades y no se dejan amedrentar frente a una personalidad amenazadora y egocentrista, esas personas que miran más allá el camino, siguen caminado y no se detienen para lustrar mis sandalias. A esas personas las desprecio, las difamo, intento que se vean sucias, débiles, les demuestro indiferencia, las hago sentir que no valen, soy causa de sufrimiento para ellas, las intento herir de alguna manera, necesito debilitarlas porque en realidad, *son un espejo para mi personalidad* y en él veo mi propia debilidad, mi propia miseria, mi propia humanidad, ese monstruo que no puedo manejar y que se alimenta del buen nombre de los demás o de sus errores y equivocaciones, necesita las miserias del otro con tal de seguir teniendo poder. Veo mi propia miseria...Por eso necesito rechazar esas personas que me devuelven una imagen de mí que no puedo soportar.

Para no mirar el espejo, descalifico a ese tipo de personas, y me concentro en lo exterior. En el hacer. Ahí determino mi éxito. Ahí enfoco mi energía. En lugar de entrar en mi mismo, entro más al mundo exterior. El monstruo que llevo dentro necesita seguir oculto, no quiere ser descubierto. *Me alejo de la gracia de Dios.* Y al otro día... igual... ¿Y al otro? Igual.

*Y de esto nos advierte Cristo desde la Cruz.*

*¿Abrimos los oídos para escuchar o sólo leeremos un cartel?*

Y así no vivimos en Presencia de Dios, sino de nuestras miserias y heridas, perturbaciones y obligaciones y de todo lo que satisfecha. *No vivimos en Presencia de Dios.* Vamos a misa, comulgamos; pero luego el día sigue en presencia de nuestros defectos de pensamiento, que no dejan de afirmarnos que la realidad es tal cual como la percibimos y que sólo nosotros tenemos razón. Cualquier persona que nos contradice queda “descartada”, con una afirmación creada por nuestra mente que nos justifica y satisface. No permitimos a nada ni nadie entrar en nuestra enfermedad, de la que no somos conscientes ni conocemos. No nos permitimos cuestionarnos. *Pero hay alguien que sí tiene conciencia de lo que nos pasa: es consciente, y es Dios.* Y seguramente alguna persona con la que convivimos también lo es. Y seguramente nos quiere ayudar, pero como no dejamos que nadie nos mueva el que pisamos, tampoco la escuchamos. Vivimos el día sintiendo que nos agravian, cuando en realidad somos nosotros los que estamos

agraviando. Cuando vivimos, pensamos, sentimos en relación a nosotros mismos, agraviamos a los que nos rodean ya que no los amamos, ¿Cómo podríamos amar a quien no registramos?

Y el bicho entró y nos infectó. Lo hacemos parte de nuestro árbol. Lo confundimos con una rama o con un nutriente; y luego lo necesitamos, nos da seguridad. Así nos aferramos al orgullo, a la soberbia, y no los queremos soltar. Nos da miedo... ¿Quiénes somos sin ellos? Hemos logrado edificar sobre la tierra del orgullo, poseemos una voluntad de hierro para siempre hacer las cosas como queremos, ¿Qué sucede si me abro a Dios y ya no decido sólo por mí mismo? ¿Darle realmente lugar al Espíritu Santo para que guíe mi vida? No, nos sentimos tan fuertes que nos da temor la transformación, tememos realmente ver en quiénes somos, pero también tememos a esa persona desconocida quién convertiremos. Creemos que perderemos todo lo que hemos logrado construir hasta ahora. Necesitamos creer que hicimos las cosas bien, que no debemos comenzar a aprender cómo se vive en Presencia de Dios. Tal vez no nos fue tan mal, según nuestro superficial entender. Observamos nuestro trabajo, nuestra familia, y entonces nos convencemos que Dios está conforme con nosotros. *La barca de la conversión naufraga...* pues nos afirmamos más y más a esta tierra que nos vio crecer, que nos alimentó, que nos dio sus fortalezas: el orgullo, la fuerza de voluntad, la valentía, la soberbia, el coraje. Nos hemos plantado en este mundo. Nos han reconocido. Nos han aplaudido. No queremos cambiar todo eso. *¿Pero realmente creemos que gozamos de la bendición de aquel que se despojó de sí mismo en una cruz?* Hemos dejado de lado la tierra fértil y los nutrientes que nos harían un árbol diferente al que somos, un árbol edificado en la Voluntad Divina, en la humildad, en la salud espiritual.

*“Pero él nos da una gracia más grande todavía, según la palabra de la Escritura que dice: -Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes-“*

*Santiago 4, 6*

Sentimos que funcionamos, nos hemos acostumbrado, es lo que conocemos. Tampoco sentimos los síntomas de nuestra enfermedad pues nos acostumbramos al estrés, a la angustia, al desgano, a la desesperanza en todas sus formas, además el mundo tiene muchas maneras de conformarnos cuando nos sentimos abatidos; y así es como nos volcamos a los excesos, a los vicios, a los medicamentos. Y estamos “bien”, sentimos que funcionamos. Vamos, venimos, reímos, hablamos, vivimos. Y si en estas condiciones nos entregamos a Cristo para que nos sane un dolor, una herida, nuestros sufrimientos, debemos saber que Cristo quiere sanar nuestra vida, no sólo nuestro dolor.

Cristo quiere purificar nuestro interior, no cicatrizar un dolor. No quiere anestesiar nuestro corazón para que no sintamos más dolor, quiere atravesarlo con su luz para que podamos amar verdaderamente, más allá de nuestro egoísmo. Quiere redimirnos. No siempre comprendemos sus códigos. No siempre comprendemos su Palabra. Nuestra mente está llena de palabras, pero ¿Está en ella la Palabra? ¿Queremos comprenderla, lo deseamos? Muchas veces ponemos voluntad y leemos y releemos la Palabra. Pero lo hacemos con todas las barreras levantadas, con las puertas del corazón cerradas: nuestros defectos del pensamiento no quieren ceder, se refuerzan, quieren seguir vivos dentro de nosotros. Y si hay humildad, deberán ceder, pues ante el sol, el hielo siempre se derrite. Puede tardar más o menos tiempo; pero tenderá a derretirse en algún momento. Debemos luchar contra nuestras propias barreras y defectos hasta el cansancio, pues la Palabra es humilde y si no la deseamos, si seguimos con nuestras fortalezas erguidas, se retirará para observarnos a la distancia, esperar que la llamemos, no seguirá insistentemente tocando nuestra puerta. Es sabia. Es prudente. Es paciente. Es comprensiva con nuestra naturaleza humana. No nos da ataque. No nos quiere combatir.

Y nos distanciamos... ante la mirada triste de nuestro Señor.

Pero el Espíritu Santo siempre permanece alerta para enviarnos su luz, su fuego, su impulso.

Y en eso reside la confianza en Dios; en que cuando haya la más mínima apertura,  
Él va a aprovechar la oportunidad de entrar y hacer morada en nuestro corazón.

### **Las faltas de caridad y el corazón arrepenido**

Las faltas de caridad son al alma, lo mismo que la suciedad es en nuestra casa. Nos ensucian, y ensucian a otros. Cuando cometemos una falta de caridad hacia otra persona, es como entrar a su casa con los zapatos llenos de barro. Significa que ensuciamos con nuestro barro, su casa, su corazón. Y luego será su responsabilidad limpiar su propia casa, su propio interior. Aunque pidamos perdón y queramos reparar, no está en nuestras manos limpiar lo que hemos provocado en su interior. Puede resultar muy pero muy doloroso tomar conciencia de cómo nuestras faltas de caridad han ensuciado y hasta dañado a otra persona en su corazón. Esta toma de conciencia lleva al arrepentimiento sincero pero no hay lágrima que pueda limpiarlo. Depende de la apertura y disposición para perdonar de la persona agraviada recibir esas lágrimas y otorgar la bendición del perdón. Pero aunque golpeemos fuertemente las puertas de su corazón, es muy seguro que ellas no se abrirán fácilmente por temor a sufrir más heridas. Mientras tanto, las lágrimas de arrepentimiento repararán los daños en el corazón contrito. Ellas tienen un inmenso valor para Dios: son bendiciones para limpiar lo que la falta de caridad ensució en el corazón, enjuagar

heridas, consolar el propio corazón con la misericordia de Dios. Liberan la carga que la falta de caridad ha dejado en el alma y en la conciencia; pero no liberan las consecuencias que ella ha provocado. Ellas deberán ser afrontadas con humildad, paciencia, y especialmente con mucho amor, un amor lleno de compasión.

La falta de caridad suele estar disimulada, es decir que muchas cosas que son faltas de caridad no son vistas como tales; sino que se han ido asimilando al actuar como algo normal y cotidiano, como lo es la suciedad en nuestras casas, que si no limpiamos un día, no habrá consecuencias graves; si dejamos pasar otro día, tampoco, y hasta una semana... pero llegará un momento en que ya no tendremos una suciedad sino un basural, que expedirá un fuerte y feo olor. Limpiarla o no dependerá principalmente de cuánto nos moleste vivir de esa manera, cuánta conciencia tenemos del concepto de limpieza, cuánto estemos dentro de nuestras casas para observar su estado de higiene. Lo mismo nos sucede con las faltas de caridad; las vamos estado acumulando y amoldándonos para convivir sin que nuestra conciencia nos reproche, nos moleste, nos haga ruido dentro nuestro; y así un día, ni siquiera sentimos el feo olor que nuestras faltas de caridad han dejado en nuestro corazón. Sólo lo pueden sentir los que son conscientes del daño que causan las faltas de caridad. Y por más que nos lo expliquen, también nosotros tendremos las puertas cerradas del corazón para comprender.

Recordando la similitud con un árbol, los sentimientos negativos provienen de la raíz, alimentan la savia del árbol y así nutren los pensamientos de falta de caridad. Éstas están representadas por las ramas de un árbol, que vendrían a ser nuestras actitudes.

*“Si las primicias son santas, también lo es toda la masa; si la raíz es santa, también lo son las ramas”.*

*Romanos 11, 16*

Para comprender mejor la gravedad de las faltas de caridad vamos a imaginar una pelota negra rodeada de un alambre de púas. La pelota representa los sentimientos negativos que tenemos en el corazón. Y el alambre de púas, representa los pensamientos.

Cuando se forma un sentimiento negativo, puede ser controlado y dominado, pero si éste toma impulso y fuerza, penetra en la mente. Así contamina el tronco de mi “árbol interior”. También puede ser, que un pensamiento negativo transforme mis sentimientos y los llene de negatividad

contaminando mis raíces. Si el pensamiento falto de caridad no es controlado, entonces con el tiempo, actúo como pienso, sin poder tener control de mi actuar.

Un actuar desde el descontrol de mis faltas de caridad, sería como arrojarle a otra persona la pelota con púas a su corazón, el cual obviamente quedará herido; pero no sólo el suyo; sino que también primero herimos el propio corazón. No importa cuántas barreras nos pongamos, cuánto neguemos nuestro dolor o cuánto hayamos aprendido a fingir que no sentimos; cuando cometemos faltas de caridad, nuestro corazón queda roto, siente angustia, dolor, tristeza, siente desgano.

Hay muchos ejemplos de santos que han sido agraviados, heridos, mortificados física y moralmente; pero no por ello, han optado por la falta de caridad.

Son ejemplos de personas que han abierto su corazón a la gracia de Dios, que les ha dado la fortaleza para perdonar lo humanamente imperdonable.

Han edificado desde la profundidad de sus corazones amor y han merecido la gracia de Dios.

Pero cuando decidimos actuar desde la falta de caridad, recibimos algo parecido a una lluvia negra, contraria al amor.

No siempre podemos evitar la presencia de sentimientos negativos en el corazón; aparecen así como aparece la suciedad dentro de nuestras casas. Pero sí podemos dominarlos, controlarlos, limpiarlos. Dios nos comprende, se apiada de nosotros con un amor misericordioso. Somos responsables de lo que hacemos con nuestros sentimientos, de cómo pensamos y cómo actuamos en consecuencia.

### **Visualizar mi corazón**

Es importante tomar conciencia de cómo funciona nuestro corazón espiritual. Para ello podemos utilizar un ejercicio de visualización:

1- Visualizo en mi corazón mis sentimientos negativos...los miro sin miedo...los recibo como parte de mi realidad...los represento como unas fichas negras. Les pongo nombre... ¿bronca? ¿Resentimiento? ¿Enojo? ¿Celos? ¿Tal vez odio? No importa ahora la circunstancia en que aparecieron, sólo están ahí...me pertenecen... ¿los acepto?

2- Tomo conciencia de que están hiriendo mi corazón... ¿Puedo sentir mi propio dolor? ¿Puedo darme cuenta de que me lastiman? Esa herida es mía, de nadie más. Está en mi corazón,

lastimándolo... ¿Quiero sanar la herida? ¿Quiero superar el sufrimiento para darle paz a mi corazón, aunque aún sienta dolor en mi corazón? ¿O dejo que ese dolor se transforme en enojo, en ira, en violencia? ¿Quiero tomar el camino del perdón?

3- Tomo conciencia de la necesidad de paz interior, de sentir alivio del dolor, de liberar mi corazón del peso de esos sentimientos. Aunque me aferre a ellos, aunque no se quieran ir porque aún están muy fuertes dentro mío, la paz está esperando para darnos el consuelo que necesitamos. ¿La siento o sólo siento la negatividad de mi corazón? Y si la siento, ¿La voy a escuchar? ¿Le doy la oportunidad de abrir mi corazón? ¿La dejo entrar?

4- Es el momento de entregar los sentimientos y las situaciones a través de las cuáles se han gestado. Lo podemos hacer visualizando las manos de Dios recibiendo lo que hay en mi corazón... o una mesa en la que coloco las fichas negras...o el manto de la Virgen envolviendo las situaciones que he pasado...o los pies de la Cruz de Jesús o cualquier otra manera que me sea útil para entregar.

#### **Dios nos responde con generosidad**

Dios nos envuelve con un lazo las fichas negras que entregamos y las arrastra fuera de mi corazón...

Sus gracias contienen todo el alimento que mi corazón necesita: fortaleza, perdón, humildad, paciencia, templanza, compasión, comprensión, mirada de misericordia. Pero nosotros no siempre conocemos cómo Dios está obrando en nuestro corazón, por eso sólo recibir su paz nos es suficiente.

Y desde un corazón renovado puedo afrontar todo aquello que me hiere, me molesta, me perturba.

Muchas veces estamos encerrados en nuestros propios sentimientos,  
pero Dios quiere que nos abramos primero a Él, a su gracia, que confiemos.  
Y luego hacerlo con los demás, darles una oportunidad, abrirles otra vez las puertas de nuestro  
corazón; y así como Él nos ama incondicionalmente, los amemos nosotros,  
aun cuando nos han herido, injuriado, lastimado; a costa de nosotros mismos,  
de nuestra resistencia humana de evitar a aquellos que rechazamos, de nuestras humillaciones.  
Nos pide dejarlo "ser" a Cristo en nuestro corazón.

*“Pero Dios, que es rico en misericordia, nos manifestó su inmenso amor, y a quienes estábamos muertos por nuestras faltas, nos dio vida con Cristo. Por pura gracia habéis sido salvados”.*

*Efesios 2, 4-5*

Podemos sentir que no podemos trascender nuestra humanidad, nuestro grito interior de furia, tal vez una justa furia. Y podemos quedarnos con esa mirada humana. Pero no podremos alcanzar de corazón la paz interior. No nos sentiremos aliviados y no seremos libres pues nuestro corazón quedará atrapado por esos sentimientos, y nuestra capacidad de amar quedará eclipsada por ellos, incapacitada para sentir el amor incondicional de Dios.

Ser cristianos es confiar en la mirada espiritual de la fe, que nos exhorta a creer y hacer experiencia propia el perdón divino.
---

### **Quiebre interior**

Es imperioso conocernos, aprender cómo abordamos nuestras emociones, cuán sanos y verdaderos son nuestros pensamientos y la calidad de nuestras reacciones, ya que a lo largo de nuestra vida, día tras día, momento a momento, si no limpiamos nuestro barco interior, si no reparamos lo que tenemos roto, vamos cargándonos; y ese peso trae tarde o temprano, consecuencias.

El ancla del barco representa nuestro límite. Ese límite no está siempre presente. Igual que cuando un barco navega el ancla está guardada, nuestro límite sólo se siente cuando es necesario parar, detenernos, descansar, frenar. Esto no significa dejar el trabajo, amigos, las distracciones, lo exterior; sino que “frenar” es principalmente, interior. Una persona puede estar sentada sin hacer nada más que mirar un paisaje, pero por dentro estar tan ansiosa, nerviosa y tensa que se está alterando y perturbando. “Detener” significa controlar las emociones, dominar el interior. Cuando el interior está descontrolado y no tenemos conciencia de ello, es como si el barco navegara arrastrando el ancla por el agua sin el capitán no lo supiera. Pero el hecho de no saberlo, ¿evita las consecuencias? Esa ancla, además de hacer más pesada la navegación, irá recogiendo todo tipo de suciedad, peces, plantas y lo que se le atraviere. Todo esto se carga al barco, no es una carga voluntaria, sino que es lo que sucede cuando no registramos nuestro límite personal. Y esa ancla se transforma en una enorme bolsa que irá frenando aún más el barco, tironeándolo, haciendo la navegación más pesada. Tal vez las aguas son ideales para navegar pero esta situación hace que el

barco no navegue como debería. Aunque el capitán haga esfuerzos por revertir esta situación, al desconocer que está carreando el ancla, sus intentos serán en vano, pues hasta que no la recoja y la suba al barco, no podrá aligerar la navegación. Tal vez acelere sus motores para avivar la marcha, creará que las velas no están puestas como deberían, pero lo cierto es que el problema está adonde él no lo ve, pero lo siente. ¿No nos pasa lo mismo a nosotros? ¿No tenemos síntomas que nos dicen que dentro nuestro hay cosas que no están bien? Pero tal vez estamos haciendo cambios exteriores, modificando otros ámbitos de nuestra vida cuando en realidad, el problema y su solución, está en que no hemos guardado correctamente nuestro propio límite, y así nos hemos ido sobrecargando. Cuando el capitán revise su ancla, encontrará el problema, deberá limpiarla de todo lo que ha ido inútilmente recogiendo en el mar para que ésta pueda volver a cumplir su función.

A nosotros nos pasa lo mismo, vivimos acarreado un peso que nos hace sentir pesados, desanimados, desmotivados o desganados. Para recuperar el ánimo y la energía, buscamos caminos que no nos conducen a ninguna solución, que no tienen sentido: dependiendo de las posibilidades de cada uno, desde tomar medicamentos creyéndolos milagrosos, desde correr de un lado al otro llenándonos de actividades que sólo nos desconectan aún más de nuestra realidad interior, muchas personas viajan como si así lograran escapar, olvidar, desconectarse...otras buscan en los vicios sentirse como desean, engañados por la sensación del momento...y todo vuelve con más fuerza aún pues sólo se emparcha el síntoma por un momentito.

Lo real es que mientras que no registremos qué estamos arrastrando y limpiemos el interior, no nos sentiremos aliviados. Pero vivimos tan engañados, ¡Cómo cuesta mirarse a uno mismo y reconocerse débil, abatido, casi derrotado! Si sólo tuviéramos la humildad necesaria para confiar en Dios...si sólo mirásemos hacia el Señor y le entregáramos nuestras excentricidades, nuestras disfunciones, nuestra carga, nuestros excesos...Aunque tome tiempo, aunque sean lágrimas las que limpien esa ancla recargada de tanta porquería de toda una vida, al final nos sentiremos aliviados y alegres.

*“Vengan a mí todos los que están afligidos y agobiados, y yo los aliviaré”*

*Mateo 11, 28*

Vamos a dividir este proceso, para que cada uno pueda identificar el estado de su propia ancla interior:

Momento 1:

¿Reconozco mis fichas negras? ¿Puedo identificar mi estado interior a causa de ellas? ¿Comprendo que más allá de la razón por la cual han aparecido, ellas me pertenecen y debo limpiarlas? ¿Puedo percibir el peso de acarrearlas en mi corazón?

Momento 2:

Si he percibido el peso interior... ¿He intentado limpiar mi interior? ¿He asumido la responsabilidad sobre mi propia realidad interior o la he dejado "ser"?

Si la he dejado estar por mucho tiempo, ¿experimenté o aún experimento un quiebre interior por ese peso?

Momento 3:

¿Qué hice frente a ese quiebre interior? ¿He procurado un camino de sanación buscando asistencia y ayuda? ¿He buscado en Dios la sanación interior? ¿He recurrido a la gracia del perdón para alcanzar la paz y libertad interior? ¿He logrado recuperar cierta armonía limpiando mi carga interior?

Momento 4:

¿He logrado reconciliarme conmigo mismo luego de haber vivido una experiencia de quiebre interior? Cristo nos trae el regalo de la Resurrección para el alma y nos pide que tengamos cuidado y estemos atentos de no volver a sobrecargar nuestro corazón con tantas cosas inútiles, urgentes para el mundo pero enfermizas para el alma, ¿Estoy dispuesto a vivir más abnegadamente?

*"El cristiano es una criatura nueva. Lo antiguo ha pasado y ha llegado algo nuevo".*

*2 Corintios 5, 17*

### **Las faltas de caridad nos anclan en las miserias**

Cuando no limpiamos el peso interior, cuando convivimos con él e incorporamos a nuestra vida interior la negatividad, no se produce la sanación. Y en lugar de soldar lo que estaba quebrado,

todo el conjunto de faltas de caridad que fuimos recolectando a lo largo de nuestra experiencia de vida, queda anclado en las miserias. Es el momento en que nos volvemos egoístas, en que la soberbia nos hace pensar y la codicia, sentir. Es el momento en que la ambición nos hace sentir vacíos y en que la gula nos pide más y más. No reconocemos la avaricia dominando nuestros impulsos; sólo sentimos un vacío que, aunque llenemos de mundo, siempre quiere más. El orgullo nos corona, nos sentimos reyes y creemos que los demás están para servirnos. El ego crece, mira en relación a sí mismo, piensa en relación a sí mismo, siente en relación a sí mismo. El amor propio es su alimento. Y las fichas negras son parte de este enjambre que ya no podemos desmembrar. Y somos “eso”. Los que nos conocieron en momentos cuando nuestro barco aún navegaba sano, no reconocen a la persona en la que nos convertimos. Los que han vivido de cerca nuestros cambios, nos soportan con tristeza. Y seguramente en el exterior todo “esta bien”, asique seguimos nuestra vida “así”.

*“Si decimos que no tenemos pecados, nos engañamos a nosotros mismos y la verdad no está en nosotros”.*

*1 Juan 1, 8*

### **Elevar la mirada a Cristo**

El camino de conversión es ascendente. En lo alto está Cristo y somos nosotros los que debemos llegar hasta allí. Podemos vivir mucho tiempo “anclados” en nuestras miserias, alimentando nuestras faltas, desoyendo cualquier tipo de ayuda. Pero un día, deberemos alzar la mirada, pues necesitaremos de Su Amor. Todos en algún momento, necesitamos de su sanación. ¿Cuánto tiempo podemos vivir renegando de la bondad? ¿Cuánto tiempo podemos vivir lastimándonos unos a otros? A cada uno de nosotros llegará el día en que Dios le toque los ojos con sus bondadosos dedos y podremos ver. Nos daremos cuenta cuán ciegos estábamos. Reconoceremos lo que somos e imploraremos su ayuda para cambiar. Y en ese momento, tal vez nos sea más fácil llegar a Dios a través de la Virgen o a través de Jesús; o a lo mejor, nos relacionamos mejor con Dios Padre o sólo pensemos en el Espíritu Santo. Lo cierto es que Dios sólo desea acariciarnos el alma, consolarnos, darnos su amor. Su Voluntad antes que nada, es amarnos. Y cuando llegamos a Él desde el corazón, hay que aferrarse y dejarse llevar, dejarnos conducir.

Vamos a imaginar una escalera. En la base de la misma, está mi persona plena, sin secretos, sin máscaras, sin barreras, sin corazas con toda mi carga negativa que durante tanto tiempo

amontoné, plagada de recuerdos y de lágrimas. En la parte superior de la misma, está Cristo. O tal vez, está la Virgen que intercede, o algún santo que me ha tocado el corazón, es algo personal. Deposito esa carga que me cuesta tanto luchar día a día. Me resulta difícil esa lucha, caigo y caigo. Pero me levanto y confío en el Espíritu Santo, que me da el impulso necesario para subir sólo un escalón. Es la verdadera lucha, la que endereza el alma. Y he superado la primera batalla, el primer peldaño hacia mi paz interior.

La oración es la mano de Dios que se extiende hacia mí, es una soga que Dios me tiende; y que por su fuerza puedo subir un escalón más. A través de ella no solamente encontramos paz y serenidad, sino que Dios trabaja en lo más profundo, busca nuestra transformación más profunda.

Debemos reflexionar y hacer un examen de conciencia, ¿Por qué tengo este sentimiento? Buscar la causa, no en los hechos, sino en mis miserias. ¿Es mi orgullo el que tiene bronca? ¿Es mi ambición la que siente tristeza? ¿Es mi soberbia la que reclama? ¿Es mi egoísmo que me distancia? ¿Es mi gula que se siente insatisfecha? Los hechos son sólo disparadores, son los detonantes. Ellos ponen de manifiesto lo que somos. Hay reacciones humanamente esperables frente a determinados acontecimientos. Y Dios nos sana a través de un proceso que lleva su tiempo, pues estos sentimientos están enquistados en las miserias...no han pasado por el proceso de luz, de transformación. Cuando la oración se convierte en un medio en donde examino mi conciencia, la Palabra me interpela, en donde Dios me va sanando, manifestando qué cosas debo cambiar, no es un medio donde sólo busco paz. A medida que la oración nos va transformando, nuestro corazón se acerca cada vez más al Corazón de Dios y la verdadera paz nos va envolviendo. A medida que sanamos las fichas negras, crece en nosotros los sentimientos opuestos a la falta de caridad, sentimientos de amor. Y a medida que tenemos experiencia de la oración, vamos comprobando el poder transformador del Espíritu Santo y comprobamos con sorpresa y alegría cómo crece nuestra capacidad de amar.

Si no me dejo transformar por la gracia de Dios... ¿Qué sentido tiene que rece?

La oración es dejarme hacer, entregarme tal como soy al Señor.

*“No tomen como modelo a este mundo. Por el contrario, transfórmense interiormente renovando su mentalidad, a fin de que puedan discernir cuál es la voluntad de Dios: lo que es bueno, lo que le agrada, lo perfecto”.*

*Romanos 12, 2*

Cuando comienzo a sentir mi corazón más despejado, puedo sentir paz. Cuando siento paz, puedo sentir que Dios es un Padre, del que no me quiero separar ya más. Todo esto es un camino de sanación y conversión a Cristo.

### **Las faltas de caridad y la pared del corazón**

Cada falta de caridad que cometemos con nuestros sentimientos, pensamientos o con nuestro obrar, es como contribuir con un ladrillo a la pared que se va formando entre Cristo y mi corazón. Cuando nos arrepentimos, entonces quitamos uno de los ladrillos. A lo largo del día, vamos edificando una pared espiritual si no somos concientes y no estamos alertas a nosotros mismos.

Vamos a imaginar el proceso por el cuál nos separamos espiritualmente de Cristo y su gracia:

Momento 1: Cada día ponemos o sacamos un ladrillo, dependiendo sólo de nosotros.

Momento 2: se forma una pared que va creciendo con el tiempo y la falta de conciencia, va separándonos más de Jesús.

Las faltas de caridad en sí no nos alejan de Dios; sino nuestra actitud frente a ellas.  
Cuando nos arrepentimos y mucho más, si intentamos reparar en lo que podamos, nos acercamos más a Dios. Así como un error puede enseñar más que cien lecciones, así el pecado puede ser la llave para encontrarnos cara a cara con el Señor.

*"...pero donde abundó el pecado, sobreabundó la gracia".*

*Romanos 5, 20*



## CAPITULO 3

### 1ra parte

#### Lazos y ataduras

A medida que nos relacionamos con los otros vamos creando lazos. Más allá del vínculo que tengamos, el lazo se da entre dos personas de manera involuntaria, ¿empatía? ¿Afinidades? ¿Comprensión? Muchas pueden ser las razones por las cuales se produce o no un lazo sensible aunque no razonable. Es un misterio. Y el mismo lazo que en un momento fue fuerte, profundo y parecía eterno, un día puede romperse, destruirse. ¿Qué hay eterno en este mundo sino la fe? Igualmente el ser humano puede sentir una gran fe en un momento y en otro, carecer de ella. Sucede que la fe es inquebrantable, pero ¿el alma humana? Está en cada uno buscar el lazo con la fe y sostenerlo. Así también está en cada uno cuidar, sostener, respetar los lazos entre nosotros y no creer que por naturaleza, son indestructibles.

Algunos lazos pueden ser más profundos que otros, inclusive con personas desconocidas puede suceder que nos sentamos unidos por un lazo fuerte. A veces querríamos que los vínculos sanguíneos estén acompañados por esa unión más fuerte, pero no siempre se da así. Esa empatía se da sólo en ocasiones especiales.

El hecho es que todos necesitamos construir lazos fuertes entre nosotros.

Los lazos nos dan una identidad. Nos confirman. Nos sostienen. Nos mantienen sujetos cuando queremos huir. Nos orientan. Nos recuerdan que no estamos solos. Pero esos lazos pueden convertirse en lazos que aprietan tanto, que dañan, que sujetan tanto, que no dejan caminar.

Pueden generar todo lo contrario a lo que son. Y así, convertirse en ataduras.

Narra un cuento la historia de un elefante que estuvo toda su vida en el circo. No conocía la libertad. Cuando no estaba en función, lo tenían encadenado a un árbol. Al elefante le agradaba ese árbol pues lo protegía del calor, de la lluvia; lo sentía como un lugar seguro. Un día la cadena se rompió, pero él siguió sus días quieto junto al árbol, sin moverse, sin intentar buscar otros caminos. El elefante ya no sabía lo que era sentirse libre, no conocía la libertad. No podía cambiar ni se lo proponía. No sabía que podía cambiar su realidad. Necesitaba de la seguridad de ese árbol. Necesitaba de su protección.

A nosotros nos suele pasar parecido al elefante. Nos atamos a cosas, situaciones, a personas, a lugares, porque en un momento nos dieron la seguridad, contención y protección que necesitábamos. Y nos aferramos especialmente a los pensamientos y a los afectos. El elefante podría ir y venir a cobijarse bajo el árbol. El árbol en sí mismo no representa una atadura.

Las ataduras nos mantienen aferrados a algo y no nos dejan caminar. Es como amarrar un barco en un muelle y pretender que navegue. Aunque ponga las velas, prenda el motor y todos se esmeren en hacerlo navegar, no lo hará porque está amarrado al muelle.

Las ataduras pueden servir en un momento de nuestras vidas; pero si persisten más de lo debido, entonces se convierten en un obstáculo. Desvían nuestros razonamientos, como se desvía un tren en la intersección de dos vías. El tren tomará el camino de las vías, no decidirá ese camino, sino que éste ya estará impuesto. Así funcionan las ataduras, ya no decidimos por nosotros mismos con libertad, sino que ellas deciden qué vías tomaremos.

Nuestras ataduras son la causa de muchos sufrimientos, de que no crezcamos espiritualmente, de muchas amarguras y desilusiones. Y especialmente, de muchos conflictos interpersonales. Muchas veces rogamos a Dios alivio y paz, pero no nos puede ayudar si no nos desatamos de nuestras ataduras.

Las ataduras están relacionadas con la realidad exterior, pero no es ella la que nos ata, sino que nosotros nos aferramos a ellas por cómo nos sentimos en relación a ellas. Las ataduras nos condicionan y si bien no nos determinan, tienen mucha influencia en la conformación de la personalidad y en la capacidad para amar. Es alentador saber que nadie está determinado por su historia ni por su realidad. Dios viene a liberarnos, y si bien no siempre nos libera de la realidad que vivimos, nos puede liberar interiormente. Desde que nacemos, las circunstancias de nuestra familia, de nuestra educación, amigos, el lugar en donde nos criamos, todo eso influye a conformar una personalidad. Esta personalidad no está determinada por esas circunstancias, pero seguramente ellas han influido de una u otra manera.

Cada atadura vendría a ser una sogá que mantiene el barco amarrado al muelle.

Al muelle de la seguridad interior, del confort, de la protección, de lo que creemos que necesitamos. Dios nos quiere desatar interiormente para que seamos libres.

Y no siempre nos gusta, pero Dios busca nuestra libertad interior, que no la conocemos hasta que no la experimentamos. Y para ello, debemos zarpar.

Mientras el barco permanezca en el muelle, no puede conocer otros lugares.

Como el elefante, que mientras está junto al árbol, no puede conocer otra cosa que el árbol.

*“Porque el Señor es el Espíritu, y donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad”.*

*2 Corintios 3, 17*

Vamos a nombrar algunas ataduras:

- Atadura a las posesiones
- Atadura a la apariencia
- Atadura a los afectos
- Atadura a la razón
- Atadura a las heridas y al dolor

**Atadura a las posesiones:**

Desde niños nos aferramos a los objetos que representan para nosotros un valor. A ese objeto le volcamos nuestro corazón. Eso significa que le damos nuestros sentimientos de amor, odio, aprecio. Poco a poco, comenzamos a aferrarnos a él, pues se convierte en una necesidad. Y nos afecta su falta o su presencia, alterando nuestro ánimo. Cuando no podemos separar el amor a ese objeto y la necesidad de él, significa que nuestro corazón se ha aferrado a él. Lo necesitamos, lo amamos. Define lo que somos y cómo nos sentimos. Nos condiciona. Nos determina. Ejemplos cotidianos podemos encontrar de cómo la personalidad muchas veces está definida por las cosas materiales, cómo ellas son un indicador de quién soy, y de cómo me presento ante los demás. Y los demás pasan a ser los jueces de mí mismo. Y la necesidad de un juicio favorable de los demás refuerza aún más mis ataduras. Y esa enfermiza manera de verme a mí mismo se adueña de mi mente, se mimetiza con mi persona. Y si no me doy cuenta de que no es cierto que valgo por lo que visto, por lo que tengo, por lo que muestro, entonces quedo preso, cautivo y esclavo de esta manera de pensar. *¿Viene de Dios? ¿Acaso Cristo nos enseñó que valemos por lo que mostramos? ¿No nos demostró con su propia personalidad que no es así? Pero la pregunta importante es ¿quiero deshacerme de la mirada de los demás? ¿Siento que esa mirada no es realmente la que me identifica? ¿Cuánto quiero ser yo mismo y mostrarme tal cual soy? ¿Cuánto quiero deshacerme de esta coraza que me hace sentir aceptado y valorado por una sociedad que corre tras las formas y apariencias, como un perro corre tras su cola? ¿Quiero la libertad que me ofrece Cristo? ¿O prefiero ser un cristiano que vive su espiritualidad encerrado en los cánones que impone una sociedad ciega y poco inteligente?*

Una cosa es procurar una necesidad material y otra, hacer de esa necesidad las bases de mi personalidad, de mi sostén emocional, de mi seguridad interior, y convertir lo material en un fin en sí mismo.

Solemos justificarnos y no reconocer que tenemos este tipo de atadura, amparados en las necesidades materiales; pero lo cierto es que nos creamos necesidades pero ¿Tenemos verdaderamente dichas necesidades? ¿Son necesidades?

Cuando estamos en una situación límite como una enfermedad, un accidente o ante la muerte de una persona querida, generalmente hay una toma de conciencia, nos “despertamos” al verdadero valor de las cosas materiales y reconocemos que hemos dejado de lado lo realmente importante. Pero luego de ese momento parecido a un arco iris porque pasa pronto, volvemos al trajín diario y seguimos aferrados al sostén emocional que nos aportan los objetos.

No es desprendiéndonos de las cosas materiales que evitamos esta atadura, sino dándoles el verdadero valor a las cosas. Y para ello, necesitamos una humilde mirada interior, para realizar un trabajo autocrítico. Cada día nos enseña cuánto nos aferramos a cosas pequeñas. Cuando éstas faltan, nos revelan muchas cosas de nuestro interior si es que tenemos los ojos abiertos para descubrirlas.

#### **Atadura a la apariencia:**

Muchas veces determinamos lo que somos por lo que mostramos, sea un cuerpo, el peinado, la vestimenta, adónde voy, con quién me relaciono. Todo lo que para mí sea necesitar mostrar y mostrarme.

Existe una carencia interior que se expresa en esta necesidad de cierta apariencia para sentir que los demás nos aceptan y así, poder aceptarnos nosotros mismos. Tal vez somos nosotros los que nos rechazamos y no son los demás los que lo hacen. Y es tal la falta de caridad con uno mismo, que se necesita de un “traje” para poder estar cómodo con lo que uno es. Ese “traje” puede ser una profesión, un trabajo, un rol, lo que sea que me haga sentir que “por eso” valgo más, para mí mismo y también para los demás. Es interesante darnos cuenta que generalmente nos juntamos con aquellas personas afines a esa mirada.

Mientras que no llevemos a la conciencia estas emociones que nos llevan a aferrarnos a esta atadura, estaremos lejos de nosotros mismos, distanciados de corazón. Sentiremos un gran vacío, pues la seguridad que generan las ataduras es como el agua en la mano, dura poco y rápidamente volvemos a sentir sed, sed interior.

Ante Dios no existen las apariencias. Somos lo que somos.

Y tal vez no sabemos quiénes somos.

Ante Dios se caen las máscaras, los trapos, los trajes, las marcas, las razas, los status sociales, el modo de vestir, de hablar, el color de nuestra piel, de nuestro pelo, esa discapacidad o debilidad que escondíamos detrás de una coraza de seguridad y simpatía.

Ante Dios estamos desnudos, libres y de brazos abiertos. Pero ese momento, mientras que para algunos puede ser humillante, para otros es purificador, verdadero, liberador.

Y mantener la mirada ante Dios es aceptarse y ser uno mismo. Dejarse completar y a la vez, completar el corazón de Dios. Vale la pena intentar vivir con esa libertad mientras estemos en este mundo, ¿Por qué esperar si Dios está ahí? ¿A qué le tememos?

¿Al juicio de Dios o a nuestro propio juicio? *¿El juicio de los demás es tan radical para nosotros que no nos permitimos correr un ratito de este voraz camino para mirarnos y decidir nuestro propio andar?*

*“Cristo nos liberó para fuéramos realmente libres. Ahora, manteneos firmes para que no caigáis de nuevo bajo el yugo de la esclavitud”.*

*Gálatas 5, 1*

#### **Atadura a los afectos:**

- atadura con Dios
- atadura con los demás

#### **Atadura con Dios**

El afecto que está por sobre todo es Dios. Dios Padre, Dios Hijo y Dios Espíritu Santo. Cada uno sostiene, forja, guía y dignifica al ser humano. Lo hace persona, le otorga el valor más allá de sí mismo y le dona la vida eterna. Pero son sólo palabras sin fe, sin certeza de la verdad. Cada uno tiene su propia relación con Dios y creará un lazo que estará determinado por la entrega, la confianza, la comprensión de la Palabra y el amor del corazón. Construir un lazo con Dios estable, sano, firme no necesariamente supone lazos sanos con los demás. Si fuese así, Cristo no habría sido crucificado. Pero sí supone estar en la verdad, poder discernir y decidir a qué y a quién le decimos que sí y a qué y a quién le decimos que no. Y tener la certeza en el corazón de estar transitando el camino correcto. ¿Cuántas personas estaban equivocadas al gritar “crucifíqueno”?

Pero había una verdad que Cristo conocía pero que ellos no. Y así nos sucede a nosotros, no porque una muchedumbre nos rechace están en lo correcto como tampoco porque una muchedumbre nos avale, lo están. Es la Palabra de Dios lo que nos avala o no, y si hemos forjado un lazo fuerte, firme, verdadero con Dios conoceremos el camino.

Pero hay que tener cuidado pues este fuerte lazo con Dios puede convertirse en una atadura.

La relación con Dios es a través de nuestra personalidad, por eso es tan importante forjar seriamente esa personalidad, para no confundirnos la voz de Dios con la voz de nuestro ego.

Dios nos invita a que juntos caminemos por el sendero de nuestra vida, siguiendo las huellas de Su Sendero. Pero cuando existen ataduras, la relación con Dios pasa por las huellas del ego, y se confunde el Sendero con la voluntad humana.

Las personas que tienen una atadura con Dios, buscan signos y señales “supuestamente” de Dios, que pueden ser signos externos o internos. Cualquier “sentir” se transforma en una “sentir” de Dios y así es determinado, confirmado a la manera del ego, muchas veces impuesto a otras personas, sin un discernimiento claro y profundo. Confunden el simple razonar con la Voluntad de Dios. Confunden el sentido común con la Voluntad Divina. Y le adjudican a Dios lo que corresponde a sus egos. Le dan sentido divino a lo que piensan y sienten, sea paz o perturbación. Son personas que no pueden escuchar su corazón, pues hay demasiadas interferencias de su propio ego. Es como un juego en donde las fichas se mueven en una dirección predeterminada. Dios está en sus mentes, determinado. No existe una real apertura a la Voluntad de Dios ni hay espacio para el actuar de su gracia, pues ya está todo estipulado.

No existe un “Tu”, sólo un “yo” que proyecta en su mente un “Dios” a la medida de la necesidad de su propios vacíos, miserias y defectos. Son personas que les cuesta tolerar una corrección, y ante una equivocación “Dios” siempre la justificará en sus oraciones, siempre la comprenderá.

Sienten un Dios que siempre estará al servicio de su voluntad.

No existe una diferencia entre el querer del ego y el querer de Dios.

Están fusionados insanamente. No hay comprensión de la Voluntad de Dios, que tantas veces está contra el querer humano.

Cuando la persona está unida a través de un lazo sano con Dios, puede sentir su propio querer proveniente de su voluntad y a la vez, el Querer de Dios, proveniente de una Voluntad contraria a la suya propia. Es poder decir “es lo que quiero pero no es la Voluntad de Dios”. Cuando la

persona está aferrada a “Dios”, no puede diferenciar ambas voluntades. La atadura siempre es de la persona hacia Dios. Dios siempre permanece en su naturaleza de Padre que quiere guiarnos respetando nuestra decisión, nuestra libertad, nuestros tiempos y procesos.

### **Ataduras con los demás**

Los lazos afectivos se forjan desde el día que nacemos y conllevan un proceso. Cuando nacemos, somos totalmente dependientes emocional y físicamente. Necesitamos de la sonrisa y de la aprobación de los demás, que alguien interprete nuestras necesidades físicas y emocionales, que nos traten de una manera amorosa, para nosotros poder confiar que estamos seguros y a salvo. Y todo eso va formando nuestro corazón y, sumado a otros factores ambientales y genéticos, haciendo nuestra personalidad.

A medida que crecemos vamos independizándonos, aunque jamás de manera absoluta, pues necesitamos de los demás.

No es lo mismo “independencia” que “autonomía”. Para edificarnos como personas, necesitamos de una autonomía emocional. Si dejamos que nuestro interior se desarrolle con toxinas, tendremos una salud emocional tóxica. Pero lo cierto es que somos criados por otros y para ser sanos emocionalmente, necesitamos de adultos emocionalmente sanos que permitan vínculos sanos. Así como el árbol cuando es débil necesita de un tutor firme que lo mantenga derecho, así necesitamos de un adulto que nos ayude a edificar una salud emocional sana, que nos permita desenvolvernos en la vida de una manera saludable. Dependiendo de cómo haya sido esta primera experiencia, va a influir en cómo nos relacionamos luego con los demás. Influye pero no determina. Condiciona pero no estamos determinados.

Esta condición no se da frecuentemente. Independientemente del tipo de vínculo que sea, padre e hijo, entre cónyuges, amistades o una relación laboral, los lazos muchísimas veces no son sanos. Hay manipulaciones, autoritarismos, maltratos emocionales, y diversas maneras de enfermar un vínculo. Las toxinas emocionales se van contagiando de persona a persona. Cotidianamente convivimos con ellas, nos relacionamos desde ellas, pero ya no nos damos cuenta pues forman parte de nuestros diálogos, de nuestra manera de pensar y ya sentimos según ellas.

Lo que se enferma es la mente y el corazón. El síntoma es el tipo de vínculo.

Para conformar un vínculo sano, se necesita de ambas personas emocionalmente sanas. No basta con que una de ellas lo sea ya que la relación es de a dos o más, como ser hermanos, amigos o un grupo de comunidad; o sea, que para convertirse en un lazo afectivo, debe ser recíproco. Puede existir un vínculo de hermano sanguíneo pero necesariamente que exista un lazo de hermano, pues no han construido una unión más allá de una realidad de hermanos.

Una persona es emocionalmente sana cuando puede amar más allá de sí misma, de sus heridas, de sus pensamientos, de su historia; cuando es capaz de sentir misericordia, compasión, sin despreciar al que ha cometido un error ni rechazarlo; o sea, cuando puede recibir desde el amor a alguien que la ha herido, pues ha sido capaz de perdonar, que no quiere decir que no haya dolor.

*“El que ama a su hermano permanece en la luz y nada lo hace tropezar”*

*1 Juan 2, 10*

Cuando una persona puede amar incondicionalmente, entonces es emocionalmente sana. Y a eso llamamos autonomía emocional, pues es capaz de amar más allá de las circunstancias, sin que sus defectos y miserias oscurezcan su mirada.

Cuando esto no sucede, aparecen los defectos de pensamientos entremezclados con el impulso de sentimientos negativos, quienes determinan su manera de sentir, de pensar y de actuar. Y en estas condiciones, jamás una persona podrá entablar vínculos sanos con nadie; ni siquiera cuando crea llevarse satisfactoriamente con alguien, ese vínculo no será sano; pues la naturaleza del lazo que los une, no lo es.

Cuando somos dependientes de Dios, nos entregamos, confiamos y nos aferramos a su gracia Divina; entonces se crea un lazo que jamás habría que independizar: el lazo con Dios de corazón. Ese debe ser un lazo permanente. Un vínculo es sano cuando sus lazos lo son. Y esto es posible cuando Dios está presente en la relación y ambas personas tienen a su vez, un lazo sano con Dios.

En los diferentes dibujos que se presentan a continuación, se muestran diferentes calidades de vínculos entre dos personas. En algunos existe un lazo afectivo de amor entre ellos, y además, Dios los une de una manera especial; en otros Dios está, pero las personas son ciegas a verlo, indiferentes o lo rechazan. En algunos existe un lazo afectivo fuerte entre ellos, pero no dejan a Dios envolver ese lazo con su gracia. En otros, no existe un lazo afectivo, simplemente se vinculan pero sin el afecto necesario para formarlo. Este último caso, puede ser entre familiares inclusive, pues el lazo sanguíneo no lleva explícito el lazo afectivo, el cual hay que construirlo desde el corazón, con paciencia, diálogo y amor incondicional.

Hay veces que una persona genera lazos afectivos fuertes con muchas personas, es el caso de un sacerdote, de un maestro, un profesor, un padre de varios hijos. Y en este caso, ocurre lo mismo que en los anteriores, Dios puede estar o no presente

Pero el lazo de independencia que queremos procurar, es muy engañoso porque siempre necesitamos de los demás. A veces trasladamos esa dependencia afectiva a los demás, porque no podemos desvincularnos de nuestro primer vínculo, que son nuestros padres. Eso hace que nosotros, en lugar de construir y fortalecernos en Dios, nos vamos fortaleciendo en los demás.

Así, los lazos que nos tendrían que dar seguridad, sostén, libertad en el amor y confianza, se convierten en sogas que tironean, tensionan el corazón, lastiman, forcejean la voluntad, coaccionan la libertad. Eso ocurre cuando se transforma el lazo afectivo en **atadura afectiva**.

Las personas que se relacionan con los demás generando ataduras afectivas, sienten que quieren a esas personas, y no se dan cuenta del daño que se están haciendo a sí mismas y a ellas. Ellas tienen necesidad de esa atadura, pues les llena de alguna manera sus espacios interiores vacíos; y en el caso que el otro pretenda que se lo respete, se sienten distanciados, tensionados y creen que el otro se quiere alejar de ellas. Cuando la otra persona delimita su espacio interior, lo viven como un conflicto o una agresión y en lugar de madurar, involucionan aún más.

Cuando una persona es sana emocionalmente no accede a un vínculo de atadura.  
Puede resistir al acoso emocional, aunque con dolor y sufrimiento,  
puede soportar con firmeza y convicción permanecer en su lugar.

Muchas veces se paga un costo afectivo alto por seguir el propio camino y permanecer en lo que uno cree y es. Pero si es por nuestro bien, ¿no vale la pena cualquier sufrimiento a ceder nuestra

libertad de elegir qué pensamos, qué sentimos, hacia dónde vamos y de qué manera? Pero ese bien, debe ser un bien espiritual según la Palabra, de lo contrario no sería tal.

En las vocaciones religiosas y la vida matrimonial, la libertad se entrega por amor, por servicio; porque entregándola, nos haremos mejores personas, porque estando al servicio del otro y de Dios, entonces conoceremos la plenitud del amor. Diferente es la libertad de decisión. Es otro tipo de libertad, que también debe ser respetada, inclusive cuando alguien elige un camino equivocado, está eligiendo libremente ese camino, y mientras esté en su juicio, ¿caso es lícito coaccionar esa libertad de elección? Desde la mirada de la fe, en el camino de crecimiento interior, las equivocaciones, los errores, incluso los caminos oscuros, pueden ser oportunidades para encontrarse con uno mismo y con Dios, lo que no quiere decir que no conlleve mucho sufrimiento y dolor más que nada a sus seres queridos.

Pero cuando se anula esta capacidad de libertad de pensamiento, de sentimiento y de acción, se da una dominación de una persona sobre otra, que por una razón posee cierto poder o autoridad mal comprendida. Así, la atadura se puede dar entre esposos entre sí o uno sobre el otro, padres sobre los hijos y viceversa, amigos o novios (no viviendo una amistad verdadera) o de una persona sobre un grupo de personas, como puede ser el caso de las sectas.

Cuando se da una atadura afectiva en una relación, una persona está condicionada por la otra, y también puede haber un condicionamiento entre ambas. Cuando esto ocurre, no está Dios uniendo esa relación, porque Dios no genera jamás ataduras, sino lazos de amor incondicional, de entrega, de confianza, de apertura de uno hacia el otro, de caridad. Pero una caridad enfocada hacia un bien por encima al de uno mismo, un bien mayor para todos.

En una relación en donde existe una atadura afectiva, el vínculo es nocivo.  
Hay personas que no conocen otro tipo de relación, que para ellas este tipo de vínculo es lo normal y cotidiano. ¡Cómo cuesta dejar lo conocido cuando no existe noción de otra cosa!

Ahora veamos ¿Qué significa que yo condicione al otro o a la inversa; o sea, sentirme condicionado por el otro? Que el otro para permitirse “ser sí mismo”, necesite de mi aprobación, o que yo necesite de la aprobación del otro para poder “ser yo mismo”. Entonces, si el otro no hace lo que espero, me enoja, me desilusiono, me frustró, me paraliza, me deprimó, me desequilibra, me siento juzgado negativamente. También sucede que si el otro no decide lo que a mí me parece, no lo escucho, lo descalifico de cualquier manera, aún si la manera que lo hago lo hiera, pues de esa manera acrecientó mi poder sobre su persona.

Entran en juego variables que en el lazo afectivo sano no existen: condicionamientos, manipulaciones, aparentar, falsedades, descalificaciones, aprobaciones y desaprobaciones, como también desplazar adjudicándole la responsabilidad de mis emociones al otro, cuando éste no cumple con las expectativas propias.

Hay tantas maneras de manipular el amor, que pasa a ser una especie de rehén, que lo retengo o lo entrego de acuerdo si obtengo o no lo que deseo; o sea, si el otro se comporta conmigo según estipulo que debería comportarse. ¿Por qué creemos que sabemos lo que el otro debe pensar, sentir, hacer? ¿Por qué creemos que está en nosotros la verdad sobre el otro? ¿Acaso los errores de San Pablo no lo llevaron a ser el apóstol entregado y firme que fue? ¿Acaso no le sucedió a San Pedro que por haber negado al Mesías, pudo ser fiel hasta su muerte en cruz? ¿Cómo podemos saber qué obstáculo será la piedra adonde el otro edifique firmemente su conversión de vida? ¿Cómo saber la decisión que el otro debe tomar? ¿Quiénes somos para opinar si está equivocado o acertado si sólo vemos una pieza del rompecabezas de su vida? ¿No son nuestros seres queridos una pieza valiosa que Dios nos dio que debemos ayudar y acompañar pero sin descalificar su capacidad de decisión, sin descalificar sus talentos, sus capacidades, sus estilos y sus elecciones? ¿Acaso es amor convertir a nuestros seres queridos en robots que digan, hagan y piensen conforme a lo que esperamos de ellos? Si Cristo dejó huellas de libre albedrío, ¿quiénes somos nosotros para borrarlas?

Cuando una persona sufre de ataduras por parte de otra, siempre que sea para su bien, es una oportunidad para fortalecerse liberándose, para tomar coraje y soltar las amarras y navegar sus propias aguas. Son amarras interiores, pues con “mudarnos” no solucionamos nuestras ataduras, sólo las repetiremos con otras personas.

Contrariamente, puede ser también una oportunidad para fortalecer la atadura, pues al no poder soltarse, se toma más fuertemente de ella, ya que en definitiva, necesita del amor, de la seguridad y de la contención que le otorga la complacencia de esa persona. En el cuento del inicio de este capítulo, el elefante creció junto al árbol y jamás se movió; pues ese mismo árbol que lo estaba encadenando y quitando su libertad, le otorgaba una sensación de seguridad. Así de incongruente, así de turbador y así de enfermas son las ataduras afectivas. Nos esclavizan y no nos permiten liberarnos y a la vez, nos hacen sentir seguros y cuidados.

*¿Pero en qué se basa esa seguridad si es efímera?*

*¿No es la misma seguridad que una casa construida sobre barro,  
que con la primera lluvia se tambalea?*

*“¡Ustedes han sido redimidos y a qué precio! No se hagan esclavos de los hombres”*

*1 Corintios 7, 23*

Las ataduras afectivas se pueden comparar con los vicios. Al mismo tiempo que te destruyen por dentro, te dan una falsa sensación de plenitud que crea una necesidad cada vez más grande que te devora. Y esa necesidad crece a tal punto, que no sabemos cómo soltarla; sentimos que no sólo nos vamos a herir a nosotros, sino también a otros. Y aquellas personas que aman con condicionamientos, que manipulan, que quieren sentirse que pueden manejar a otros, sufren mucho cuando ese otro se desliga de ellas, pues han llenado sus vacíos de esa manera. De alguna manera también son víctimas que necesitan tener el control de la vida de los demás, necesitan tener poder sobre sus emociones, necesitan dominar y cuando alguien se distancia emocionalmente (no tiene necesariamente que acompañarse con el distanciamiento físico) lo viven como una amenaza o una traición hacia su propia persona, como una agresión, como un agravio. Puede suceder que si la persona que está abriendo los ojos hacia la verdad de sí misma, despertando su conciencia a la realidad afectiva que está viviendo, no es suficientemente fuerte como para permanecer en sí misma pese a la distancia emocional que se genera, volverá a darle a esa persona el alimento que necesita, volverá a darle el poder sobre ella misma. También puede ser que por el sufrimiento del otro por su mal interpretado distanciamiento, se sienta “honrada”, pues creará que tanto dolor es sinónimo de amor. ¿Cómo rechazar tanto amor demostrado con lágrimas? Pero eso no es verdadero amor, eso es un vicio. Y como tal, cuando una persona experimenta el período de abstinencia, sufre, culpa, necesita, enloquece; y utiliza todas las artimañas de forma consciente o no, para recuperar aquella relación que la satisfacía. Pero satisfacía sus vacíos interiores, sus carencias, sus impulsos, sus temores, sus fantasías de grandeza, pero no es una relación que colme el corazón, el cual sólo necesita del verdadero amor de Dios. Esa persona también necesita sanar, desapegarse.

También puede ocurrir que haya personas muy carismáticas, que ayudan mucho a otras, que son sanas emocionalmente, fortalecidas en Dios y que no sean ellas las que provoquen una atadura afectiva. Pero existe el riesgo de que otras personas busquen hacer morada en sus fortalezas. Son personas que buscan vivir a través del pensar y sentir de otra persona, que en lugar de procurar su propio camino, lo hacen a través de las huellas de otra persona. Y así, evitan el discernimiento personal reemplazándolo por el pensar del otro. Hay un “otro” que ya lo ha decidido, con lo cual no debe decidir, no corre riesgos, no puede equivocarse, no ser arriesga nada. Todo ya está estipulado de acuerdo a cómo otra persona determinó que sería mi vida.

Esto puede prestarse a una interpretación errónea, pues puedo elegir libremente un camino estipulado por otro. Así debería ser la opción de ser cristianos: elegir libremente las huellas de Cristo, el camino que estipuló Cristo. También elegir el sendero hacia Cristo que eligieron los santos. Pero es diferente, sería elegir conscientemente. Elijo a Cristo, sus valores, sus pensamientos, sus sentimientos. Pero no es sano cuando elijo desde un condicionamiento impuesto desde la propia mente, desde la inseguridad, desde un cómodo conformismo, desde un temor a afrontar mi propio camino, desde el temor a equivocarme. *Y desde ese lugar, me aferro convenientemente, pero ¿libremente? ¿No es elegir buscando liberarnos de una carga, la carga de “vivir”? ¿No es buscar el conformismo de un camino ya abalado y estipulado por otro, adonde sólo debo obedecer, amoldarme y acomodar mi mente en lugar de responsabilizarme de mí mismo?*

Podría nombrarse ejemplos de hijos, hijas, esposas, religiosos, sectas, e incluso los adolescentes que toman todo lo que viene de la sociedad, sin prever con anterioridad, si realmente es eso lo que quieren para sí.

Cuando nos referimos a lazos afectivos sanos, nos referimos a un vínculo en donde está Dios presente. Esto quiere decir que se dan las condiciones del amor incondicional de Dios.

*“Si vivimos animados por el Espíritu, dejémonos conducir también por él”*

*Gálatas 5, 25*

Las ataduras afectivas no vienen de Dios, ya que Él no produce jamás una enfermedad emocional; al contrario, la sana. Y esa sanación puede ser dolorosa y aun así que Dios sea el autor. Puede conllevar al conflicto y la confusión...y aun así que Dios sea el autor, que sea el Espíritu Santo el que esté guiándola. La sanación de un vínculo implica volver a construir sobre la base del respeto por el espacio personal, comprensión y apertura hacia el otro. Para ello, para volver a construir, previamente hay que destruir. Y muchos árboles que no han dado fruto serán talados para en el mismo lugar, plantar otros con mejor alimento. Puede ser que haya momentos que no se entienda qué está sucediendo. Son crisis. Y cuando hay crisis pareciera que el fuego está quemando un hermoso bosque frente a nosotros. Es el fuego de Dios que está quemando para volver a sembrar. Pero puede suceder que muchos huyan, que otros quieran apagarlo, que no se resista el calor intenso del dolor. Pero cuando el fuego pasa, viene el agua que purifica, que limpia, que calma. Y luego, Dios se ocupará de volver a fertilizar la tierra. Todo este proceso de sanación es largo. Y no esperemos ver fuegos artificiales. Él sabe dónde está nuestra enfermedad

y conoce la medicina para cada uno. Debemos soportar las crisis pues transitándolas con paz, aunque a veces nos sintamos perdidos, confundidos y abandonados, son las que nos enseñarán, nos fortalecerán, nos harán finalmente, crecer y hacernos personas más comprensivas.

Se puede dar el caso de un mutuo condicionamiento, y es cuando las partes involucradas ya se han acostumbrado tanto a estar condicionadas que no se han dado cuenta que su amor está basado en dichos condicionamientos.

El amor de Dios es amar el bien del otro sin ningún tipo de condicionamientos. Muchas veces hay muchos divorcios a raíz de condicionamientos; lo triste es que al no comprender lo que es el amor de Dios, no le damos la posibilidad a Dios de recomponer esos vínculos nocivos y sanar la relación.

### **¿Desde qué lugar nos vinculamos? ¿La mente? ¿El corazón?**

Los vínculos poseen diferentes niveles de profundidad. Quiere decir que nos podemos conectar con los demás desde un lugar más o menos superficial. Podemos compartir con el otro lo que hacemos o lo que sentimos. Podemos compartir adónde fuimos o en qué creemos. Podemos compartir los detalles de los hechos penosos de nuestra vida o cómo ellos nos han ayudado a crecer, a aceptar y a enfrentar el tormento interior.

En cada relación, la comunicación será de acuerdo a la profundidad del vínculo.

Pero primeramente, antes de evaluar qué calidad de vínculos tengo con los demás, debo hacerlo conmigo mismo.

*¿Qué calidad de vínculo tengo conmigo mismo? ¿Desde qué lugar me conecto conmigo mismo?  
¿Desde qué mirada...una meramente exterior o intento valorarme por lo que soy más allá de lo que el espejo me muestra? ¿Me evalúo a mí mismo por cuánto hice, cuánto "produje"? ¿Me valoro por cuánto me reconocen y elogian los demás? ¿Estoy atento a la calidad de mis sentimientos?  
¿Siento que define lo que soy el lugar adónde voy, adónde me invitan, con quiénes me relaciono?  
¿Valoro las experiencias de mi vida como una oportunidad de crecer y aprender, aun cuando vengan teñidas de dolor?*

La manera de pensar con respecto a los procesos de la vida y en cuanto a mí mismo como persona, determina el vínculo íntimo conmigo mismo.

*“No sigáis la corriente del mundo en que vivimos, más bien transformaos por la renovación de la mente, para que veáis lo bueno, aceptable y perfecto de la voluntad de Dios”*

*Romanos 12, 2*

Los siguientes dibujos representan el nivel de profundidad de nuestros vínculos:

Para interpretar los dibujos no se requieren de explicaciones, sino de sensaciones. No hay un límite absoluto entre la mente y el corazón, como no lo hay entre la raíz y la tierra. Están entremezclados entre sí y juntos sostienen mi ser, como la tierra es contenedora de la raíz y juntas, una con la otra, sostienen al árbol.

Por eso, si bien solemos identificar al corazón con los sentimientos y a la mente con los pensamientos, en este caso proponemos sentir en qué lugar te encuentras e intenta traspasar estas representaciones a los vínculos más cercanos. Y entonces, formulas la pregunta ¿Estoy conforme con esto? ¿Qué querría cambiar de esos vínculos? ¿Puedo cambiar algo yo, desde mi lugar, para mejorar la relación? Y sé creativo, no te conformes con un sí o un no... abre las ventanas cuando estén cerradas, toma un machete para abrirte paso por una selva frondosa, no te quedes en la zona de confort que te tienta a dejar todo como está, esperando que sea el otro el que cambie...ya sea por no sufrir, sea por temor o por algún otro cómodo motivo. No olvides que Cristo nos salva con los brazos abiertos, desde una cruz...Por eso recuerda, ¡sé creativo y abre tus raíces!! Tengamos en cuenta que nos conectamos desde lo que tenemos dispuesto en el corazón... Cuando tenemos abierto el corazón, vemos la vida con unos ojos, cuando lo tenemos cerrado, todo se verá más oscuro. Miramos, juzgamos y por lo tanto sentimos y pensamos desde el prisma que tenemos en el corazón.

### **Fortalecer los lazos con Dios**

Los lazos entre las personas tienen sus ciclos. Algunos en un momento dado son muy fuertes, estables y creemos que va a ser para toda la vida. Es el caso de los lazos entre esposos, hijos, padres, entre los hermanos, con amigos... pero la realidad ha demostrado que los lazos conllevan un ciclo y un proceso. Se necesita de esfuerzos, renunciaciones y de no esperar que se den

espontáneamente siempre, sino que muchas veces hay que trabajar arduamente para fortalecerlos.

Hay diversidad de tipo de lazos, que cambian como lo hace un árbol a través de las estaciones del año. Lo importante es rescatar que necesitamos construir lazos que nos sostengan, lo más sanos posibles y que nos ayuden a crecer. Los lazos basados en autoritarismo no ayudan a edificar, sino a través del temor, generan las conductas pretendidas. Esos lazos no son inspirados en el amor de Dios. Y es necesario saber, para poder comprender a la persona que genera este tipo de lazos, que no ha tenido experiencia de lazos sanos. Por lo tanto, ella también seguramente será víctima de otra persona que le ha inculcado este modelo de conducta como el único posible. Necesita del temor para crear lazos, de la obediencia del otro para sentirse importante, sentirse superior sometiendo a otros. Padres, maestros, policías, sacerdotes, niñeras... ¡Cuántas personas se aprovechan de su rol para someter a otros! Esto se manifiesta en el tono de voz, en la actitud, en las palabras, en las miradas... es la soberbia que se impregna en la persona que cumple un rol determinado. Ese tipo de lazos humilla, rebaja al otro, lo coloca en un lugar inferior y así, le será muy difícil al afectado construir su autoestima, su amor propio, su seguridad interior, heridas que deberá superar para edificar su persona.

*“La soberbia es odiosa al Señor y a los hombres y la injusticia es ofensiva para ambos”*

*Eclesiástico 10, 7*

Dios está por encima nuestro, pero no humilla. Dios está muy por encima como autoridad, pero no impone. Nosotros muchas veces nos sentimos humillados cuando hacemos cosas que sabemos que están mal, nos sentimos acusados, rechazados. Sentimos una autoridad señalándonos, castigándonos. Pero es lo que nosotros sentimos. Nuestro ser crítico, nuestra conciencia intranquila que la vivimos como un Dios hostigador. Por esta confusión muchas veces Dios no es comprendido ni conocido.

Es fácil llevarse con Dios. Nosotros lo hacemos difícil, pues creemos muchas cosas de Él que son erróneas. Lleva tiempo darse reconocer que nuestra imagen de Dios no es fiel a la verdad de Dios. Hay un proceso en donde se necesita ir borrando esa falsedad, desdibujándola en nuestra mente para volver a construir otra más fiel a su identidad. Y todo este proceso irá fortaleciendo nuestro lazo con Dios. Y puede costarnos, confundirnos, podemos sentir nuestro orgullo herido, pues se necesita romper con paradigmas propios y al hacerlo también lo hacemos con pensamientos de

otras personas que han sido referentes, que tal vez los hemos incorporado a nuestro sistema de creencias como certezas durante toda una vida. Y ese romper con una estructura que es fuerte, conlleva dolor. Pero si queremos construir un lazo verdadero, no tendremos más remedio que traspasar por ese fuego que quemará todo lo que esté seco. Lo soportaremos si queremos y necesitamos encontrar nuestra verdad para vivir una vida más coherente y sana afectivamente.

Pero ¿Cómo nos damos cuenta de que lo que creemos que es Dios, lo es?

Se necesita mucho conocimiento de uno mismo, mucha humildad, amistades sanas y un lazo fuerte con Dios. Hay cosas que claramente no son de Dios; y si nosotros hemos edificado sobre ellas, oramos a Dios desde esa estructura de pensamiento cerrada en nuestro propio ego, nos afianzamos sobre una falsa estructura, pues no estamos hablando con Dios, sino con nuestra idea de Dios; entonces no podrá más que haber de fantasías, de ilusiones.

*“Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, comprensión, bondad y felicidad. Aquí no existe condenación ni ley”*

*Gálatas 5, 22-23*

El conocimiento de las ataduras y la experiencia de lazos sanos pueden servirnos de guía. El camino de Dios es el desapego. Algunos interpretarán este desapego como un despojo material, pero necesitamos un desapego de nosotros mismos que es interior, como ser nuestra propia voluntad, el orgullo, los miedos, la soberbia, y tantos defectos que no son material sino espirituales; pero si no somos consciente de ello, pasan a pertenecer a nuestra personalidad, se adueñan de nosotros. Al no registrar su presencia o su existencia dentro de nosotros no los reconocemos y por lo tanto no los podemos soltar, no podemos desapegar nuestro ego de ellos, no podemos despojarnos de esas toxinas. Y así, llenos de ellas, rezaremos a Dios. Y conformarán nuestra mirada, con la que juzgaremos nuestra vida y la de los demás. Con ese corazón, nos dirigiremos a Dios. ¿Y será lo mismo la oración de una persona que siente su vulnerabilidad, a la de una que no la siente? ¿Será lo mismo la oración de una persona que llena de orgullo, implora al Señor, a la de otra que se ha despojado de esa miseria y le reza con contrición? Ambas sentirán a Dios diferente. Una lo llamará “Señor” con su corazón, la otra también lo llamará “Señor”, pero sólo con su boca pues en su corazón, él mismo será su propio “señor”. ¿Será lo mismo la oración de una persona que busca a Dios a través de señales que puedan verse u oírse a través de su cuerpo físico, a la oración de una persona que las señales las encuentra en su corazón, en el

silencio de su mundo interior, adonde puede escuchar la voz amorosa del Señor, corrigiendo sus faltas, alentándola en su camino de santidad?

No, no es lo mismo. Son dos almas. Son dos corazones. Son dos experiencias de sí mismas.  
Son dos experiencias de Dios. Ambas lo llamarán Dios. Ambas asistirán a la misma misa.  
Ambas inclinarán sus cabezas en oración. Ambas recibirán al Señor sacramentado.  
Pero una se irá vacía. Y la otra se irá plena. Pero la primera buscará responsabilizar por ese vacío a factores externos a ella: al sermón, a la misa, al sacerdote, a los cantos, a la persona de adelante, a unos chiquitos que alborotaban, o a lo que sea.  
Dos actitudes. Dos tipos de lazos con Dios. Un solo Dios.

*“Porque yo soy el Señor y no cambio, y vosotros hijos de Jacob, no sois un pueblo acabado”*

*Malaquías 3.6*

El lazo con Dios no se produce desde la razón, desde el pensamiento de quién es Dios o de lo que nos enseñaron sobre Dios. Se produce desde el corazón, desde lo que verdaderamente es Dios para mi alma. Saber que Dios es Padre no lo convierte en mi Padre. Saber que María es Madre, no la hace mi madre.

El saber nos instruye la razón y sólo cuando llega al corazón, tiene un sentido real.

### **¿Quién es Dios?**

Quién es Dios para cada uno de nosotros, será una respuesta que encontraremos en cada paso de nuestro camino personal. Es fluctuante, y puede pasar por muchos estados de luz, de claridad, de amor; y también por estados de oscuridad, de reproches, de confusión. Dios es luz, pero no siempre se revela como luz. A veces se apaga y nos deja en tinieblas. Pero lo hace para que vivencemos cuánto necesitamos esa luz, ese sostén divino que sin él, somos como mendigos desesperados por una migaja de pan. Ante la falta de Dios, nos tomamos con más fuerza de Él, pues sabemos por experiencia lo que significa esa oscuridad, cómo quedamos expuestos al libre albedrío de nuestras desordenadas pasiones y de nuestros sentimientos negativos, expuestos a

los impulsos del ego y expuestos al dolor de nuestras heridas que se vuelven a infectar. Todo eso afecta la salud mental, física y espiritual. Lo llamamos stress y nos parece algo normal por ser tan cotidiano. Pero es la falta de Dios en el corazón, de ese equilibrio que nos ordena, que nos regula, que nos sostiene, que nos guía e ilumina. Es el eje. Pero es un eje para vivir mirando un horizonte que no es un tesoro de este mundo, no es un horizonte que compra prestigio o poder, confort o seguridad; es un horizonte que nos trasciende, que da un sentido a nuestra vida, que lejos de consumirnos, nos da plenitud.

Dios siempre va a querer ampliar nuestro horizonte, por eso su gracia a veces parece como un hacha que corta con lazos materiales y afectivos; pero lo que quiere es soltar nuestras ataduras, cambiar nuestras prioridades. Lo vivimos como un dolor, como una herida, pero para Dios es purificación. Y lo que quiere purificar son los vínculos, los lazos, enseñarnos la verdadera unión de corazones, que sólo puede producirse en Él, a través de la incondicionalidad de su amor.

*“Por la obediencia a la verdad, ustedes se han purificado para amarse sinceramente como hermanos. Ámense constantemente los unos a los otros con un corazón puro”*

*1 Pedro 1, 22*

### **¿Qué quiere Dios de nosotros?**

A veces Dios nos ve como plantas que deben separarse, pues comparten una misma raíz, un mismo suelo, un mismo nutriente. Y necesitamos distanciarnos para ampliar nuestra naturaleza, porque estamos sofocándonos unos a otros, porque no hay espacio para que cada uno crezca plenamente.

Y entonces la gracia actúa contra nuestro deseo de apego. Contra nuestra necesidad de aferrarnos a lo que nos resulta seguro. Contra nuestra razón y nuestro corazón. Dios quiere desapegarnos de corazón, que muchas veces va acompañado de un desapego exterior, pero que principalmente es de corazón. Esto se produce únicamente cuando nuestras raíces conocen la tierra del Señor, cuando cada uno en lugar de apegarse al otro, se pega al Señor. Entonces podemos crecer, madurar, aprender a convivir con otras pautas, otros códigos. Un mismo sol, un mismo Señor.

Y este proceso puede llevar años; pero poco a poco, vamos acomodándonos a las huellas de Cristo, aprendemos a comportarnos, a comprender cuál es el sentido de nuestra vida y sobre todo, aprendemos qué es amar, que no siempre significa condescender a la voluntad de seres queridos. Amar no es dejar nuestra huella para seguir huellas de otros en una obediencia ciega, sin discernimiento y absurda, sino seguir las huellas trazadas por Dios para cada uno, en un camino adonde podremos seguramente compartirlo con otros. Y encontrar esas huellas, es lo que finalmente nos dará la libertad interior que tanto necesitamos. Mientras que las busquemos mirando el mundo, seguiremos apegados al mundo; cuando levantamos el rostro y buscamos la mirada del Señor, entonces en sus ojos, encontramos las respuestas.

### **El proceso de apego y desapego**

El apego se puede comparar a tocar la miel, la mano queda toda impregnada y pegajosa, difícil de quitar. Es todo un encastramiento. Los apegos son así; generan vínculos confusos, de ellos nacen prioridades desordenadas, y están tan impregnados en nuestra personalidad, que no siempre es fácil darse cuenta. Podemos tener apego a lo material, que se da cuando una relación es posesiva, obsesiva y exagerada con las posesiones. Pero es el apego afectivo el que más afecta al sano equilibrio emocional y espiritual de una persona. Muchas veces cuesta comprender que es apego la manera de amar a los hijos, padres, amigos. El apego más que explicarlo, hay que sentirlo. No trae nunca paz, dificulta el razonamiento, cuesta darle al otro el espacio adecuado para dejarlo ser él mismo, ya sea que se esté equivocando o no, por lo tanto una de las personas implicadas siente un molesto avasallamiento que no le permite ser ella misma, expresarse y desenvolverse con libertad de pensamiento, sentimiento y acción. Sus decisiones están condicionadas por la voluntad de otra persona que invade ese espacio personal. Cuando hay apego, el sufrimiento está teñido de emociones negativas y la persona puede estar angustiada, preocupada y estresada.

El desapego se produce cuando luego de un proceso de trabajo interior, la persona puede mantener su propio espacio interior frente a una situación, un acontecimiento u otra persona. El desapego es un proceso que involucra tanto los pensamientos como sentimientos. Se puede dar únicamente cuando la persona realiza un sincero y profundo conocimiento interior y esto sucede independientemente de la fe que profese, aún si no fuera creyente. Es un proceso que involucra especialmente las emociones, la manera de juzgar la realidad, de involucrarse y reaccionar frente a ella. La capacidad de desapegarse está condicionada por la presencia de los defectos del pensamiento, pues ellos distorsionan la mirada sobre la realidad y tiñen la mirada interior.

El desapego no implica amar menos, sino amar sanamente, sin apegos, por lo tanto depende de poder evaluar la realidad de un vínculo de manera clara y verdadera. Amar al otro pero también poner límites a ese "amor" que recibo del otro que me asfixia, me controla, domina y me condiciona. En pocas palabras, me enferma porque no me permite ser uno mismo, coarta la libertad. Por lo tanto, el apego es malo en sí mismo, como es perjudicial atar el tallo de una planta no permitiéndole crecer. La lastimamos, la limitamos, la deformamos.

Y principalmente, la persona que debe desapegarse debe darle una batalla justa y firme al apego enfermizo. Debe fortalecerse psíquica y espiritualmente.

*"Les doy un mandamiento nuevo: ámense los unos a los otros. Así como yo los he amado, ámense también ustedes los unos a los otros"*

*Juan 13, 34*

Si en lugar de ver pasar autos por una calle, creo ver pasar tanques de guerra, mi reacción va a ser distinta. La realidad es que son autos, pero mi contaminada mirada me mostrará tanques de guerra. Mi reacción será equivocada; pero no me podré dar cuenta de ello, porque no estoy dudando ni de la veracidad de lo que veo. Creo en mí. Creo que lo que pienso, siento y veo es real y verdadero. Pero no es así. Estaré reaccionando ante una realidad existente únicamente en mi mente. Así, los apegos modifican el concepto de los vínculos. Creemos que deberían ser de una manera, que la otra persona debería actuar de cierta manera, sufrimos por lo que los demás hacen, dicen o dejan de hacer. En realidad, estamos tan apegados a ellos, que no podemos darnos cuenta de qué nos pasa por dentro. Nuestras emociones están tan enmeladas en la situación, que ya no podemos diferenciar si la situación en sí misma es negativa o esa negatividad es fruto de nuestra propia mirada.

El apego es conflictivo. Crea empatías que no son sanas, y llama amor incondicional a mantener a costa de cualquier precio esa empatía, no teniendo en cuenta que el amor incondicional busca por sobre todo, el bien por encima del propio.

El apego es sobre todo mental y emocional más que físico. Genera dependencia de pensamiento y crea manipulaciones emocionales. Es un veneno que entra con olor a rosa, pero luego mata la salud de manera tan confusa que pasa desapercibido. Engaña.

El proceso de apego se produce desde el momento que comenzamos a interactuar con los demás. Desde pequeños. Se da casi naturalmente y lo observamos por la forma que nos involucramos con las primeras posesiones que tienen algún significado emocional, como su chupete, mamadera, un muñeco o un juguete. Se pone en evidencia por cómo reacciona ante una pérdida del mismo o un olvido. La forma en que los adultos respondan frente a esta reacción espontánea del niño, también influye en afianzar o no un proceso de apego. Es como un hábito, cuanto más se repite, más se afianza. Y al crecer, hay una tendencia que se puede observar en el comportamiento de la persona, que es la forma de reaccionar de manera similar ante ciertos sucesos. Son síntomas que nos anuncian nuestra enfermedad emocional. Hay que escucharlos.

Es muy importante que cada uno pueda identificar estas reacciones en su propio camino de Emaús, a través del arduo conocimiento interior, porque pueden estar siendo un obstáculo que impida tener una relación sana con los demás.

Muchas veces creemos que no la tenemos porque los demás son de una determinada manera y pretendemos que cambien; pero si nosotros nos desapegamos de aquellos hábitos, se abrirá todo un camino que nos conducirá hacia un encuentro diferente.

Cuando recorremos el camino interior de conocimiento de nosotros mismos, conocemos la raíz de muchas de nuestras actitudes. Esta comprensión de nosotros mismos es esencial, necesaria y es una condición para luego poder entablar un vínculo sano con otras personas; pues no podemos comprender a otros, si no lo hemos hecho antes con nosotros mismos. Es un paso infaltable si queremos crear lazos sanos.

Cuando identificamos nuestros obstáculos de pensamiento y de las emociones, entonces podemos estar atentos a que no nos controlen, que no se adueñen de nosotros. De esta manera luchamos contra el apego. Sería como tomar un trazo y quitar la miel de las manos. Comprender el proceso de construcción de nuestra personalidad, nos ayuda a relacionarnos con los demás y mucho más aún, si somos personas que tenemos a cargo a otras personas, pues influimos en la constitución de sus personalidades, siendo responsables de hacerlo positiva o negativamente. No es lo mismo un adulto que en infancia han confiado en él, lo han incentivado, que se ha sentido apoyado y valorado, a otro adulto que ha vivido una infancia llena de críticas y descalificación de sus capacidades, que no lo hicieron sentir valorado ni amado. Crecen de diferente manera. Erigen sus corazones sobre bases distintas. Esas bases se mantienen durante el crecimiento hacia la adultez. Así, hay niños que frente a una pequeña lastimadura reaccionan con exageración y

cuando son mayores no es de extrañar que tiendan a sobredimensionar las dificultades. Si de niños no nos han enseñado a registrar las emociones, le será más difícil hacerlo de adulto.

Desde el momento de la infancia, se van levantando corazas para proteger su corazón de ser herido. Y, al igual que un náufrago se aferra a su balsa para salvar su vida, así nos aferramos a dichas corazas.

Nuestro desafío es identificarlos e ir superándolos. El proceso de desapego es un camino de liberación de ataduras emocionales, de pensamientos dependientes, de una mirada culposa, de manipulaciones adonde la mentira es la flor de cada día. Es romper con la confusión de que amar es controlar al otro o que ser controlado por el otro es signo de ser más amado.

El desapego es interior, si bien en ciertos casos es necesaria una distancia física.

Es decir, no es quitando las cosas que dejamos de pensar en ellas ni alejando a las personas que dejamos de sufrir, sino atravesar un camino de conversión al Espíritu Santo. A medida que elegimos la luz del Espíritu somos más conscientes de este proceso y aunque muchas veces duele y mucho el desapego, es necesario pasar por ese fuego que nos forje y nos moldee.

*“Busquen más bien su Reino, y lo demás, se les dará por añadidura”*

*Lucas 12, 31*

### **El proceso de reconstrucción de lazos sanos**

Igual que hay un proceso por el cual hemos construido ataduras afectivas y apegos, creando vínculos no satisfactorios, también hay un proceso por el cual construimos lazos sanos. Y es un proceso personal, íntimo y sin reglas prefijadas. Cada uno deberá realizar su propio camino; pero vale todo el esfuerzo hacerlo, ya que la persona que emerge, será una persona renovada, más sana, más liberada y enderezada. Y el primer lazo que hay que sanar es el vínculo con uno mismo y con Dios. Por momentos, será más evidente la presencia de Dios y por otro, nuestra humanidad. Juntos, moldeando nuestro interior.

El significado de reconstruir lo podemos comparar con un jardín que queremos volver a plantar. Para eso, debemos quitar las plantas que ya no deseamos, remover la tierra, fertilizarla y prepararla para la nueva plantación. Este proceso lleva tiempo y esfuerzo; pues para quitar plantas, hay que trabajar duro. Y mucho más si el jardín no está cuidado, pues habrá gran cantidad

de yuyos y nidos de insectos que habrá que fumigar para que no dañen las nuevas plantas que plantaremos. El estado del jardín será acorde al grado de abandono y a la cantidad de tiempo que no se lo cuidó. Tal vez sí estuvo cuidado, y en ese caso las plantas no estarán sufriendo enfermedades, sino sólo habrá que trasplantarlas.

También hay un estado de abandono de los vínculos afectivos, tal vez ha sido durante mucho tiempo. Nos referimos a vínculos en un sentido profundo; no a un vínculo superficial, a través del cual sólo se comparte cierta información sobre nosotros, meros datos de nuestro día, de nuestra vida o nuestras opiniones. El vínculo sano se da cuando dos personas se pueden comunicar desde una escucha sincera, respetuosa de los sentimientos del otro, donde se crea un espacio seguro para expresarse, sin el temor a ser juzgado, humillado o burlado. La comprensión del otro, más allá de los propios sentimientos. Es buscar la empatía antes que aconsejar.

¡Qué difícil es gestar este tipo de vínculos! ¡Cuánto esfuerzo y voluntad de parte de cada uno!  
Pero ¿acaso no es este tipo de relación la que tenemos con el Señor?  
Sólo en Él podremos intentar rescatar este espacio de comunicación  
para poder lograr mejorar nuestros vínculos.

Y el vínculo está enfermo cuando se relacionan desde un lugar de posesión, manipulación, superioridad, miedo o sumisión, desde el control. Pero si con la otra persona sólo hay una comunicación mundana, superflua, entonces no se ha construido un lazo sano; puede haber cierto afecto, pero no habrá un lazo que lleve ese afecto a una unión más profunda y comprometida.

Dios que quiere que imitemos los vínculos que ha tenido en su pequeña familia, con María y José; sabe que de ese modo, seremos felices unos con otros. Para eso necesitamos forjar una unión de corazón entablando lazos fortalecidos en el amor incondicional y misericordioso de Dios.  
Por eso, una de las acciones de la gracia de Dios es actuar sobre los vínculos, reconstruyendo, sanando y transformando nuestros lazos, edificando nuevos.

*“Sobre todo, revístense del amor, que es el vínculo de la perfección”*

*Colosenses 3, 14*

Y este trabajo conjunto con la gracia es posible si nosotros queremos con toda nuestra mente y corazón, que Dios actúe realmente en nuestro “jardín”. Vamos a comparar el jardín con ese espacio en donde nos relacionamos con los demás. No es nuestro hogar, es el jardín de nuestro hogar. Si ese jardín fue hecho para mostrar pomposidad, entonces habremos puesto una vegetación exuberante que llame la atención y que los demás nos califiquen de cierta manera. Sentiremos que somos aquello que generamos al mostrar. Y tendrá que ser cuidado meticulosamente para ser admirado. Como necesitamos ser admirados, necesitaremos trabajar mucho para mantener un jardín en esas condiciones. Nuestras relaciones con los demás también serán calculadas, elegidas, pues estaríamos procurando algún beneficio a través de ellas. Es una relación muy exterior, de lo que se ve y se muestra, desde lo superficial, desde todo lo que es apariencia, artificial. Nuestro jardín parece tener, más que plantas de verdad, de plástico. Perdemos la naturalidad y espontaneidad.

Puede suceder que nuestro jardín está descuidado, no sólo se trata de descuidarlo estéticamente, sino principalmente la salud de las plantas. Tal vez no tenemos la capacidad o no tenemos recursos ni tiempo para hacerlo; por la razón que sea, no este tipo de condiciones significan que no estamos ocupándonos debidamente de las relaciones con los demás. Dejamos que se enfermen, somos descuidados.

Tal vez nuestro jardín es sencillo, prolijo, cuidado, sin pretensiones ni deseos de aparentar. No buscamos llamar la atención ni agradar a otros. No lo hemos construido pensando en los demás, sino en nosotros mismos y en lo que necesitamos. Estos jardines pueden tener un cerco que limite el espacio con el otro, pues la prioridad no está puesta en ser condescendiente con los demás, sino mantener el espacio propio. Este estilo de jardines corre el riesgo de ser solitarios, demasiado encerrados en sí mismos.

No hay un jardín modelo; o sea, no hay una forma de relacionarse con los demás.

Lo esencial es qué le damos de corazón a los demás.

No importa si tenemos lujo o si somos más sencillos; no interesa cuántas personas conocemos o si sólo a unos pocos. Lo único esencial es la calidad del vínculo.

Cuando reconocemos que hay una necesidad de cambiar ciertas plantas y el aspecto de nuestro jardín, entonces necesitamos rediseñarlo y un jardinero que se ocupe. Necesitamos creatividad, flexibilidad, apertura, confiar en el otro, buscar ayuda para rediseñar nuevamente, lo que implica quitar lo que estaba, para plantar de nuevo. Y si estamos en un camino de espiritualidad

conducido por el amor de Dios, entonces dejaremos que Él nos rediseñe y trabaje como un jardinero en nuestro jardín. Habrá un tiempo que parecerá todo muy desprolijo. Es tiempo de podar, de quitar, de remover, de matar las plagas, de quemar los nidos de bichos que hace años han encontrado refugio en nuestras ramas; lo que puede conducir a un gran impacto, incertidumbre, confusión y dudas. No vemos el jardín prometido, no vemos los frutos de un buen jardinero; sino que vemos los bichos que aparecen y que no sabíamos que les dábamos hogar. Tememos no poder entablar nunca más un lazo con el otro, pues estamos desacomodados, vemos demasiada desprolijidad. Y ese es el momento en que debemos ser fuertes, permanecer en el proyecto, confiar.

También es el momento que muchísimas personas abandonan, vuelven a tomar las riendas de la dirección de sí mismas, y no pueden adjudicar a “Dios” ese desastre; tampoco pueden hacerse cargo de lo que les pertenece, pues no reconocen que todo lo que ha salido a la luz, proviene de ellos mismos; y entonces encuentran la salida más fácil, hacen responsables a los demás, buscan culpar a otros, y los que están más cerca, sufren mucho. Responsabilizan a sus vecinos de esos bichos que han pasado de un jardín a otro, de la tierra que está tan desprolija por todos lados; las plantas que antes daban belleza al jardín, hoy están secándose con sus raíces a la vista. Y es el momento cuando la persona culpa a los demás, cuando hay conflictos, malos entendidos, cuando se sienten heridas, porque no pueden asumir que el estado de abandono visible, expuesto, es fruto de sus corazones, no pueden asumir en realidad sus corazones. Se sienten agraviadas, víctimas de los demás, necesitan apegarse a esos sentimientos, no quieren ver la verdad ni que se les muestre otra perspectiva. Se aferran a lo que creen, necesitan hacerlo para protegerse ellas mismas de la culpa y de la responsabilidad que caería sobre sus conciencias y corazones, si reconocieran que ese estado es por haber abandonado el cuidado de sus lazos afectivos y que por eso, hoy el vínculo está maltrecho.

En estos casos, no sólo se distancian de la verdad de sí mismas, sino también de la gracia de Dios. Pues de esa forma, comienzan a tapar, esconder, simular, proteger.

*“En cambio, quien camina en la verdad busca la luz, para que se vea que sus obras son realizadas según Dios”*

*Juan 3, 21*

Y Dios no puede actuar en la mentira, en la justificación, en la hipocresía, en la simulación.

Dios actúa en la verdad, únicamente en la verdad. Pero no quiere decir que llegado el tiempo, que sólo Él conoce, en que la persona podrá afrontarse a sí misma desde una madurez emocional, vuelva a exponerle ante sus propios ojos la verdad del estado de sus lazos afectivos.

Dios jamás trabaja solo. Igual que un jardinero no lo hace solo. Él puede poner los fertilizantes a las plantas, pero ellas deberán aprovecharlos, utilizar su savia para crecer, sanar, dar fruto. Ellas no podrán hacerlo sin el jardinero, pues él les ofrece algo que ellas no pueden procurarse por sí mismas. Y el jardinero no espera resultados sólo por su acción de dar el fertilizante; sino que hay que esperar y ver cómo la planta reacciona ante ellos. Algunas de pronto comenzarán a brotar nuevamente y a fortalecerse; mientras que otras, igualmente se secarán. No basta la acción de Dios ni la voluntad del hombre por sí solos, sino que es la acción conjunta de ambos, lo que hará que nuestra vida vuelva a brotar.

Pero hay que respetar los tiempos, los procesos, pues así como una planta que ha sido trasplantada sufre y está más débil por un largo tiempo, nos sucede también a nosotros cuando llevamos en el corazón heridas y dolores, enojos y resentimientos. Cuando Dios comienza a tocar nuestro corazón, se remueven recuerdos, sentimientos y sale lo que hay adentro. También nos sentimos débiles y sin fuerzas. Pero contamos con la gracia, que a su debido tiempo, nos irá fortaleciendo; y poco a poco, iremos enderezándonos, levantándonos. Y comenzaremos a percibir los primeros brotes, podemos perdonar, volvemos a amar, superamos el dolor de la herida, enfrentamos lo que antes nos daba miedo, vamos sorteando despacito uno a uno los obstáculos del camino interior. Así vamos teniendo confianza en nuestro jardinero interior, porque vemos que realmente después de tanto trabajo, comienzan a aparecer los brotes, y con ellos, la alegría. Pero una alegría del corazón, no la alegría del mundo, tan superficial, tan efímera, tan artificial que parece agua que se escapa por las manos.

*“Que el Dios de la esperanza os conceda por vuestra fe la alegría plena y la paz, para que la esperanza superabunde en vosotros por la virtud del Espíritu Santo”*

*Romanos 15, 13*

Muchas veces fertilizamos las plantas en invierno, cuando la planta está leñosa, sin hojas ni flores ni fruto. Y cuando viene la primavera, podemos comprender lo bien que le ha hecho lo que le hemos dado. Así también sucede con la gracia de Dios. Muchas veces creemos que Él no está actuando, ya que vemos demasiadas leñas, no vemos ni hojas ni fruto. Pero debemos confiar que también para nosotros llegará la época de la primavera. Y la alegría de los primeros brotes de conversión, son como la alegría del primer diente de un hijo. Hay mucha emoción, esperanza, sonrisas. Pero así como el diente si recibe en exceso azúcar puede carearse, también nuestro corazón puede volver a cerrarse, volver a secarse. Y así como hay plantas que no pueden sobrevivir al clima del invierno; nuestro corazón si no permanece en Cristo, tampoco podrá sobrevivir a ese primer brote de conversión. Para que pueda permanecer necesitamos de la oración, de los sacramentos, de la misa, de estar cerca del Señor. Y en un mundo que nos atonta con tantas distracciones, que nos sacude confundiéndonos las prioridades, puede no resultarnos tan fácil.

Y cuando llegue el momento de reconocer que nos hemos vuelto a secar, ¿A quién vamos a responsabilizar? Sólo nosotros mismos podemos hacernos cargo. Somos responsables de si caminamos para la derecha o para la izquierda. Ni el Señor, ni nuestros padres, ni maestros, ni amigos, ni las personas que nos han herido son responsables de lo que somos.

Sólo es posible reconstruir lazos sanos cuando sentimos un verdadero interés por sanar el vínculo con otra persona. Pero este interés debe ser de ambos. El deseo o necesidad de una persona, no es suficiente para reconciliar vínculos.

Pero es el comienzo del proceso, se ha encendido una luz en la conciencia.

*“Todo lo que vosotros deseáis de los demás, hacedlo con ellos, porque esta es la ley y los profetas”*

*Mateo 7, 12*

Dios interviene con su gracia en este proceso respetando los tiempos de ambas personas, con sus interiores, sus heridas, sus defectos, sus propios procesos internos, sus idas y vueltas. No podemos obligar al corazón a amar, es algo que cada uno debe aprender. Sólo podemos emprender este proceso, si nuestra voluntad quiere amar más allá de nuestras heridas. Y esto lo podremos hacer si hemos tenido la experiencia del amor de Dios; pero de lo contrario, habrá mucha resistencia a dejar de lado muchas cosas que aún golpean nuestro interior y nos condicionan. La otra persona debe desear lo mismo para que haya un encuentro de corazón. Debe

sentir y desear, pero principalmente, debe comprender que el único remedio para poder sanar las heridas, es amando, dejar de estar encerrados en los propios sentimientos, rencores, recuerdos del pasado, resentimientos, sintiendo permanentemente las heridas.

Hay ciertos vínculos en que se requiere de más esfuerzo que en otros. Pero ninguna situación le gana a la fuerza del Amor que acompaña al Espíritu Santo; sólo necesita que libremente le abramos el corazón, pero especialmente que se lo abramos a los demás; también a aquellas personas de quienes nos hemos alejado heridos o enojados, especialmente si son familiares. Es necesario hacerlo, tanto si queremos acercarnos al otro o si la otra persona es la que quiere acercarse a nosotros. En ese momento, es necesaria mucha fortaleza interior para dejar de lado enojos, reclamos, resentimientos y dolor. Pero los frutos de la gracia nos harán recorrer un camino de paz interior.

Tenemos que permitir las rupturas de los nocivos lazos interiores y darle tiempo a la reconstrucción de los vínculos. Pero si antes no nos hemos fortalecido en Dios, ¿Cómo lograrlo?

Los lazos sanos generan especialmente confianza. Esa confianza en su expresión más honorable, da lugar a un espacio de diálogo sincero, de respeto y escucha, por la cual nos podemos ayudar y sostener unos a otros para poder sortear los obstáculos de nuestra personalidad que se van interponiendo.

Los lazos que están soldados por el amor incondicional de Dios perduran siempre, aún después de la muerte, pues existe un puente espiritual entre las dos almas, más allá de la presencia física. Es la unión de las almas a través de lazos que no se ven con los ojos físicos, pero que se sienten en el alma. No es necesario compartir gustos o preferencias, pues ellos están más allá de todo lo mundano. Está presente una empatía a través de un amor que los trasciende.

Cuando dos personas comienzan a reconstruir sus vínculos a través del actuar del Espíritu Santo, Dios comienza a trabajar en sus interiores, sanando angustias y desatando las ataduras afectivas; nos sana las heridas y restaura las consecuencias de los males que nos han golpeado. Lo único que necesita Dios de nosotros y de cada uno en particular, es un compromiso de amar, de tratarnos desde la actitud cristiana, dejando de lado todo aquello que trae perturbación a nuestro interior y al vínculo que queremos entablar con la otra persona. Este proceso puede producir sufrimientos, dolor, por momentos puede ser perturbador; pues el Espíritu cuando sana, es como un médico

cuando pone una inyección, o cuando cura una herida: arde, duele. Pero no por eso, el médico lo deja de hacer, ya que sabe qué es lo que necesitamos.

*“Confiesen mutuamente sus pecados y oren los unos por los otros, para ser curados. La oración perseverante del justo es poderosa”*

*Santiago 5, 16*

Así es Dios. Por eso, es un proceso en los tiempos de cada corazón. Tal vez una de las personas está preparada para abrir su corazón y amar, pero la otra no. En ese caso, no se puede producir una reconciliación. Pero aun así, el proceso está en marcha. Y Dios es el capitán de nuestro corazón, el que guía con su sabiduría. Sólo necesita que le entreguemos nuestro barco y que deseemos navegar por las aguas de su Amor incondicional.

## CAPÍTULO 3

### 2da parte

#### Sanar la mirada interior

¿No es soberbio creernos más que los demás? ¿No es un despropósito creernos menos?

El punto es, ¿tiene sentido medirnos en razón a los demás?

“No es más la hoja que está en la copa de un árbol disfrutando de la brisa  
de una calurosa mañana matinal, que la que está en la rama inferior.  
Tampoco es menos la que está en una rama oculta.  
Todas, desde el lugar que están, conforman la belleza del árbol”

Tendemos a definir a las personas, calificar sus sentimientos, juzgarlas, catalogarlas como buenas o malas, como también lo hacemos con nosotros mismos. Si somos aceptados por los demás, sentimos que somos buenos, que valemos. Si no lo somos, sentimos todo lo contrario. Muchas veces no es que los demás nos rechacen o no, sino que así lo sentimos nosotros, por nuestras ilusiones, expectativas y las ansias de ser aceptados y amados. Pero la mirada no puede estar distorsionada únicamente en relación a los demás, sino también hacia nosotros mismos ¡Cuántas veces sucede que rechazamos nuestra propia persona!

Veremos cómo se va forjando la mirada interior: Nos forjamos bajo la mirada de otros, tanto niños como adultos. Absorbemos los ojos de ellos, sus interpretaciones, sus observaciones. Nos apegamos a juicios ajenos y los necesitamos. Aprendemos de ellos. Es un proceso que se da en forma natural. Aprendemos códigos de otros, formas de pensar, creencias. Llamaremos “paradigmas” a esa estructura de creencias que determina quiénes somos y cómo miramos la vida.

Todos sabemos que una tabla con cuatro patas sosteniéndola, se llama mesa. ¿Qué pasaría si a una persona le enseñan que se llama cama? Esa persona incorporaría como cierta una información errónea. Para ella es una verdad. Una creencia de la que no dudaría. Y a pesar de las confusiones en la vida cotidiana, hasta que no comprenda que es erróneo lo aprendido, ¿podría cambiar?

Así como en este simple ejemplo, se heredan creencias que pueden ser de diferentes calidades...pueden ser creencias sanas, nobles, impregnadas de valores o creencias teñidas de defectos de pensamiento. Así nacen los prejuicios y se crean los paradigmas.

Muchas veces hay quienes reaccionan frente a ciertas creencias, cuestionan lo que se les presenta como verdad, para bien o para mal. Muchos se alejan de la religión enseñada para buscar el propio camino. ¡Cuántos acaban en caminos oscuros por esta necia rebeldía! Pero otros deben alejarse de ciertos paradigmas para poder emprender su propio camino, crear su propia senda. ¡Cómo cuesta y duele romper un molde dado! Es animarse a pensar por nosotros mismos, a conocer otra manera de ver las cosas. Muchas veces quienes han roto con lo estipulado, son rechazados. Se necesita fortaleza, convicción y mucho amor para dejar atrás una historia. Pensemos en San Francisco de Asís. Incluso San Pablo. El primero rompió con lo esperado para él por su padre, el segundo ha tenido que romper con lo creído por él mismo. Uno ha tenido que desatar ataduras para poder seguir su senda, mientras que el otro ha debido romperse él mismo para poder abrirse al camino nuevo.

#### **Romper con la creencia de grandeza y bajeza**

Hay quienes se quedan estancados en la mentira más grande y expandida: que son superior a otros, sea por su aspecto físico, dinero, posesiones, por su nivel cultural o intelectual, por el lugar adonde viven o por cualquier otro motivo. Se estancan en el razonamiento, no se cuestionan, no se contrarían, no permiten “romperse”, no van en busca de otra perspectiva de ver la realidad ni permiten ser confrontadas. Caminan a ciegas creyéndose lo que sólo ellas creen: que valen más que otros. Sienten que están por encima de otros.

Pero ¿Qué las hace sentir por encima de los demás? ¿Conocimientos intelectuales, que un sencillo golpe en la cabeza se evaporan rápidamente? ¿El dinero, que puede quemarse y deja de servirnos? ¿Un cuerpo? ¿Ser de uno u otro sexo? ¿Logros? Generalmente lo que hace que una persona sienta superioridad sobre otros, son cosas exteriores...cualquier cosa en este mundo que en verdad sólo tiene trascendencia para algunos. Pero muchas personas necesitan de todo eso para sentirse seguros, felices, contenidos, aceptados y para poder valorarse ellos mismos. Así, necesitan sentirse superiores para sentirse que son “alguien”, humillar al otro, para poder ensalzarse.

Y cuando todo esto está impregnado en la forma de pensar y sentir, entonces forma parte de nosotros; pero tal vez de una manera tan invisible, que no nos damos cuenta.

Cuando un alma penetra en sí misma, encuentra su barro...

¿Por qué mi barro sería mejor que el del vecino?

Sólo Dios donando sus talentos y dones, puede convertir el barro en oro.

Pero el alma que así lo viviese, ¿no se sabe barro aunque esté recubierta de oro?

¿No sabe quién es el autor de ese oro?

Hay secretos que sólo Dios conoce...

Lo contrario a esta mirada de grandeza es sentir que somos inferiores a otras personas. De algún modo esta sensación se ha grabado como una marca y hoy día, sentimos determinados por ella. Las personas que sienten así tienden a compararse negativamente con los demás. Ninguna mirada es real, ni la que nos coloca por encima de los demás ni la que nos llena de complejos. Ambas están distorsionadas: son tendencias peligrosas, mecanismos de defensas contra el dolor y contra una realidad que vivimos como amenazantes, son protecciones para poder insertarse en la vida cotidiana. Pero son polos opuestos, necesitamos encontrarnos verdaderamente con nuestra persona, con nuestra verdad y desde ella, acercarnos a Jesucristo.

Las personas que se sienten inferiores suelen sentirse agraviados, rechazados, enjuiciados o criticados. Poseen un “yo interior” muy crítico, exigente y siempre bajando la valoración de la persona. Esto puede sembrar en sus corazones cierto resentimiento hacia los demás. El sentimiento de inferioridad va acompañado de una gran baja estima hacia uno mismo.

La mirada de “mundo” estimula las comparaciones entre las personas. Según esa mirada, unos son mejores y superiores a otros; la medida del éxito es lo que una persona produce y lo que consume; el cuerpo y la mente están por encima de lo espiritual; los valores son relativos pues lo que prima es la apetencia y la búsqueda de una inmediata felicidad y plenitud. Esta mirada tiene tantos matices que más que ayudar a mirar, confunde y crea dudas.

Corremos el riesgo de ir absorbiendo esa mirada, envenenando así la mirada del corazón, la mirada del alma, la mirada de Dios que quiere reposar en nuestros ojos.

Las personas que sufren de esta distorsión, necesitan de la aprobación de los demás, de consentirlos, de favorecerlos y al hacerlo se sienten aceptadas, aprobadas. Dependen de ellos para poder congeniar cotidianamente con los demás. Necesitan de esta aprobación pues de lo contrario, se sienten demasiado inseguras y la estima baja a niveles que serían insostenibles.

Por otro lado... ¿No resulta más cómodo quedarse en esta actitud de complacer al otro que dar batalla para superarse a uno mismo? ¡Con cuánta frecuencia uno cae en esta trampa! Sólo quedamos atascados en el crecimiento, concentrados demasiado en los demás.

Idealizar a las personas es creer que son lo que deseamos, pero por mucho que lo deseemos y necesitemos, serán lo que son. Igual nosotros. No podemos amoldar nuestro carácter, nuestros pensamientos y sentimientos a lo que desean los otros. Tampoco lo podemos pretender con los demás. Seríamos todos como los camaleones, que cambian de color según dónde están.

¡Cuántas veces ese deseo insatisfecho nos llena de vacíos! Ese deseo por más noble que sea, cuando se torna una necesidad interior nos llena de insatisfacción. Corremos el riesgo de querer amortiguar ese vacío llenándolo de una paz “de mundo”, que es tan vulnerable, ya que en cualquier momento algo o alguien la daña.

Necesitamos de Dios como nuestros pulmones necesitan del aire para respirar. Necesitamos a cada instante de Dios para no caer en vanidades. Debemos procurar la sabiduría de Dios para mantener las prioridades bien establecidas. Necesitamos de Dios para poder mirar a través de sus ojos, a los demás.

Y también necesitamos valorarnos a nosotros mismos. Especialmente a nosotros mismos. Si comprendemos nuestro verdadero valor, ni superiores ni inferiores a los demás, sino simplemente seres valiosos por nuestra capacidad de amar. Seres únicos, porque cada uno tiene una misión en la vida, que si la entrelazamos con otras personas, se formará una cadena de bien. Y esa cadena soldada por amor de Dios, ilumina y sostiene en los momentos que nuestro barco interior necesita amarrarse a un muelle. Esa cadena lo aferra, lo protege. No lo deja ir tras la primera travesía que cambiaría su meta, su plan, su proyecto.

### **¿Qué huellas seguimos?**

Compararnos constantemente con los demás nos enferma la mente y el corazón. Ya vimos que no es sano ni conveniente. Nuestro eje no puede ser el otro, sino Cristo. Centrar nuestro ser en Cristo, nos mantiene estables en medio de olas que nos quieren hacer tambalear.

Pero lo cierto es que vivimos en sociedad y en ella hay muchas personas que dejan o han dejado huellas llenas de luz que muchas veces hacen de faro y nos orientan.

Pero ¿seguimos siempre este tipo de huellas?

¿Nos cautivan otras luces que más que iluminar, hacen flashes?

A veces pareciera que se apagan las luces... y la oscuridad nos sorprende... busquemos... oremos...

invoquémoslo aún en la oscuridad y más fuerte... llegará un momento que encontraremos

la luz que necesitamos. Si no fuera por esa oscuridad... ¿La hubiéramos encontrado?

No olvidemos que Cristo ha dejado sus huellas hacia el Padre... ¿nos quedamos nosotros

observando, casi ovacionando huellas humanas, perdiendo la noción de "camino"?

Hay huellas que son muy nítidas, profundas, ciertas y que inconfundiblemente conducen a Cristo.

Por ser tan claras, asustan. Por ser tan profundas, les tememos. Por ser tan inconfundibles,

necesitamos tomar distancia. Necesitamos huellas más suaves, más sutiles,

y si tenemos los ojos y oídos atentos, allí estarán para nosotros.

A veces el canto de un pájaro es más intenso que un retiro espiritual. Abre el corazón, la esperanza y la razón. ¡Cómo aprendemos de los pájaros! Cada mañana cantan al amanecer.

Ellos viven sin ansiedades. Viven el presente, cada momento para lo que fueron creados, y su valor está en esa sencillez silenciosa, hermosa y misteriosa. Y así, la naturaleza deja huellas

sin palabras, sin sermones, sin miradas, sin correcciones. Sólo su presencia.

Busquemos cada uno la huella que necesita seguir... pero que sea una huella que cale

en el corazón, que aquiete la mente y que nos haga dar un siguiente paso,

un pequeño gran paso hacia la luz interior.

Entonces sabremos que Dios está allí, escondido tras ella.

Profundo. Inconfundible. Verdadero. Luminoso.

### **Caemos pero nos levantamos... ¡Tenemos un Dios!**

No estamos exentos de miserias y defectos humanos. Nos podemos quebrar y venir abajo...

Tenemos ese permiso, por naturaleza no se nos puede pedir otra cosa.

Pero el alma que mira a Dios, se levanta, con su miseria y su defecto.

Así, recuerda su naturaleza, su esencia. La alertan. La mantienen en guardia.

Caemos hacia nuestro fango pero nos levantamos hacia Dios...

A través de cada caída, de cada herida, de cada error o equivocación, nos purificamos.

Así, entre el fango y la luz, caminamos. Crecemos. Transitamos. Vivimos.

Dejamos huellas. Las borramos. Volvemos a pisar. Hacemos camino.

Dejamos un camino. Lo único que importa es levantarse. Mirar a Dios.

Con nuestra cruz a cuestas.

### **Atadura a la razón:**

La mente es como una computadora que va almacenando archivos. Cuando piensa, reflexiona, le surgen las ideas, se abren esos archivos. La computadora puede ser compartida con otras personas que pongan sus propios archivos. Y dichos archivos ajenos que incorporo a mi mente, pueden influenciarme positiva o negativamente, dependiendo si me ayudan a crecer como persona y a recorrer mi camino hacia la sanación y libertad interior o si refuerzan mis sombras interiores. Cuando mi mente está abierta a Dios, es como permitirle a Dios que incorpore sus archivos en mi computadora. Entonces Él ilumina mi mente y así utilizo en mi vida, sus “archivos”. Pero para eso, tuve que abrir antes mi mente a Dios, tuve que ofrecerle mi computadora.

Ante una determinada situación, la mente abre un archivo, y actúa desde lo que lee en ese archivo. Podemos ejemplificar con lo siguiente: un niño que tiene miedo a los truenos. Su mente ha reforzado el hábito de abrir el archivo “miedo” cada vez que escucha un trueno. Ese archivo deberá ser guardado en papelera, si es que no puede ser eliminado totalmente. Pero es necesario que otra persona incorpore en su mente otro archivo como “estoy a salvo aunque escuche el sonido de un trueno” para que su mente pueda leer otro tipo de pensamiento, menos amenazador y así, él poder superar ese temor.

Nuestra mente nos dicta cómo pensar si no la dominamos. Esos archivos siendo adultos los podemos tener grabados en nuestra mente, aunque que se incorporan en la primera infancia, fruto de nuestras experiencias, vivencias, de lo que escuchamos de los adultos referentes que nos criaron, de la sociedad o de cualquier medio de influencia.

Con esa mente nos desenvolvemos en el día a día y dependiendo de lo que leemos en ella, sentimos las experiencias con ciertas emociones. Esto explica la razón por la que ante una misma situación, varias personas sienten diferente, la interpretan de manera distinta, razón por la cual les es difícil ponerse muchas veces de acuerdo. Miran cosas distintas, tan distintas como el caso de la mesa. Y no se podrán poner de acuerdo hasta que sus mentes lean el mismo archivo.

Cuando dos personas están unidas en sus corazones por Cristo, entonces Dios actúa de la misma manera en ambas. No son posibles dos versiones, pues la verdad es una sola.

Ambas miran la misma luz. Y esa luz ilumina las mismas ideas. Los mismos pensamientos, manteniendo cada una su propia personalidad. Sería como dos personas que trabajan con sus computadoras conectadas. Y comparten sus archivos. No puede haber conflictos porque se comprenden. Hay diferencias, pero no en lo esencial.

Dios es el que repara, provee y supervisa sus mentes.

*“La gracia del Señor Jesucristo, el amor de Dios y la comunión del Espíritu Santo permanezcan con todos ustedes”*

*2 Corintios 13, 13*

Pero cuando la mente está cerrada, no permite que una idea la cuestione. No permite que le incorporen un archivo diferente a los que ya posee y comprende. No quiere lo nuevo. No busca crecer, sino hacer valer sus ideas. Quiere protagonismo y sólo tiene en cuenta lo que su mente le da para procesar. Y se produce lo que llamamos atadura a la razón. Atadura a los archivos propios. Atadura a lo que pienso. Atadura a lo que puedo comprender. Atadura a mi estrecha mirada. Pero necesito atarme porque es lo único que tengo: lo que pienso. Y si alguien me lo cuestiona, me siento inseguro, indefenso. Tal vez hasta me sienta amenazado, agraviado. Necesito ser juez, me da poder juzgar. De lo contrario, me juzgarían y no lo podría tolerar. Me voy cerrando en mi razón cada vez más.

Hay ciertas creencias que alimentan las ataduras a la razón. Algunas de ellas son:

- Creernos dueños de la verdad
- Asimilar el amor al propio yo
- Creer que debemos opinar sobre todo
- El juicio erróneo de nosotros mismos

**Creernos dueños de la verdad:**

Una de las ataduras de la razón es creernos dueños de la verdad. Lo malo de esto, que es como tener anteojeras, no ver otra verdad que la propia; entonces como no considero otra opción, quiero que los demás se adapten a mí verdad. Después me olvido que tengo anteojeras y creo que esa es “la verdad”; esto hace que yo no cambie y que pretenda que cambien los demás, según mi parecer.

La única verdad la conoce Dios, pues Él puede contemplar cada aspecto de esa verdad. Y conoce lo que pertenece y lo que no pertenece a la verdad. Pero Él sabe que la verdad no se impone, sino que se construye. Y como estamos en este mundo como un tránsito hacia el Otro Mundo, debemos aprender a construir esa verdad en nuestros corazones. Para ello, debemos limpiar nuestra mirada, aprender a tener apertura sin miedo a equivocarnos, a cometer errores de interpretación, a sentirnos que no somos tan “solventes” como creíamos. Cuando comprendemos que el único que puede permanecer es Dios, que “mi verdad” es tan vulnerable como yo mismo, que se puede romper como un vaso de vidrio al caer al suelo; entonces nos conectamos con lo principal y más importante: la única verdad la tiene Dios. Y que cada uno de nosotros somos vulnerables al momento de juzgar, pues nos parecemos a hombres de la era de piedra intentando explicar cómo funciona la hornalla a gas. No comprenderían jamás, pues no poseen los conocimientos ni la experiencia para poder hacerlo acertadamente. Lo harán desde lo que conocen, desde lo que experimentaron en sus vidas, pero no desde la realidad. No conocen la verdad sobre lo que ven. Así nosotros. Creemos que somos dueños de la verdad sólo porque conocemos ciertos aspectos de la realidad del otro, de mí mismo; pero no podemos conocer nunca la verdad en sí misma, pues nos falta el corazón de Dios.

*“Yo soy el camino, la verdad y la vida. Nadie llega al Padre sino por mí”*

*Juan 14, 6*

Una de los caminos de salida de este bloqueo mental es considerar realmente mi posibilidad de equivocarme. Entonces comenzaría a ver las cosas de otra manera, a desatarme de a poco de mi razón. Es una gran exigencia hacia uno mismo el creerse dueño de la verdad, pues es una meta inalcanzable y cansa, estresa, agota mentalmente. Sería la misma exigencia de pretender cruzar nadando el océano Atlántico. Es una exigencia que te mataría. Pero mataría el cuerpo. La exigencia de estar a la altura de la verdad, mata el alma. La mente cree ver el todo cuando sólo está observando una de las partes. Cree conocer lo que es un árbol sólo porque observa un pedazo de la raíz.

Cada uno contempla, siente y expresa sólo un aspecto de la realidad frente a un mismo hecho. Si le preguntamos a un grupo de personas qué les pareció el mismo espectáculo del circo, alguien va a hablar del payaso; otro, del león; aquél del malabarista; otro, del escenario. Cada uno se referirá a un aspecto de la realidad, a lo que miró desde su atención y apreciación. Pero Dios ve lo que

pasa detrás de escena, lo que sucede en el escenario, de qué se alimentan los animales, y cada detalle que se desconoce a simple vista.

La única verdad es cómo la ve Dios. Es soberbia desacreditar al otro, pues todos en mayor o menor medida, tenemos algo de razón considerando la mirada personal. El error es no tenerlo en cuenta. Y cerrarse en uno mismo como si conociésemos lo absoluto.

La soberbia provoca una ceguera. Cuando creo que la realidad es como la veo, me creo el dueño de la verdad y no califico otra apreciación. Entonces la verdad desde la mirada de Dios, es nuestra ceguera. Nuestra soberbia. La soberbia distorsiona la realidad. La soberbia no permite ver las propias faltas y los sentimientos negativos. Y todo está entremezclado a la hora de apreciar la realidad. Y ¡Cuántas veces rezamos para que Dios restaure una realidad inexistente! Muchas veces para Dios, somos como niños pidiéndole que aleje de nosotros tigres peligrosos cuando en realidad, lo que hay son rosas, hermosos rosales, sólo que nos hemos acercado demasiado y nos hemos lastimado con sus espinas. Pero estamos tan asustados y tan emocionalmente perturbados, que no lo podemos ver. Sólo vemos los dientes de un tigre, cuando en realidad son pequeñas espinas de un hermoso rosal. Y nos creemos dueños de la verdad, anunciamos a quien quiera escuchar que tengan cuidado con el tigre. No dudamos de su existencia. Escuchamos sus rugidos que confirman lo que decimos. Pero los rugidos correspondían al sonido del tren que anunciaba su paso. Pero no nos podemos dar cuenta, porque no dudamos de nosotros mismos. Y creamos pánico a nuestro alrededor y en nuestro corazón. Y rezamos a Dios para que nos salve del tigre que no cesa de rugir y de asustarnos. Y Dios nos tiene compasión. Si parecemos niños... pero no somos niños. Hemos crecido vacíos de sabiduría. Somos soberbios adultos, educados, instruidos, calificados para muchas cosas. Pero nos falta lo único importante para alcanzar la verdad: La humildad.

*“El que se hiciere pequeño como este niño, será el más grande en el reino de los cielos”*

*Mateo 18, 4*

### **Asimilar el amor al propio yo:**

Asimilar significa incorporar un conocimiento, un aprendizaje a lo ya adquirido. Aporta algo nuevo a lo que ya era. Para eso necesitamos de la comprensión e ir acomodándonos a ello nuevo que hemos aprendido, comenzar a utilizarlo, a hacerlo propio, nos transforma

La asimilación es un proceso en el cuál no somos pasivos, sino que debemos abrirnos a algo nuevo. Por eso, el solo hecho de que alguien nos enseñe algo, no garantiza la asimilación de ese conocimiento.

Pero no sólo asimilamos lo que nos enseñan formalmente. Los aprendizajes más profundos se dan sin que tengamos conciencia de ello. Así es el caso del amor. ¿Qué es el amor? Esa pregunta encontrará diferentes respuestas y cada uno habrá vivenciado de una manera particular el amor. Vamos asimilando el amor que recibimos y es el que conocemos, lo vamos incorporando a nuestro interior. Así vamos conformando nuestra personalidad, sobre las bases de ese amor. Esas bases no siempre son firmes, muchas veces son movedizas, inestables, inseguras. Nuestra personalidad se funda sobre las bases de amor que hemos recibido.

Las bases del amor de Dios son firmes, estables, seguras, incondicionales. Pero muchas veces no las sentimos así. No terminamos de confiar en Él. Esto es porque el amor divino ha sido asimilado de una manera *distorsionada* por el ser humano a través de la historia. Y eso sucede porque, en lugar de asimilarlo en el corazón, lo hemos ido asimilando en el ego. El “yo” es egoísta. Mira su propio ombligo y alguien que se mira tanto a sí mismo, no puede mirar al mismo tiempo al otro. El amor está acomodado a las preferencias del ego. Y cuando esto sucede, decimos que hemos acomodado el amor al propio yo. Entiendo la generosidad, la honestidad, la humildad, el despojo según mis criterios. Entonces no busco acomodarme al amor de Dios, sino a la inversa.

Aprendemos lo que es amar según cómo nos han amado, así nuestros vínculos estarán influenciados por la experiencia de amor que hemos recibido o asimilado. No estamos determinados por ella, pero sí influenciados.

A lo mejor los demás nos han enseñado que nuestro amor está condicionado a nuestro sentir y actuar. Entonces hoy somos personas adultas y aprendimos amar a los que piensan como nosotros y a descalificar a los que no. Luego necesitamos sentirnos aceptados para poder amarlos. Logramos amar más a aquellos que nos dan la razón. Y esta manera de sentir genera grandes conflictos. Jesús no cambia su amor porque pensemos diferente, porque de ser así, estaríamos todos fuera de su Reino, pues todos pensamos diferente, porque nadie puede pensar con la perfección con la que Él piensa. Tenemos que amarnos sabiendo que no es necesario pensar igual, y así poder tener una relación genuina.

Naturalmente nos es más fácil querer y comprender a los que nos sentimos más afines. Pero eso no quiere decir que no podamos comprender y amar al otro, por sobre las diferencias. El amor no tiene que cambiar por un desacuerdo; de lo contrario, estaría condicionado. El amor supera los desacuerdos y cuando no lo hace, es porque no fue asimilado en el corazón el verdadero amor,

sino una distorsión del mismo. Y en estas condiciones amamos de acuerdo a los parámetros del sentir de un ego demasiado acostumbrado a escucharse a sí mismo. Y por eso, necesita que los demás se acomoden a su propio molde.

Jesús nos pide que trascendamos nuestra propia persona para amar a los demás. Esto no quiere decir ser pisoteado, sino que nada impida que el verdadero amor siga creciendo en el corazón. Por eso es necesario dominar al ego, que en muchas ocasiones es el mayor obstáculo para abrirnos al amor de Dios. Para dominarlo necesitamos conocerlo, comprenderlo, aceptarlo como propio y por sobre todo, querer cambiar. De lo contrario, estaremos siendo sus súbditos y viviremos a merced de sus caprichos y enfermedades.

El amor de Dios sana pero tenemos que abrirnos a Él. Su amor disuelve la mirada de soberbia que no nos permite comprender a los demás, ponernos en sus pies, pisar sus huellas...

Cuando el verdadero amor es asimilado y nos acomodamos a Él, entonces comprendemos la dimensión del perdón cristiano.

La única manera de salir del propio yo, es acomodar el amor de Dios a nuestro corazón y comprender que cuando estamos cerrados, tendemos a acomodar a los demás a nosotros mismos, asimilando el amor a un molde egoísta hecho a la medida de uno mismo.

**Creer que debemos opinar sobre todo:**

La mirada mundana valora el saber intelectual, el saber académico, restándole importancia al saber del corazón. Cuando Cristo eligió sus discípulos, no se fijó en el saber intelectual como una condición para seguirlo. Y Él es Dios. No se trata de estar en contra de la instrucción, sino de no darle un lugar por sobre el saber del alma. Muchas personas no instruidas, poseen el saber del corazón.

Cuando se sobre valora el saber intelectual, mostrar la propia opinión es muy importante. Existe latiendo la necesidad de mostrarse. Mostrar que uno está informado. Que pertenece. Y entonces también buscamos aparentar, pero a través del saber. Debates en la familia, debates entre amigos, debates en el trabajo. Se da un juego de intelecto. Una especie de batalla que hay que ganar. Y a veces quedamos como niños alardeando un juguete nuevo ante la mirada de Dios, quien nos enseña que el silencio habla más de virtudes, que las palabras.

Imaginemos que Él es un fabricante de aviones, y nosotros somos un chiquito que le dice muy serio, “yo creo que usted debería hacer esto y aquello con sus aviones” y el fabricante lo mira y se sonríe. Nosotros opinamos sobre la vida, sobre los demás, queremos saber todo pero Él nos mira como ese fabricante de aviones mira a ese chiquito. Y opinamos sobre la vida de los demás.

Creemos que sabemos lo que deben hacer, cómo deberían hacerlo, cuándo, por qué. Suponemos. Especulamos. Imaginamos. Hacemos alarde de un saber que en realidad sólo es humo. Se esfuma. No es consistente. Y Dios nos mira con compasión. Nosotros sabemos de la vida lo que hemos aprendido desde nuestra experiencia y aun así, a veces ni siquiera aprendemos con ella; pero tantísimas veces hasta opinamos del mismo Dios.

El gran desafío es serenar la actividad de la mente y dejar que el corazón se exprese. Escuchar el silencio de nuestro interior. Estar más con uno mismo. Escuchar al otro más allá de sus palabras. Mirarlo más allá de lo que muestra. Y para eso tenemos que dejar de opinar sobre esto o aquello y recibir. Necesitamos apertura, serenidad, y escucha.

### **El dañino juicio erróneo sobre nosotros mismos:**

A lo largo de nuestra historia, vamos conformando un juicio sobre nosotros mismos. Este juicio generalmente está condicionado por cómo nos han calificado y considerado los adultos a cargo nuestro en nuestra infancia y en nuestro crecimiento posterior. Este juicio puede estar desvirtuado completamente. Así, nos identificamos con lo que otros han dicho de nosotros o nos lo han transmitido, no sólo con palabras, sino también con gestos, miradas o tonos de voz.

Por eso, muchas veces lo que creemos que somos, cómo nos sentimos, está condicionado por nuestra historia. Interiormente hay una verdad sobre mi persona, está el tesoro que me hace único y diferente a los demás, está el potencial que aún no he descubierto de mí mismo, ese potencial, que Dios sabe que está, y que todavía no lo he conocido. Y esa verdad escondida en el alma, mientras que estemos más identificados con lo mental y no recorramos un camino interior de apertura y escucha, estará vedada a nosotros mismos, pues sólo se conoce con los ojos del corazón. Y sale a la luz de a poco, cuando las manos de Dios la van desmembrando. Pero Él puede ir haciéndolo a medida que aceptamos, que entregamos y nos abrimos. No se trata de una mera información sobre nosotros mismos, sino que se trata de una revelación de nosotros mismos durante un proceso de adentro hacia fuera. Y es imprescindible hacerlo, pues de ello depende el conocimiento pleno y profundo de uno mismo.

Muchas veces no nos sabemos apreciar pues estamos determinados por lo que personas significativas en nuestro crecimiento nos han marcado. Pero si pudiésemos mirarnos a través de los ojos de Dios, veríamos cuánto nos valora, cuán importante somos cada uno de nosotros para Él, y cómo está preocupado por nuestro bien del alma.

La experiencia del calor del amor de Dios en el corazón es tan fuerte, que muchas personas han empezado un camino espiritual por sentirla. Nadie en el mundo ha podido brindar al corazón de

otra persona, un amor y una experiencia igual. La experiencia del amor de Dios es sanadora y liberadora. Pero no se puede dejar como legado ni dar por herencia. Por más que podamos escribir sobre ella, es algo que únicamente cuando se la vive en el corazón, se puede comprender.

Cuando estamos atados a nuestra razón y además el juicio sobre nosotros mismos está desvirtuado, no dudamos que somos eso que sentimos que somos, eso que pensamos, eso que nos transmitieron; no cuestionamos que somos la creencia que se nos ha acomodado en la mente, y sentimos luego de acuerdo a ella.

A veces nos sentimos como si fuésemos inferiores a los demás y nuestra auto estima es muy baja. A los demás los percibimos como a una ola gigante que nos quiere devorar, avasallantes, amenazadores.

Esa manera de sentir ¿viene de Dios? ¿Es una verdad en sí misma? Pero si para Dios valemos tanto ¿Por qué nos sentimos así? Seguramente rezamos, vamos a misa, estamos recorriendo un camino.

Pero el bloqueo no está en el amor de Dios hacia nosotros, sino en el amor humano hacia nosotros, pues ese amor que fue transmitido a su vez con sus flaquezas, sus debilidades, sus creencias desvirtuadas. Y ese amor humano lleno de toxinas, ha dejado sus efectos en cómo me percibo a mí mismo.

Otra sensación errónea es creerse incapaz. Muchas personas aparentan tener una gran seguridad interior, pero sólo es una coraza para poder sobrellevar la sensación de sentirse incapaces de enfrentar ciertas situaciones. También es una sensación desvirtuada de uno mismo. Y el remedio es la confianza en Dios, pero también en uno mismo. Tener fe en Dios, pero tenerse fe a uno mismo. Muchas personas al sentir las limitaciones propias de la condición humana, como la soledad en una experiencia determinada o su vulnerabilidad, confunden toda esa debilidad humana con incapacidad. Pero es una realidad que nos debe motivar a entregarnos cada vez más a Dios y a su actuar. La debilidad es el primer escalón hacia la fortaleza que nos da Dios.

*“Mi gracia te basta, porque mi poder se manifiesta en la debilidad. Me gloriaré en mis debilidades, para que el poder de Cristo permanezca en mí”.*

*2 Corintios 12*

Lo contrario, es el sentimiento de grandeza, ese pensamiento altivo de “yo puedo con todo”, que tampoco es verdad. Este sentimiento puede también estar tapando un complejo de inferioridad y miedos a quedar expuestos. ¿De dónde viene esta necesidad de demostrar a los demás que tenemos todo bajo control, que podemos afrontar toda situación, que podemos con todo? ¿O tal vez necesitamos demostrárnoslo a nosotros mismos para poder creerlo? No es cierto que podemos con todo, es como si una hormiga creyera que puede llevar sobre sus espaldas un tronco y se esmerase en demostrar su fuerza. No es cierto que lo puede llevar, tal vez por un tiempo se las arregle bien para hacerlo, pero en algún momento la realidad se impondrá. Poder registrar estas sensaciones nos sirven para poder sanarlas y situarnos en el justo lugar que corresponde. Ni inferiores ni superiores.

Debajo del barro con que nos cubrimos, está ese diamante que todo ser humano posee.

Tenemos que permitir que Dios nos conecte con ese gran tesoro.

Y para eso, sacar el barro, aunque al principio nos ensuciamos.

Animarnos, para conocer de verdad, lo valioso de nuestra persona.

#### **Atadura a las heridas y al dolor: hacia un camino de liberación interior**

Cada uno de nosotros conocemos el idioma de las heridas del corazón: El dolor. Ese es el dolor que más duele. El que nos cuesta perdonar. El que nos hace odiar. El que nos llena de resentimiento. Pero también el que nos hace crecer como personas. El que nos hace conocer a Dios. El que nos hace mirar a través de los ojos de Cristo en su cruz. El dolor. El idioma de las heridas. Ellas se infectan, duelen. Arden. Un día pareciera que sanaron, pero ante cualquier chispa, vuelven con más fuerza. Hay heridas que con el tiempo, lejos de irse, pareciera que lastiman aún más, que son cada vez más grandes. Y para convivir con ellas, las necesitamos sanar. Pero para sanarlas hay que mirarlas, enfrentarlas. Recordar. Llevar a la conciencia. Tomar conciencia del daño que nos están haciendo. Daño al corazón. Pero no tenemos tiempo ni deseos de detenernos a tomar conciencia. La vida nos exige idas y venidas. Tenemos que estar bien, no podemos detenernos a sufrir. Eso sería como perder fortaleza, dejarnos vencer. Y entonces las heridas hacen costras, se endurecen. Endurecemos el corazón para no escuchar el lenguaje de las heridas. No queremos dejar salir las lágrimas del corazón. Les tenemos miedo. Nos conectamos con todo lo que está afuera. Seguimos la vida, la vida nos exige seguir. Pero aparecen los síntomas: el cansancio, el estrés, dolores de cabeza, problemas digestivos, falta de tolerancia, de paciencia. Y así, dejamos de vivir y comenzamos a sobrevivir. Pedimos fuerzas para sobrevivir. Y rezamos por más fortalezas.

En realidad lo que está pasando en mi corazón, es que las costras están abriéndose, quieren ser sanadas. Y no me doy cuenta la cantidad de energía que eso me insume: mantener callado el dolor. Reprimir el recuerdo. Reprimir la emoción.

*“Por eso, no nos desanimamos: aunque nuestro hombre exterior se vaya destruyendo, nuestro hombre interior se va renovando día a día. Nuestra angustia, que es leve y pasajera, nos prepara una gloria eterna, que supera toda medida. Porque no tenemos puesta la mirada en las cosas visibles, sino en las invisibles: lo que se ve es transitorio, lo que no se ve es eterno”*

*2 Corintios 4, 16-18*

Y le tememos a todo lo que nos provoque dolor. Le huimos. Nos defendemos del dolor. Culpamos a quien nos hiera pues es el responsable del dolor. Y nos volvemos susceptibles. Nos ofendemos con mucha facilidad. Pretendemos de los demás ciertas actitudes y sufrimos y hasta nos enojamos si no somos complacidos. Suponemos que ese sufrimiento es porque tal o cual persona no ha dicho o hecho algo. O porque lo hizo de tal o cual manera. O porque debería haber... Nos volvemos quejosos frente a lo que hacen o dejan de hacer los demás y lo relacionamos con nuestro estado de ánimo. Los otros pasan a ser los factores de felicidad o infelicidad. En realidad, queremos que ellos sanen nuestras heridas. Los reclamos muchas veces son gritos del corazón mendigando amor. Mendigando cariño. Mendigando un abrazo. Mendigando aceptación. Mendigando una caricia. Pero en forma de reproche, de reclamo. Así, somos rechazados. El otro se siente amenazado frente a mi reproche. Él también posee sus propias heridas. También fue agraviado. También tiene su historia. No me comprendería, también se siente víctima. No ha tenido intención de provocar dolor en mi alma. Pero yo necesito con todas mis fuerzas que él sane mi herida, que no me haga sufrir.

Y así, los conflictos son moneda corriente en la vida familiar, laboral y en todo orden social. Es como caminar con llagas en la planta de los pies y creer que es el piso el que me provoca el dolor. Son las heridas de mis pies las que al rozar el piso me hacen sufrir. Son mis propias heridas las que al relacionarme con los demás, me hacen sufrir.

Las heridas aparecen frente a determinados hechos. Es inevitable. Es consecuente. Pero si ellas son sanadas conscientemente, entonces son tenidas en cuenta y ya no seguirán provocando dolor. Por eso es tan importante conocerse a sí mismo. No se trata de volver al pasado para revolver y revolver una y otra vez; sino que se trata de sanar la emoción que un hecho del pasado me ha provocado, para que en el presente, no siga influenciando en mis reacciones, provocando heridas que no deberían estar.

*“...Él los recibió, les habló del Reino de Dios y devolvió la salud a los que tenían necesidad de ser curados”.*

*Lucas 9, 11*

Cuando no tenemos conciencia de nuestras heridas y no las hemos sanado, podemos tomar varios caminos frente al dolor que nos provocan: podemos guardarlo en el corazón y poner murallas a su alrededor para que no salga y no nos haga sufrir. Quienes optan inconscientemente por esta opción, les cuesta registrar sus sentimientos, expresarlos y si salen, no saben cómo enfrentarlos. Temen hablar de aquellas cosas que les han hecho sufrir. A veces sus emociones estallan, pues son como una bomba a largo plazo. Otros optan por los vicios. Al sentir tanto sus heridas y no encontrar el bálsamo que los calme, intentan llenar ese vacío por medio de cigarrillos, alcohol, comida, droga, medicamentos, incluso sexo. Lo que al principio puede calmar, al instante deja un vacío aún mayor. Y esto genera un círculo vicioso que va en aumento. Y el cual crea necesidad y dependencia. Porque necesito de aquello para estar bien. Y eso me mata de a poco, tanto el alma como el cuerpo.

Cuando el dolor no ha encontrado la sanación de sus heridas e influye en la percepción de la realidad y en las relaciones con los demás, determinando mis vínculos, se llama atadura al dolor.

Cuando puedo tomar conciencia de mis heridas y de cómo el dolor determina cómo pienso y cómo me siento, puedo convertirme en espectador de mi interior. Puedo ver ese proceso. Puedo detenerlo y hacerme cargo. Puedo ser dueño de mí mismo. Y entonces puedo elegir qué cauce le doy. Y cuando comprendo que cuando siento dolor, poco interesa quién lo provocó o cómo se originó, sino qué hago emocionalmente con él, entonces comienzo a ser el capitán de mi interior. ¿Dejo que el dolor inunde todo mi interior? ¿Lo dejo entrar abriéndole las puertas de cada aspecto de mi vida? ¿Lleno un vaso de agua y lo dejo rebalsar o lo lleno hasta su límite? Cuando no percibo ese límite, el agua se desborda y se desparrama a su alrededor. Así puede suceder con el dolor de mi corazón. Cuando no lo percibo, se desparrama. Y muchas veces en ese desparramo, los sentimientos negativos aparecen con fuerza, con impulso. Y como consecuencia, nos alejamos de la paz interior. Nos cerramos a ella. Y el dolor nos hace sufrir más.

Tomar conciencia del dolor y poder controlarlo es comenzar el proceso de sanación interior. Vivir de la mano de Dios el dolor, es elegir un camino de paz interior aún en el dolor.

Pero ¿Qué sucede si yo me cierro en mí mismo y no le doy un espacio a Dios? En lugar de buscar a Dios como contención de mi dolor, busco en los demás. Hablo de mi dolor con otras personas, que tal vez no están preparadas para ayudarme a sobrellevarlo con serenidad. Cristo desde su cruz nos enseña que hay situaciones en la vida, que todos en algún momento pasamos y pasaremos, que

nos hacen sufrir. Su cruz es el signo que no podemos evitar el cáliz de este mundo. Pero también es el signo de que si nuestro corazón está con Dios, entonces conoceremos durante el dolor, la quietud de la paz interior. No desaparece el dolor, con el tiempo se amortigua. Pero la gracia de Dios es la contención que necesitamos para vivir con él con paz en el corazón.

El proceso del dolor no es una sucesión de etapas prefijadas. Es un proceso personal durante el cual se presentan muchas emociones diversas: enojos, resentimientos, con los demás, con uno mismo y con Dios. Se puede sentir culpas, se buscan responsables. Hay reproches, hay vacíos. Hay caídas. Hay lágrimas. Hay sonrisas. Hay luces y oscuridades. Hay incomprensión e impotencia. El camino hacia la paz interior, cuando el dolor quema el alma es un proceso de sufrimiento. Pero cuando nos topamos con la mirada de Cristo, que ha resucitado al dolor, que ha vencido la herida, que ha sobrellevado el peso de la injusticia sobre su espalda, entonces comprendemos que ante todo, debemos alcanzar la paz. No busquemos amortiguar el dolor del alma, sino los brazos abiertos del Señor, y en su paz se amortiguará el dolor, cualquier dolor. Lleva su tiempo, puede ser un proceso largo o corto, depende de cada uno. Lo importante es tomar conciencia para que el dolor no quede reprimido, pues cuando está encerrado dentro, nos envenena, se infecta, nos enferma la mente y el corazón. Lo importante no es evitar caernos, sino fortalecernos. Lo importante es volver una y otra vez a tender la mano, a mirar hacia lo alto y sin descanso, buscar la mirada de Cristo. Dios siempre nos sostiene en la palma de su mano, pero no siempre estamos dispuestos a recibir su paz. Pues no callamos el dolor. Queremos vengarlo. Queremos justicia. Queremos responsables. Queremos gritar nuestra furia. Queremos llorarlo, no para sanarlo, sino para hacerle frente, batallararlo, resistirnos a su existencia. Necesitamos reaccionar a la herida. Necesitamos hacer algo, no podemos aceptar lo que tal vez, es inaceptable. No nos permitimos resignarnos. Sentimos que aceptar es dejarnos vencer.

Entonces tampoco queremos mirar a Cristo. No queremos que nos enseñe cómo aceptó su Cruz. No queremos que nuestra madre, María sea modelo de cómo sufrir para alcanzar la paz de la mano de Dios. Nosotros queremos vencer de otra manera al dolor. Queremos y necesitamos luchar contra él. Necesitamos sentir que somos fuertes. Pedimos fortaleza, no una cruz. Pedimos alegría, no resignarnos a ese sufrimiento. Pedimos justicia, no perdonar. No queremos aceptar. Y lucharemos. Lo haremos. Tenemos permitido hacerlo. Tenemos permitido tomar el camino que podamos. El camino de la violencia contra nosotros mismos. Tenemos permitido en el intento de superar el dolor, herirnos. Porque tenemos permitido equivocarnos. Pero terminaremos más lastimados. Y seguramente lastimaremos a otros, víctimas inocentes de mis heridas. Y lo haremos inconscientemente, pero lo haremos. Y otros deberán sanar lo que les hemos generado. En este camino por nuestro dolor, sembraremos aún más dolor en nuestro corazón y en el corazón de

otros, seguramente seres queridos, que los amamos, les entregamos nuestra vida. Pero también nuestras sombras.

Y es nuestra historia. Y puede ser que terminemos la historia sin cambiar de capítulo, sin haber conocido la paz, el perdón, el verdadero sentido de que nuestro Dios esté de brazos abiertos en un madero enseñándonos el valor del sufrimiento. Y puede ser que nunca comprendamos ni vivenciamos el sentido de que nuestro Dios haya abierto el sepulcro, se haya despojado de las sábanas que lo cubrían y haya resucitado, mostrándonos que también nosotros podemos ponerle fin al sufrimiento de la cruz, muriendo a la sed de venganza, muriendo a la necesidad de reprochar, muriendo a la necesidad de enojarnos, a la necesidad de gritar y llorar nuestra realidad, muriendo finalmente con aceptación. Poniéndonos en manos de Dios para recibir su paz. Dios nos enseña que sólo si morimos a todo lo humano que trae consigo el sufrimiento, si no nos quedamos con la herida y dejamos que el amor de Dios nos atraviese, Él correrá el sepulcro de nuestro corazón y dejará caer las sábanas que nos cubrían protegiendo nuestro corazón lastimado. Y entonces su Espíritu sanador nos levantará, y nos sentiremos renovados, crecidos, renacidos y sólo ahí comprenderemos la Pascua de Resurrección. Y seguiremos otras huellas. Conoceremos otro camino. Y nunca más el dolor nos sacudirá. Seguiremos sufriendo. Sentiremos dolor. Tendremos heridas. Pero ellas no se adueñarán de nosotros. Ellas ya no nos determinarán. Ya no dependeremos de que los demás “salden” nuestras heridas, pues será Cristo el único que podrá hacerlo. Y aunque tal vez no podremos explicarlo, Él nos elevó a su cruz para sanarnos, para liberarnos y para que conociéramos el verdadero camino de felicidad interior.

*“Pero si hemos muerto con Cristo, creemos que también viviremos con él. Sabemos que Cristo, después de resucitar, no muere más, porque la muerte ya no tiene poder sobre él. Al morir, él murió al pecado, una vez por todas; y ahora que vive, vive para Dios. Así también ustedes, considérense muertos al pecado y vivos para Dios en Cristo Jesús”.*

*Romanos 6, 8-11*

Necesitamos purificar nuestra alma de las ataduras y despojarnos de tantos vicios que nos hacen daño. No es un camino fácil el que has empezado, pero sí es el camino más sabio que encontrarás: el camino de conocimiento interior siguiendo las huellas de Cristo. No es el camino del mundo pero es importante comprender que este camino que nos propone el Evangelio lleva a la armonía interior. La armonía interior es como la entonación de una canción. Cuando tu vida está en armonía con tu interior, no desafinas en tu corazón. Cuando no está en armonía, tú mismo te darás cuenta de que los sonidos de tu vida están desentonando. Y es una señal muy clara de que

debes frenar, silenciar, meditar, entrar en ti mismo, para poder identificar cuál es el sonido que necesitas volver a acomodar.

De eso se trata el camino de la armonía interior, y es un trabajo y un esfuerzo de todos los días. Hay que dedicarle tiempo y silencios. Escucha y registros. Es necesario e imprescindible. Es como la respiración, no puedes prescindir de ella. Podemos trabajar años para, con sudor y lágrimas, desatar ciertas ataduras; pero ellas pueden volver a seducirnos en días. Pues de ellas se vale el demonio para tentarnos. Nos hace creer que las necesitamos. Y lo hace cuando estamos débiles, vulnerables, cuando sentimos que no tenemos fuerzas, cuando estamos listos para flaquear. Y de a poco, nos vuelve a atar sin que nos demos cuenta de ello. Cada uno tiene empatías con ciertas ataduras. Es como los gustos, a unos les gusta el color azul, a otros el amarillo. Con las ataduras sucede lo mismo; a unos les atraen las ataduras a las posesiones, porque a través de ellas se sienten importantes; a otros, la atadura a victimizarse porque a través de ella llama la atención de sus afectos; a otros, la atadura a la razón porque a través de ella siente que tiene control. Lo grave de mantenerse aferrado a ataduras es que tienen consecuencias muchas veces graves en nuestros pensamientos y sentimientos; es decir, que por ellas, pensamos y sentimos de determinada manera. Por lo tanto, cuando no somos conscientes de qué nos está dominando, tampoco sabemos que podemos pensar y sentir de otra manera y que la forma en que juzgamos y percibimos la realidad es en definitiva, sumamente subjetiva. De no ser así, frente a un mismo acontecimiento, todos pensarían y sentirían parecido; pero cada uno lo percibe desde lo que lleva dentro.

Es sumamente importante mirarse con sinceridad hacia adentro, observar nuestra actuación con detenimiento, sin justificativos, sin atenuantes, con realismo. Y conocer qué tipo de atadura predomina, pues no nos podemos defender de lo que no conocemos. Y si lo hacemos, le estaremos cerrando una puerta muy importante al demonio. Estaremos venciendo a la tentación. Muchas veces rezamos que Dios nos defiendan del demonio, y la manera en que nos puede defender, es si colaboramos con Él. Si rezamos totalmente aferrados a nuestra razón, poco podrá obrar su gracia en nosotros. Si oramos diez rosarios al día aferrados a nuestro dolor, jamás sentiremos la paz. Si vamos a misa diaria por la conversión de fulano o mengano, pero en realidad somos nosotros los que tenemos que ver a fulano o menganos con otra óptica, pues nuestra mirada está nublada por la atadura de los lazos, estaremos desviándonos del camino de la verdad y así, de Dios.

Parece incoherente desviarse mientras uno está rezando, pero muchas veces es así. Es como estar desviándose mientras se está manejando. Perdiéndose mientras más acelero la velocidad. Mientras más camino, más me pierdo. ¿Pero si caminé tanto? Sí, pero por huellas equivocadas.

Las huellas de las ataduras. Lo mismo sucede con la oración, podemos rezar y rezar, pero por senderos equivocados, por los senderos de las tinieblas.

## **CAPÍTULO 4**

### **El camino hacia la verdadera felicidad**

“Imaginemos un camino largo, con árboles a los costados que acompañan su recorrido... Tú caminas por él...y sorprendentemente aparece una piedra que alguien ha lanzado que te golpea la cabeza. Debes detenerte un tiempo, hacer lo necesario para sanar esa herida. Cuando te has repuesto pero aún te encuentras medio débil, decides seguir con entusiasmo tu camino. Quieres llegar a destino pues allí se encuentra un tesoro muy codiciado por ti. Te sientes motivado, juntas fuerzas y comienzas nuevamente a caminar. El día es soleado y lo disfrutas.

Pero hacia la tardecita aparece una roca en el ancho del camino. Es demasiado alta como para treparla, muy ancha como para bordearla. Te desanimas, pero quieres sortearla de alguna manera para poder seguir adelante. Buscas la manera. Pides ayuda pero tarda unos días en llegar. Los días siguen siendo de sol, pero tú no tienes tiempo de darte cuenta de ello pues sólo miras la roca. Su tamaño te hace sentir sin fuerzas, aunque las tengas. Su contextura te hace sentir impotente aunque intentes ser creativo. No hay herramientas dentro de tu cabeza para poder solucionar tu problema. Y la ayuda que tarda en llegar...Finalmente con alegría escuchas las máquinas que correrán la roca. Te sientes feliz y ya vislumbra cómo será el recorrido detrás de la roca. Quieres seguir, vuelves a mirar el sol. Y agradeces la ayuda. Quitar la roca más rápidamente de lo que creías y entusiasmado, lleno de energía, casi corres por el camino.

Unos días después, siendo de noche, ves una especie de monstruos que llamas “cucos”, que no dejan de asustarte con sonidos que entran en tu mente, con sacudidas que pareciera que te van a hacer caer. Pero tú eres fuerte, te das cuenta de que no son reales, que son sólo fruto de tu imaginación, fruto de una mente ya agotada por la falta de descanso.

Al amanecer te pones de pie con coraje, dispuesto a superar esa mala noche. Pero en el cielo han aparecido unos nubarrones negros y enseguida comienza una lluvia torrencial, que te obliga a buscar un refugio. Lo encuentras en una cueva bastante amplia y agradable.

La lluvia fuerte dura unos días, pero a ti ya no te molesta pues te sientes cómodo en la cueva, la comienzas a sentir tu hogar. Llevas tu alimento, instalas de a poco tus cosas... no es tan malo vivir allí. Y algo te recuerda que te falta seguir por delante un gran trayecto, que aún no has llegado y que el tesoro que codiciabas aún te está esperando al final del camino. Pero tú ya estás cansado de caminar, de esforzarte, de enfrentar rocas, vientos, lluvias, el calor del sol y decides descansar, necesitas afianzarte en un lugar. Pretendes que es por un tiempo, pero algo te dice que no será

así, que si te instalas, ya no retomarás el camino. Finalmente te quedas pues ya te has hecho de amigos. Con el tiempo te olvidas de tu tesoro porque crees que ya lo has encontrado. Esa felicidad que codiciabas crees que la tienes por el hallazgo de la cueva y como tu vida ahora es estable, te sientes más satisfecho.

Pero un amigo tuyo que ha llegado a tu punto del camino, te encuentra y te advierte que sigas con él, que juntos podrán afrontar las adversidades que se presenten. Pero tú no quieres arriesgar aquello que has logrado, “esta oportunidad no se presentará dos veces”, piensas. Tu cueva, tu vida, tu tesoro. Y allí no hay “cucos” que superar.

Tu amigo te explica que los que transitan este camino siempre deben enfrentar esos “cucos”, que en realidad no son más que recuerdos de experiencias negativas, de heridas, de rencores, broncas y todas esas cosas que el enemigo de la verdadera felicidad utiliza para desalentarnos. Pero tú le cuentas cómo has perdido tanto tiempo cuando apareció esa roca y que ahora puedes controlar mejor la situación. Tu amigo se ha dado cuenta de que nada te convencerá, te comprende pues es consciente de que en el camino hay rocas, cae lluvia, el sol quema, el viento molesta, hace frío, hace calor...en fin...dificultades.

Y respeta tu decisión de quedarte en la cueva de ti mismo, de no querer conocerte más profundamente, de no seguir caminando más allá de la comodidad y lo seguro... de no aspirar a más para ti mismo.

Así fue que te quedaste en tu cueva, “feliz” porque “tienes” amigos, porque “estás” cómodo, porque “te sientes” seguro. Y cuando extrañas esa sensación que te daba a cada paso hacia ese tesoro que tanto valorabas, te “distraes”...hasta te has permitido ciertos vicios. Todo eso te ayuda a “estar feliz”... Y te sientes tranquilo.

Has tomado la forma de vida de “cueva” y no sabes que, en realidad, estás atrapado en ella. Encerrado en ella. Tus “cucos” te han vencido. Las dificultades del camino, las “rocas” te han podido. Las adversidades inevitables como las angustias, preocupaciones, emociones negativas, te han desalentado. Y no has seguido por debilidad, por el engaño de creer que lo puedes tener y controlar todo, pero no has alcanzado lo único que necesitabas: el tesoro de la felicidad interior.

Es cierto que a veces para alcanzarla se necesita tirar mucho tiempo de una piedra y eso puede desalentarte, pero ¿no es peor rendirte?”

Muchas personas tiran y tiran toda la vida porque no piden ayuda. Se sienten que son “víctimas” de la vida misma y con esa actitud llaman la atención, disfrutan y necesitan sentirse observadas, mimadas y tenidas en cuenta por los demás; por lo tanto no sienten que deban superarse,

madurar, les cuesta salir de ese personaje pues su ego e está alimentando de mucho dulce, el cual les gusta y agrada de sobremanera.

Hay otras personas que no pueden levantarse, como si hubieran quedado atrapadas bajo esa gran piedra que no pueden ni siquiera moverla. Son esos momentos en que están sucediendo esas cosas que nos afectan tal vez para toda la vida, una experiencia negativa como puede ser un divorcio, una enfermedad, un agravio terrible, una fuerte angustia o preocupación que está atravesando nuestro ser. Son momentos que no podemos pensar en caminar, madurar, crecer, adelantarnos; sino que es momento de juntar coraje y energía para vivirlos de la mejor manera posible para que cuando pasen, podamos seguir nuestro camino.

El título de este capítulo “El camino hacia la verdadera felicidad” refiere que hay un camino a transitar hacia ese tesoro que encontraremos cuando llegamos, la verdadera felicidad. El camino es un camino interior. Y ese camino está lleno de rocas, vientos, “cucos”, sol, lluvias, tormentas, y también de cuevas que nos sirven de protección, sólo por un tiempo. Recién cuando logremos llegar a destino, gozaremos de ese apreciado tesoro que es conocer la verdadera felicidad en el corazón. Y sólo podremos llegar, si damos paso tras paso, superando de a una por vez, cada adversidad que se nos vaya presentando, de la mano de la virtud de Dios.

Y sólo podremos hacerlo, si codiciamos con toda nuestra energía, esa felicidad verdadera, que sólo la vivenciaremos al llegar, pero que se anunciará a nuestra alma cada vez que levantemos la cabeza de las preocupaciones, cada vez que confiemos en pedir ayuda cuando vemos que no podemos por nosotros mismos. Se anunciará cuando en lugar de buscar el dulce del ego quedándonos en el lugar de víctimas, nos paremos con fortaleza y entereza, sin dramatizaciones ni lamentos.

Esa felicidad verdadera se anunciará cuando en lugar de quedarnos en la cueva de lo cómodo, lo conocido, queramos conocer qué hay en el resto del camino. Se trata de salir de nosotros mismos, de abrirse a otras personas que nos puedan acompañar y apoyar. Pero para eso, se necesita un proceso de humildad. El darse cuenta de que mi vida tal como está, no puede seguir, de que mi interior encierra algo más que la felicidad del “tener” y del “estar”. Y para eso, hay que ser ambiciosos y no conformarse tan fácilmente con lo que hay en la cueva. Necesitamos de alguien que nos acompañe y ese alguien es Cristo. Dios no es una varita mágica que tocando nuestros problemas, éstos desaparecerán. Dios no es un sanador que debe curar todas nuestras dolencias. Dios viene a transitar nuestro camino con nosotros. Es como la luz que nos hace ver hacia dónde caminar cuando es de noche.

Pero sólo podremos conocerla si comprendemos una sola y única cosa: el camino hacia la felicidad es conquistar la capacidad de amar. Y cada paso que demos en ese camino, es una conquista. Acrecentando nuestra capacidad de amor es como caminamos, atravesamos las rocas, superamos los cucos, soportamos los fríos y calores. Sólo necesitamos hacer crecer nuestra capacidad de amar. Y este camino no tiene edad ni raza ni razón. Es un camino interior, personal, que se da mientras atravesamos las instancias de nuestro día a día.

*“Les doy un mandamiento nuevo: Ámense los unos a los otros. Así como yo los he amado, ámense también ustedes los unos a los otros” ‘*

*Juan 13, 34*

### **¿Y al final del camino?**

Comprendemos con certeza que la felicidad verdadera es la única que existe y nos sentimos plenos, “completos”. Significa que nuestros vacíos interiores, las grietas por donde se escapaban nuestras fuerzas, son soldadas para siempre. Ante la presencia de la felicidad auténtica, no existen reclamos afectivos, aquellos que en esta vida nos dañan el alma. No existen las heridas del corazón, no sufrimos. Y esa es la verdadera felicidad. Y se llega cuando nos despojamos totalmente de la vida corporal, de la materia. La muerte nos posibilita conectarnos con ese momento. Es el comienzo, no el final. Es un inicio. Cuando dejamos este cuerpo, conocemos otra dimensión, la dimensión espiritual, en donde la materia no existe, lo conocido pasa a ser un pasado que no deseamos recuperar. En esa dimensión espiritual, el espíritu es tan real como la materia lo es en este mundo. No podemos hablar de “muerte” porque lo único que sentimos es “vida”. Y esa vida es Dios.

Cuando nos morimos y entramos en esa dimensión espiritual, nuestra alma conoce el recorrido de su camino. Y esa revelación le muestra que quizás deba conquistar aún más, su capacidad de amar. Tal vez aún deba crecer, madurar, aprender, absorber y asimilar la sabiduría de ese nuevo mundo. Y una de las enseñanzas que hay que aprender sea aquí en este mundo o en el más allá, es que la palabra “felicidad” no se relaciona con risa, diversión, amistad, programas y una ajetreada vida social sino con la Presencia de Dios.

## Otras presencias y este mundo

Pero así como en el más allá nuestra alma sólo encuentra la plenitud y la felicidad verdadera ante la presencia de Dios, aquí estamos muchas veces “ciegos” a dicha presencia. Nos cuesta permanecer en un estado de paz interior que nos posibilite atesorarla en nuestro corazón. Esto sucede porque aquí, en este mundo, somos felices en dependencia de nuestros seres queridos, de nuestros éxitos, de que nuestras necesidades sean saciadas. Y caemos fácilmente en una montaña rusa que va y viene, sacudiéndonos, mostrándonos distintas maneras de reír, de distraernos, de negar el dolor, de cerrar los ojos a las angustias, de evadir los problemas... Y buscamos la felicidad en todo lo que nos libere de la opresión del día a día, en todo lo que nos acerque a nuestros sueños, a nuestra realización personal, familiar...

Pero hay momentos en que sentimos una felicidad plena. Y esos momentos no están relacionados con esa risa efímera que se nos escapa de nuestras manos, que así como viene rápido, se va. Y esos momentos están relacionados cuando en el alma sentimos a Dios; ya sea a través de un hijo, de un paisaje, de una vivencia o de una experiencia determinada; sucede cuando recibimos o damos amor incondicional. Sentimos que estamos plenos, completos, sin deudas en el corazón. En esos momentos pareciera que todo es perfecto. Porque en esos instantes, Dios se hace presente. Pero ¿son las personas, un paisaje, alguna situación en particular los que poseen la fuente de nuestra felicidad? ¿No son ellos instrumentos que Dios utilizó para hacerse presente en nuestro corazón de esa manera tan certera?

Cuando sentimos esa felicidad a través de personas o lugares de este mundo, puede suceder que les volcamos todo nuestro corazón, toda nuestra alma. Nos vaciamos hacia ellos, les damos todo. ¿No estaríamos confundiendo el pincel que utilizó un artista con el mismo artista? ¿No estaríamos otorgándole el valor de “dios” a los instrumentos que Dios utiliza para pintar su presencia en nuestro corazón?

Cuando no hacemos diferencia entre el pincel y el artista, entonces corremos el riesgo de vivir confundidos, de registrar la realidad de manera equivocada, de estar rezándole a un dios fabricado por nuestras ilusiones. Sería venerar al pincel mientras que el artista nos mira a la distancia, siendo para nosotros un completo desconocido. En algún momento la verdad caerá sobre nuestros ojos, se bajará el velo que los cubría y deberemos aceptar la realidad. Nos podemos sentir desilusionados y decepcionados pues el pincel se avejenta y ya no pinta de igual manera; el paisaje que nos deleitaba en primavera cambia en invierno; el niño que nos sonreía luego está mofado en su adolescencia o se vuelve un joven rebelde; una persona que estaba muy

cerca de nuestro corazón, puede volverse contra nosotros en otro momento. Todo pasa, salvo lo que Dios une. Pero eso que Dios une que no pasa, no es material, es espíritu.

Amar enraizados en Dios.

Esa es el camino hacia la verdadera felicidad.

Amarnos entre nosotros pero enraizados en Dios.

Hacerlo de otra manera, sería como intentar hacer crecer un sauce en una masetta. El sauce puede crecer únicamente si tiene suficiente tierra para sus raíces, de lo contrario, sentiría sus raíces oprimidas. Así nos sentimos muchas veces nosotros en este mundo, oprimidos. Oprimidos por nuestras propias expectativas y las ajenas, por las exigencias de los demás, de un trabajo, de una enfermedad, de tantas cosas del día a día que nos van estresando...el tiempo que "no alcanza".

Todo puede cambiar de un momento a otro. Somos vulnerables. Queremos creer que no lo somos. Los avances científicos nos muestran que podemos cruzar casi sin límites el puente entre lo posible e imposible. Pero no es así. Hay una realidad inalcanzable y es Dios. Y ante Dios, somos vulnerables, debemos reconocer la realidad de nuestra pequeñez, es un hecho, es una obviedad, como lo es la plenitud que sentimos ante su presencia, que no nos la puede dar ni la ciencia ni la razón. Esa plenitud viene sólo de Dios. Atesorando esos momentos de gozo en nuestro corazón sería como encender luces en la oscuridad, para poder dar pasos seguros en un camino lleno de dificultades, tropiezos y piedras que, si bien parecen imposibles de traspasar, sabemos que esa no es la única realidad.

Sabemos que existe otra dimensión, allí adonde Dios no se oculta jamás. Allí hay una luz que nos permite ver su rostro vivo, una luz que aún el rostro de un niño abandonado, el destrozo de la guerra o el egoísmo del ser humano, no pueden apagar. Allí todo está "sanado", "reconstituido". Y la esperanza se esfuma para hacerse realidad. La fe desaparece pues creemos por la presencia misma de Dios.

Y esa es la felicidad. Un estado del alma que alcanzamos gradualmente por la presencia de Dios en nuestro interior. Y caminamos en ella en la medida que conquistamos la capacidad de amar.

*"Después de todo, el Reino de Dios no es cuestión de comida o de bebida, sino de justicia, de paz y de gozo en el Espíritu Santo"*

*Romanos 14, 17*

## **El Reino de Dios se anuncia**

Cuando pensamos en el Cielo, tal vez sintamos esperanza, incertidumbre o también miedo. El Reino de Dios se anuncia de muchas maneras. No siempre leemos esos anuncios, muchas veces los pasamos por alto, distraídos por otros anuncios más inmediatos. Pero sea como sea, el Reino se nos anuncia primero en el corazón. No siempre lo escuchamos, pues muchas veces nuestro corazón está atento a cosas del mundo o invadido por sentimientos, que nos impiden poder escuchar el silencio de la voz de Dios.

Un anuncio intenta motivar, incentivar, causar una impresión en el que lo recibe para poder atraer su atención. El anuncio puede estar muy bien diseñado, pero no despertar el interés de una persona en particular. Vamos a tomar un ejemplo, el anuncio de un circo le despertará mucho interés a quien le atraigan las acrobacias, pero le será indiferente a quien no le gusten. Aunque el anuncio esté muy bien diseñado, quien no esté interesado en ir a un circo, no le llamará la atención. Un anuncio cumple su función cuando llama la atención y despierta un interés. No por leer el anuncio de un circo participamos en él, nos deslumbramos por sus acrobacias y nos divertimos. Para ello, debemos responder al anuncio del circo yendo a la función.

Esto que parece una obviedad, es una de las razones por las que el Reino de Dios aún no habita en los corazones. El Reino anuncia su presencia en este mundo, pero hay tanto ruido fuera y dentro de nuestro corazón, que no siempre lo podemos escuchar. El mundo hace mucho ruido, nuestra vida está compuesta por muchos instrumentos que debemos tocar; y estamos tan preocupados y esmerados en hacerlos tocar a todos juntos y que la música salga bien, que no podemos escuchar el silencio que hay detrás de todo ese gran ruido. Ese silencio es demasiado humilde y “tímido” como para llamar nuestra atención. Y nuestros oídos están aturdidos y no pueden escuchar. Nos hemos acostumbrado al ruido. Pero el hecho es que al Reino de Dios no lo podemos percibir hasta no responder al anuncio, igual que no podemos ver el espectáculo del circo sin asistir a él. Puede pasar mucho tiempo, tal vez toda una vida, hablando del circo pero sin responder al anuncio.

A veces hay experiencias que impactan tanto al ser humano, que lo colocan en un estado de desconcierto tal, que está en condiciones de escuchar, de mirar, de observar; y recién ahí, se da cuenta de que había un anuncio, que siempre había estado ahí y recién en ese momento, puede verlo.

Así se revela entonces el Reino en el corazón. En realidad, lo que ha sucedido es que al recibir un gran impacto, el corazón queda como anestesiado, paralizado y los ruidos interiores callan. Y así está en condiciones de percibir otros sonidos, de sentir diferente y entonces, siente a Dios. De esta manera, Dios ha dejado de ser un anuncio para convertirse en certeza en el corazón.

Y ¿Qué es lo que siente una persona que descubre el anuncio del Reino? Comienza a descubrir un interés por sí misma, por su interior, por crecer por dentro y no tanto en las cosas materiales, superficialidades o intelectuales. Ese interés la hace caminar, dar pasos y en ese camino puede “ver” lo que siempre estuvo dentro suyo, esa necesidad de Dios. Y hay cambios interiores. Si volvemos al ejemplo del circo, sería interesarse por el lugar, los horarios del espectáculo e incluso invitar amigos a compartirlo.

¿Y qué espectáculo encontramos cuando respondemos al anuncio del Reino? ¿Cuál es la “acrobacia”? La paz interior, a pesar de todo lo que nos va ocurriendo en nuestra vida, la resurrección del dolor, de la herida, de la historia. Esto es algo que lleva su tiempo, como le lleva tiempo al acróbata aprender sus números de acrobacia. Y es un tiempo de aciertos y fracasos, de caerse y levantarse, de debilidades y fortalezas. Es el camino.

### **En búsqueda de la paz interior**

Muchas veces buscando la felicidad exterior, nos hemos encontrado con la sensación de falta de paz interior. Esto significa que aun cumpliendo con nuestro sueño de vida, no logramos tener esa paz profunda que tanto necesitamos. Tantas veces estamos engañados cuando creemos que vamos a conseguir la felicidad interior, si resolvemos cosas de la felicidad exterior. A veces estamos intranquilos porque tenemos nuestra mente puesta en expectativas, en proyectos y en millones de cosas que no dependen de nosotros, ya que pasamos por circunstancias, que la mayoría de las veces, no dependen de nosotros.

Más allá de la realidad que vivamos, la paz interior proviene del corazón. Y para ello necesitamos mirar nuestra historia con otro corazón, con el corazón de Cristo. Y en su corazón no hay “grises”, hay una invitación a la renuncia al egoísmo y a quitar el pecado de nuestra alma:

*“Entonces Jesús, llamando a la multitud, junto con sus discípulos, les dijo: - El que quiera venir detrás de mí, que renuncie a sí mismo, que cargue con su cruz y me siga”*

*Marcos 8, 34*

*“Les hizo además esta comparación: - Nadie corta un pedazo de un vestido nuevo para remendar uno viejo, porque se romperá el nuevo, y el pedazo sacado a este no quedará bien en el vestido viejo-“*

*Lucas 5, 36*

La renuncia es un despojo. Un despojo de los rencores, de la ira y el orgullo. Nos invita a vestirnos con ropa nueva... el perdón, la comprensión y misericordia. Pero principalmente, la verdad.

Muchas veces no llegamos a sentir esa paz y felicidad interior, porque creemos que ya estamos con Cristo; pero en realidad, es un conocimiento intelectual y racional de Cristo. No hemos tenido experiencia de Cristo. Esto sería como haber visto el anuncio del circo pero no haber asistido a verlo. Sí, nos hemos alegrado con el anuncio, pero no hemos tenido una experiencia concreta de qué es verdaderamente un circo. Así sucede a menudo con Cristo. Creemos que la alegría del anuncio es ya tener a Dios en el corazón; pero no es así, hay que recorrer un camino interior de purificación.

Cristo no habita donde hay rencor, donde no hay perdón ni deseos de perdonar,  
donde no hay olvido ni misericordia. Cuando somos así, no somos cristianos, somos creyentes,  
personas que creemos que Cristo existe, que es el Mesías, pero aún no somos cristianos,  
pues no miramos desde el corazón de Cristo.

¿Qué quiere decir experiencia de Cristo? Cristo es como un antibiótico, que cuando lo tomo, me sana, elimina de mi interior, todo aquello que me enferma y me infecta las heridas. Restablece mi salud emocional y espiritual. La persona de Cristo a través de la Eucaristía, la oración y con la fuerza del Espíritu Santo, va entrando y sanando nuestra personalidad y nuestro corazón, tal como un antibiótico sana el cuerpo físico.

¿Qué pasa si tomo un antibiótico y no me hace efecto? ¿Qué pasa si comulgamos, rezamos y queremos entrar en un camino, pero aún continuamos con un actuar centrado en nosotros mismos? Eso sucede cuando no nos estamos relacionándonos con Cristo debidamente, o sea, que no estamos tomando el antibiótico, sólo lo compramos y lo guardamos en el ropero. Cuando creemos que somos cristianos pero pensamos diferente a la doctrina del Evangelio, estamos manteniendo una incoherencia.

Y por lo tanto, Cristo no puede terminar de purificar nuestra mente, pues aún tenemos los “pensamientos viejos” y no los hemos cambiado por los nuevos pensamientos que nos enseña Cristo.

La Palabra de Dios no está hecha a la medida de cada uno, está hecha a la medida de los valores de Dios y son para todos por igual. Y vivir según Su Palabra, intentando acomodar nuestros pensamientos, sentimientos y actos a esos valores divinos, es lo que nos va a conducir a la paz interior, la verdadera paz interior, esa quietud que reposa en el corazón que más allá de las

tormentas. Esa paz que endulza la conciencia. Es lo que llamamos “conciencia en paz”, aun cuando haya dolor en el corazón, desazón y penurias.

Cuando vivimos de acuerdo a nuestra palabra, no alcanzamos la paz interior; pues vivir de acuerdo a los parámetros de este mundo, inevitablemente nos lleva a la confusión, al desorden y al dolor. ¡Cuántos se llaman cristianos pero no viven la Palabra de Cristo sino su propia palabra! ¡Cuántos acomodan la Palabra a su estructura mental y encuadran así a Dios como si fuera una lámina en un cuadro!

La Palabra de Dios es limpia, clara, ordenada y nos conduce a la gracia que nos sostiene en este mundo, para poder dar cada paso con valentía.

Es el eje que nos sostiene, un eje que no tambalea y aunque sintamos que estamos tambaleando, el eje siempre está. La Palabra de Dios tiene todas las respuestas. No significa que no vamos a enfermarnos, sino que en ella encontraremos la curación a nuestra dolencia. No significa que no vamos a sufrir sino que en ella encontraremos la gracia para apaciguar y sobrellevar el dolor. No significa que no vamos a caer sino que ella nos otorgará la fuerza para levantarnos. No significa que todo nos va a salir como lo planeamos sino que la misericordia no nos permitirá alejarnos del camino.

Es un eje. Un eje firme. Pero no es rígido ni cerrado, tampoco es abierto y flexible. Su misericordia no significa que por la bondad de Dios “todo” está permitido y avalado, sino que podemos merecerla cuando nuestra actitud es de contrición y arrepentimiento sincero. Pero si tenemos una actitud arrogante o justificamos nuestras faltas sin tener intención de cambiarlas, entonces somos nosotros los que estamos buscando nuestra propia condena al rechazar la gracia del perdón y de la misericordia de Dios. No es Dios quien nos rechaza ni Su Palabra es dura. Somos nosotros los que estamos siendo duros con nuestra propia alma.

Y cuando esto sucede, como estamos mirando tanto nuestro propio ego, no somos conscientes de que lo que estamos dañando es nuestra alma. Y así no podemos sentir paz interior.

*“En efecto, los que viven según la carne desean lo que es carnal; en cambio, los que viven según el espíritu, desean lo que es espiritual. Ahora bien, los deseos de la carne conducen a la muerte, pero los deseos del espíritu conducen a la vida y a la paz”*

*Romanos 8, 5-6*

### **“Sentir” a Dios: ¿Un obstáculo en el camino hacia la felicidad interior?**

Muchas personas quieren “sentir” a Dios, pues cuando sentimos el amor de Dios, la paz llega al corazón. Cuando tenemos una experiencia de corazón, ésta queda grabada y luego intentamos volver a sentir de esa manera. Pero no se trata de sentir siempre a Dios, sino de conocerlo, amarlo, dejarnos amar por Él, dejarnos formar por su gracia. Obedecerle. Cuando sentimos el amor de Dios, sentimos alivio, pues nuestros niveles de egoísmos, de soberbia y los impulsos del ego se reducen. Dios nos hace sentir además de su amor, armonía interior. Esa armonía nos conduce a la paz interior. Y esa paz suaviza nuestras aflicciones, preocupaciones y angustias.

Cuando Dios nos regala el “sentir” su amor, quedamos envueltos en su gracia y no queremos que ese momento pase y nos abandone. Pero el buscar o reducir a Dios a un “sentir” se puede convertir en un obstáculo en nuestro camino hacia la felicidad verdadera. ¿Por qué? Porque ya no estaríamos buscando vivir a Cristo, sus valores, caminar sobre sus huellas, lo que requiere una renuncia de nosotros mismos, sino que estaríamos deseando esa calma, esa serenidad pero no como un puente para llegar a Cristo, a comprender su Palabra, sino como un resultado para el ego. Sería un apetito espiritual pero que no alimenta, no nutre, sólo satisface el ego.

La palabra “quiero sentir” dista mucho a “quiero abrirme a la gracia” ya no para sentir únicamente, sino para acomodar mi vida a ella, que significa desear actuar de acuerdo a los mandamientos, desear amar de acuerdo al amor incondicional de Dios.

Cuando perseguimos el “sentir” nos olvidamos de que sólo podremos sentir a Dios si le abrimos las puertas al amor incondicional en nuestro corazón.

Cuando le abrimos las puertas de nuestro corazón, Dios nos dona su gracia para perdonar.

Si perdonamos de corazón, con nuestra voluntad y nuestro sentimiento, podemos sentir los atributos del amor hacia ese prójimo que nos ha herido, maldecido, dañado, injuriado o hecho sufrir de la forma que haya sucedido.

Sólo cuando atravesamos por esa vivencia del amor incondicional, podemos sentir verdadero amor por el prójimo.

En ese momento, Dios recuesta su rostro en nuestro corazón.

Cuando buscamos que la Palabra nos de vida, renunciamos a nuestro lenguaje para aprender el lenguaje de Dios. El obstáculo hoy día, es que muchas personas jóvenes y adultos quieren “sentir” a Dios, pero no quieren renunciar a su propia palabra por la Palabra de Dios, porque la juzgan, les parece antigua, no están “de acuerdo”; cuando en realidad, no se trata de opinar qué nos parece,

sino de aceptar los términos de Su lenguaje como están estipulados, comprender que esa Palabra es de Dios, no de un vecino, un amigo, un pariente o familiar. Pero sólo se puede comprender si dejamos que Dios recueste su rostro de Padre misericordioso en nuestro corazón. Sólo cuando nos sabemos perdonados, podemos perdonar. Y este sentimiento nos conduce a la armonía y a la paz interior.

Esos son los pasos que debemos dar en el camino hacia la verdadera felicidad interior.

*Himno al Amor.*

*1 Corintios 13*

### **Jesús, un intercesor**

Cuando Jesús vino al mundo, nos habló del Reino. Él no vino para hablar de sí mismo, sino que vino a dar testimonio del Reino. No vino a hacer un tratado de psicología ni de filosofía ni antropología ni nada de todas las intelectualidades que hay hoy día. Él vino a anunciar la vida eterna, el Reino de los Cielos. Hoy nos sigue hablando a través de sus sacerdotes. Jesús nos dice “Yo soy el camino”. Cristo quiere que lleguemos al Padre, nos señala el camino, es un intercesor entre el Padre y nosotros, un puente. No nos tenemos que quedar en la figura de Jesús como maestro, con el que podemos estar o no de acuerdo con sus enseñanzas, sino ir más allá del “acuerdo”. Él nos conduce a Dios Trino, no a Dios Padre, sino a la Trinidad. Y esto es crucial poder comprenderlo, pues un maestro da sólo enseñanzas pero Cristo es el Mesías y nos anuncia un camino de muerte y resurrección. De cruz y de esperanza. Hoy se proclama mucho sus “enseñanzas”, pero no vamos al fondo de la espiritualidad de Cristo. Si no tomamos nuestra cruz, si no aceptamos con conformidad de corazón lo que debemos atravesar en esta vida, siguiendo como modelo de entrega a Cristo, no podremos vivenciar al Espíritu Santo. Nuestra resurrección es experimentar el perdón. Él perdonó desde la cruz. Y Jesús se hace carne en nuestro corazón y comienza a ser real en nuestra vida, cuando en los momentos difíciles, perdonamos y nos dejamos ayudar por Él. No es Jesús maestro el que viene a asistirnos en nuestra cruz diaria, sino que es el Mesías. Únicamente cuando nos dejamos hacer y moldear por Él, podemos experimentar el Espíritu Santo.

Pero ¿Podemos sentir una experiencia de Cristo como Mesías si no hemos encarnado aún a Cristo como maestro? Si, lo podemos conocer como un Mesías, como lo conoció el buen ladrón. Pero

seguramente él hubiera preferido haberlo seguido en otros términos. Alcanzó el Reino de Dios, pero no vivió el gozo que conocieron los discípulos de Cristo.

Cada uno decide cómo vive, cómo muere. Cristo en algún momento nos mira a los ojos como maestro. ¿Qué le respondo?

En algún momento Cristo nos mira al corazón como Mesías, ¿Qué le respondo?

**María, intercesora, también nos señala el camino.**

A veces nosotros nos confundimos y creemos que la Santa Virgen María es el camino, pues la hemos conocido en un momento que nos ha ayudado a sobrellevar una dificultad, nos ha dado consuelo, sentimos su amor maternal, su protección incondicional. Tendemos a quedarnos bajo ese manto consolador, contenedor, como si fuera un refugio. Podemos quedarnos en este hermoso refugio toda nuestra vida espiritual y dejar de caminar, dejar de transitar el camino hacia la verdadera felicidad interior: Cristo. El Mesías.

Muchas veces nos cuesta enfrentar a un maestro exigente, a un Mesías crucificado y nos volcamos a María olvidándonos cómo Ella transitó su vida de Fe. Pero los mensajes de María en todas sus manifestaciones, siempre han sido contundentes y alineados con la doctrina de su Hijo. María no se ofrece como camino, sino que Ella se anuncia como intercesora entre sus hijos y su Hijo. Una Madre.

Muchas veces es una tentación el quedarnos en María. El encuentro con María como Madre, puede ser un primer momento en el camino espiritual, pues muchos corazones se abren a través de Ella. Pero quiere que sigamos creciendo y lleguemos al corazón de su Hijo.

<p>Es una gran intercesora en todo nuestro camino espiritual, la que camina con nosotros y a la que podemos acudir siempre, para que por su intercesión, se cumpla la voluntad de Dios en nuestras vidas. Ella siempre nos conduce a su Hijo.</p>
---

*Jesús le respondió: - Mujer, ¿qué tenemos que ver nosotros? Mi hora no ha llegado todavía-*

*Pero su madre dijo a los sirvientes: -Hagan todo lo que él les diga-“*

*Juan 2, 4-5*

## **Los frutos de abrirnos a la Palabra**

Hay un primer momento cuando Dios se anuncia en nuestra vida, es un anuncio de esperanza, alegría, de buena nueva. Y en general respondemos con entrega, entusiasmo, sentimos el corazón encendido. Luego hay un segundo momento en donde debemos responder a ese anuncio. Y es el momento de hacerlo con compromiso, de lo contrario, nos quedamos sólo con la alegría parecida a la de una entrada que anticipa un espectáculo. Y aquí se presenta una realidad: nos cuesta ese compromiso, nos sentimos exigidos, nos cuesta asimilar en nuestra mente y en nuestro corazón la Palabra de Dios. Pero Dios nos llama y si queremos responder, nos dona su gracia, la cual nos llena de fortaleza y coraje para poder renunciar y acomodar nuestro compromiso espiritual en nuestra vida. Comenzamos a renunciar a nosotros mismos por un bien mayor para nosotros y seguramente para otros. Y como ecos de esas renunciaciones aparecen casi milagrosamente los efectos de la gracia de Dios. Esos efectos se reflejan en una transformación interior, tan evidente que la propia persona que la vive es la primera sorprendida de sus cambios interiores. Esos cambios interiores generan un eco, que son los actos. Enseguida son otras personas que notan esos cambios, se dan cuenta de que algo se ha modificado en esa vida. Esta transformación interior revela que la persona es más virtuosa. Es decir, es más paciente, tolerante, puede perdonar con paz, está más serena, cuando se equivoca se retracta, está más pendiente de lo que le pasa a los demás y busca momentos para alimentar su interior. Tal vez esté más ensimismada, pero esos ratos le son necesarios para poder contemplarse y centrarse. Esto no significa no sucumbir al enojo, la ira, al rencor, la bronca o no perder la esperanza o la alegría por ciertas circunstancias que se presentan. Significa que son menos las veces que esto sucede. Y a menor frecuencia, esos defectos dejan menos huellas, poco a poco, comienzan a disminuir su influencia. Y esto es importante pues hasta que no se viven las virtudes, éstas no transforman. Podemos enseñar mucho sobre la tolerancia, pero hablar no hará tolerantes a los que escuchan. Las virtudes se conquistan a través de las experiencias. Hay que practicarlas, como todo lo que debemos aprender. Pero cuando hay voluntad de hacerlo, Dios da la fuerza para poder lograrlo. Es Él el que hace el milagro.

Las virtudes son necesarias para poder comprender los valores cristianos. Los valores no se heredan genéticamente ni se transmiten académicamente como se puede transmitir matemática o historia. Los valores cristianos se aceptan, comprenden y asimilan cuando hay virtudes. Sin las virtudes sería como intentar andar en bicicleta pero no tener las cadenas de los pedales puestas. Podemos hacer mucho esfuerzo, sudar, gastar tiempo y energía, pero no vamos a lograr avanzar. Así sucede con los valores. No podemos inculcar valores si no tenemos en cuenta las virtudes.

Sería tan frustrante como colgar la ropa para que se seque bajo la lluvia. Inevitablemente nos frustraremos.

Ahora bien, Dios no es un Padre que reparte sus caramelos y se contenta con dar regalitos como el personaje de Papá Noel. Tampoco le basta con darnos su anuncio para contentarnos. Quiere transformarnos de mente y corazón. No se conforma con que sólo seamos más virtuosos. Quiere que vivamos los valores cristianos. Si creemos en Dios y nos contentamos sólo con ser virtuosos, ¿Qué nos diferencia a los cristianos de otras religiones?

*“Ustedes son la sal de la tierra. Pero si la sal pierde su sabor, ¿con qué se la volverá a salar? Ya no sirve para nada, sino para ser tirada y pisada por los hombres. Ustedes son la luz del mundo. No se puede ocultar una ciudad situada a la cima de una montaña. Y no se enciende una lámpara para meterla debajo de un cajón, sino que se la pone sobre un candelero para que ilumine a todos los que están en la casa. Así debe brillar ante los ojos los hombres la luz que hay en ustedes, a fin que ellos vean sus buenas obras y glorifiquen al Padre que está en el cielo”.*

*Mateo 5, 13-16*



## CAPÍTULO 5

### Las decisiones y sus consecuencias

Cuando nos referimos a “decisiones” no estamos hablando de una elección. Una elección está motivada por una preferencia, un interés, una prioridad del momento. También está impulsada por un impulso emocional, que puede ser fruto de una inmadurez en cierta etapa del crecimiento. En definitiva, es una elección y luego viviremos con las consecuencias de esa elección, en sus matices positivos y negativos, agradables y desagradables. Las elecciones afectan la vida, tomamos uno u otro camino. Forjamos nuestra vida seguramente condicionados por circunstancias que generamos nosotros y por otras que no controlamos. Dichas circunstancias influyen en nuestro desarrollo emocional y nos forjan la personalidad.

Dependiendo cómo afrontemos dichos imponderables en nuestra vida,  
nos fortaleceremos o nos dejaremos sacudir y manejar por ellos.

Y ese tipo de decisiones son las que en definitiva determinan mi camino.

La actitud interior frente a las adversidades que se presenta en nuestra vida,  
determina mi camino. A este tipo de decisiones nos referiremos en este capítulo.

Ese instante en el que decido qué camino toma mi corazón.

### ¿Cómo podemos darnos cuenta qué camino decidí transitar?

Mirándonos como observadores objetivos de nosotros mismos. Sin juzgarnos, sólo viendo la obviedad de lo que somos. Sin castigos ni recompensas, sin halagos ni maltratos. Objetivos. Hechos. Pensamientos. Sentimientos. El significado de la palabra “soy” con simpleza y sencillez. Un libro abierto frente a nosotros. Siendo realistas. Observar qué pienso. Observar qué siento. Observar qué hice y qué estoy haciendo. Observar las consecuencias de mis acciones, qué género en mí y en los demás. Observarme a mí mismo sin opinar sobre mí mismo. Simple y honestamente preguntarme *¿Soy lo que quiero ser? ¿Soy lo que creo que soy? ¿Quién soy?* Sin miedos, sin prejuicios, sin anteojeras, sin vergüenza. Dios es verdad y nos puede ayudar si nosotros miramos nuestra verdad. Tomemos valor, un poquito de franqueza, sinceridad, soltemos los temores de mirar nuestra verdad, dejemos de huir de nosotros mismos, de levantar paredes para tapar esos espejos interiores que tantas veces esquivamos...

*“Si decimos que estamos en comunión con él y caminamos en tinieblas, mentimos y no procedemos conforme a la verdad”*

*1 Juan 1, 6*

### **¿Quiénes somos verdaderamente?**

Tal vez la verdad es que estamos heridos y esas heridas nos han llenado de rencor. Pero no somos ese rencor. Somos un alma que está resentida por ese dolor que necesita sanar, perdonar, integrar con paciencia esas heridas para poder fortalecerse y dejar de defenderse con sentimientos como el resentimiento, que la hieren aún más.

Tal vez nos sentimos tan disminuidos por experiencias frustrantes en nuestra infancia, que hoy la soberbia nos ayuda a plantarnos en el mundo frente a los demás. Pero no somos esa soberbia, somos ese ser desvalorizado que necesita amarse un poquito más a sí mismo, darse valor y permitir que los demás también lo valoren. Pero que necesita aún de la arrogancia para defenderse de una profunda y tal vez olvidada herida de descalificación que ha determinado su personalidad.

Tal vez nos sentimos bien con nosotros mismos, conformes, satisfechos. Pero nos falta sentir la “sal” en el alma, nos falta esa alegría que sólo Dios la puede dar y que hace diferente un día lluvioso.

Tal vez sufrimos de ansiedad y ella nos ha llevado a una vida dominada por los vicios. Creemos que somos así, que no podemos cambiar, que no tenemos el valor suficiente para ser fuertes frente a nuestra debilidad. No somos la ansiedad. Ella puede ser el motor de muchas cosas buenas si la sabemos encausar. Pero si está atorada en nuestro interior cual volcán que quiere erupcionar, entonces buscará maneras que no son sanas para liberarse. Si miráramos la ansiedad como si mirásemos un cuadro, de manera objetiva, nos podríamos dar cuenta que ella por sí misma no tiene el poder de succionarnos, la veríamos como “algo” dentro de nosotros que sin nuestro consentimiento, nada puede hacer. Lo contrario sería creer que la ansiedad es como el torbellino de un tornado, en donde estamos expuestos a su fuerza, a su intención de llevarnos, a pesar de todo nuestro esfuerzo por resistirnos. No somos la ansiedad, ella debe ser una aliada, no nuestra enemiga interior.

Tal vez creemos que somos lo que hacemos y al reconocerlo, nos sentimos vacíos. Pienso que no hay nada, que no “soy” sino que “soy porque hago”, “soy porque tengo”. ¿Y si no hago? ¿Y si una enfermedad o una jubilación o alguna circunstancia me impiden hacer? Aparecerá todo aquello que traté de tapar negar o reprimir, buscando mi identidad en algo circunstancial como lo es una profesión, un trabajo, un hacer. Y ¿Sabremos hacerle frente? Seguramente no nos habremos preparado para combatir esas emociones, sino que nos hemos convertido en expertos en callarlas, negarlas, reprimirlas. No somos lo que hacemos ni tampoco el lugar que pertenecemos determina quienes somos.

Tal vez nos compramos el personaje de una persona perfecta, pues hemos tenido mucho éxito en nuestra vida, y todo parece indicar lo talentoso y acertado que somos. Y no podemos tolerar una

equivocación personal y mucho menos del otro. No podemos tolerar un margen de error. Una desviación de esa perfección. Salir del personaje nos da miedo porque perdemos esa identidad que nos protege del vacío interior, pues nos hemos nutrido sólo de resultados. ¿Y si un día ese resultado no es favorable o no es correcto? Sentiremos que se desmorona nuestra fortaleza. Y eso no lo podemos permitir. Y para defenderla y mantenerla en pie, nos aferramos más y más a nosotros mismos. Nos volvemos insoportables para los demás. Somos una fortaleza y hay que demostrarlo. Taparemos nuestros errores demostrándoles a los demás que están equivocados. Nos vamos a esmerar en mostrar que somos intocables. Siempre necesitaremos demostrar que tenemos razón. Deberemos para ello criticar a los demás, especialmente a los que son una amenaza para nuestra fortaleza. Somos arrogantes, tal vez no con nuestro actuar que puede ser muy afable, pero sí con nuestras opiniones.

Tal vez vemos maldad en nuestro interior, nos damos cuenta que necesitamos ser malos con ciertas personas, que nos da placer hacer maldades. Esa parte infantil que no maduró predomina en nuestra personalidad. *¿Por qué rechazamos tanto la bondad en nuestro corazón? ¿Por qué preferimos el mal? ¿A qué le tememos? ¿Por qué necesitamos alejar a los demás de nosotros a través de esas maldades? ¿De qué huimos?* Muchas veces cuando comenzamos a hacer maldades, esquivamos la mirada. No podemos mirar a los ojos. No somos transparentes. No podemos enfrentar la bondad, nos interpela. Por eso nos juntamos con otras personas que también hacen maldades, gustan de lo mismo que nosotros. No buscamos mejorar, sino seguir alimentando el placer de sentirnos superiores... *“mira que me animo a... ¿Calumniarte? ¿Difamarte? ¿Robarte? ¿Matarte? ¿Mentirte? ¿Estafarte?”*. Sea lo que sea que hagamos, estamos necesitando de esa maldad que creció como un ser extraño dentro nuestro, para poder plantarnos frente a los demás desde un lugar de superioridad. La maldad la necesitamos para contrarrestar lo poco que nos sentimos. Necesitamos de su poder para someter a otros, a quienes consideramos débiles, cuando en realidad somos nosotros los débiles, pues necesitamos de la fuerza de la maldad para poder plantarnos en la vida.

*“Todo el que obra mal odia la luz y no se acerca a ella, por temor de que sus obras sean descubiertas”*

*Juan 3, 20*

Lo peligroso es que si no extirpamos a tiempo ese ser extraño que se ha apoderado de nuestra mente y corazón, éstos quedan infectados. Si bien las heridas, el miedo, los sentimientos negativos también nos enferman e infectan el alma, la maldad es como un monstruo que toma el mando de nuestros pensamientos y sentimientos. Somos sus cautivos, sus rehenes, no somos

dueños de nosotros mismos. Y no lo sabemos pues es tal la satisfacción por hacer el mal, que no nos damos cuenta del llanto de nuestra alma presa, retenida tras las barreras de esa fuerza oscura que nos ha seducido con coloridos globos de veneno.

Todos, desde que nacemos, tenemos cierto grado de agresividad dentro. La educación de los adultos la encauza. Pero aquí se trata del placer por hacer maldades a ciertas personas. No somos la maldad. No somos las maldades que hicimos. Eso revela que necesitamos de una asistencia especial para rehabilitarnos, curarnos, volver a nacer, cualquiera sea la edad que tengamos. Necesitamos un renacer purificado. Y ese renacer es la conversión. Y necesitaremos de la limpieza profunda del perdón; de los demás y de nosotros mismos.

Tal vez hemos sufrido mucho, sentimos que hasta aún más que otras personas, y que no podemos olvidarnos de ese dolor pues él nos identifica, es nuestra identidad y desapegarnos de nuestras heridas es perder algo muy preciado para nosotros. La persona que se muestra como víctima termina siendo vanagloriada, generando compasión y atención, y sin haber tenido claramente intención, se gesta una manipulación de la que es muy difícil despegarse. Las personas que se victimizan no olvidan sus lágrimas y heridas. Ya no se trata de rencor sino de un personaje, una postura frente a la vida. No somos el dolor. Éste deberá convertirse en un escalón para subir un peldaño más hacia nuestro crecimiento como personas. Es muy tentador quedarse en la cueva del dolor, porque si salimos de la cueva somos como todos los demás, debemos aún así, seguir el camino. Pero ¿Quieren seguir el camino, buscar superar el dolor y el sufrimiento? ¿Quieren hacer el esfuerzo de superarse? En su discurso desgarrador pueden mostrar una necesidad y un deseo grande de ser rescatadas del dolor, pero verdaderamente, se resisten a soltarlo.

Seguramente te hayas sentido identificado con algunos de estas descripciones o tal vez completamente con una de ellas. Lo importante es que aprendas a conocerte, que puedas estar al tanto de lo que te está ocurriendo y puedas ir develando la raíz de tus emociones. No eres lo que haces ni tampoco lo que sientes.

Eres un ser creado por Dios, amado e importante para Él. A sus ojos eres su hijo, un hijo que como todo hijo, a veces se enoja con su Padre, otras le es indiferente, otras le demuestra mucho amor, otras sólo se acerca para pedir o reclamar...

En toda relación padre - hijo se dan momentos más cercanos y otros más distantes. Dios así lo comprende. Tus obligaciones, preocupaciones, corridas del día a día te distraen muchas veces de la mirada hacia tu corazón, pero como un Padre paciente y tolerante, Él está a tu lado, tal vez callado, mirándote, respetando tu espacio y tiempo. No es un Padre rencoroso ni condiciona su amor a que no te equivoques. Sabe que te puedes equivocar y muchas veces lastimarte a vos

mismo, y a otras personas. Pero por eso quiere una relación más cercana de corazón, quiere participar más en tu vida, para que puedas levantarte de esos errores con fortaleza y puedas aprender de ellos. Y lo hagas con esperanza. Y esa fuerza y esa gracia, sólo provienen de Él y lo sabe.

Sabe que muchas veces haces cosas que no están bien, que tus impulsos te ganaron, tus malos pensamientos te dominaron, incluso que cuando no respetaste a tus seres queridos, no sabías realmente lo que hacías. Y sabe que en esos momentos, más que equivocarte, estabas lastimando tu corazón. Él sabe que tal vez no conoces tu corazón... ¿Cómo lo cuidarías si no lo registras? ¿Cómo tenerlo en cuenta si no sabes de su importancia? Tu corazón es como el volante del auto. Y el auto es tu espíritu. ¿Cómo conducir un auto si no tomas el volante? Y si lo tomas, pero lo manejas para cualquier lado, según el temperamento del momento, según la circunstancia, ¿Se puede decir que conduces el auto? Tal vez tomas el volante pero para seguir tu propio camino, sin respetar las pautas de la ruta ¿Puedes conducir un auto si no respetas los semáforos, los otros autos, el sentido de las calles y estaciones en donde quieres y cuando quieres? Así sucede cuando vives sin tener en cuenta a las personas que comparten los distintos aspectos de tu vida: en tu familia, en el trabajo, en la calle, en una fila, en donde sea, Dios quiere ser tu copiloto, tu acompañante, no para obligarte a conducir de cierta manera o para imponerte un camino.

Sólo quiere que le des un lugar en tu interior, para asistirte, para ayudarte.

No te ayudará cuando quieras ser irrespetuoso, mentiroso, cuando critiques o difames a alguien.

Él te ayudará cuando decidas cambiar y comenzar a conocer cómo conducir tu vida.

Y para ello, primero debes conocer tu corazón y tu espíritu. O sea, primero debes sentarte al volante y conocer tu auto. Que puedas preguntarte ¿Hay algo que no funciona? En ese caso, repáralo pronto, pues en algún momento que necesites avanzar más rápido, se terminará de romper y deberás apartarte del camino. Eso sucede cuando decides dejar pasar muchas cosas como la ira, las heridas, el rencor, el odio...y no te ocupas de ello. Un día tu espíritu se satura de tanta toxina y se enferma. Y esa enfermedad tiene nombre: vicios. Así el cigarrillo, el alcohol, la droga, la comida y apegos enfermizos a los que estamos acostumbrados y pasan desapercibidos como celulares, las redes sociales, la televisión, el internet, juegos electrónicos y tanta más tecnología. Cuando te sientas de esa manera, significa que tu espíritu está enfermo y busca evadirse, huir de todo aquello que lo hace sufrir. Y lo hace por caminos tóxicos. Se compara a conducir por la banquina o por una ruta contramano. Aparecen por estas causas muchos problemas adicionales, sufrimientos, riesgos a tener en cuenta que dificultan tu camino. Y también tu sanación.

Por eso es importante empezar de nuevo. Detenernos frente a lo que somos. No frente a lo que hacemos, que es fruto de lo que somos. Vayamos a la raíz. Algún día hemos decidido ser aquello que hoy somos. En algún momento volanteamos adonde no debíamos. Y nos conformamos. En algún momento quitamos el volante del auto. Y nos justificamos. En algún momento quitamos el asiento de acompañante para que nadie nos ayude, mucho menos Dios. Y nos vanagloriamos. En algún momento chocamos otro auto, lo destruimos. Y no nos disculpamos. En algún momento nos chocaron. Nos destruyeron. Y nos llenamos de resentimiento.

Tal vez ya no sientes que tienes un auto y crees que vas a pie. Ya no sientes que eres un ser espiritual. Y si no sientes que tienes un auto, tampoco vas a creer que necesitas un volante. Crees que vas en bicicleta, que eres sólo un cuerpo físico que cuando ya no sirve, se tira con los demás fierros inutilizables.

Pero lo cierto es que eres un ser espiritual y físico. Y las decisiones que tomas afectan tanto a un plano como a otro.

Nuestras acciones develan qué valores, creencias y emociones tenemos en nuestro interior. Ellas revelan la coherencia o incoherencia entre lo que profesamos y hacemos. A través de nuestras acciones afirmamos o descalificamos lo que somos. Se pone en evidencia la lealtad hacia nosotros mismos. Conocemos la verdadera faceta de nuestro interior. Muchas veces los demás pueden verlo claramente, mientras que nosotros estamos ciegos y no somos conscientes de nuestras ambigüedades, pues no tenemos abiertos los ojos del entendimiento y del discernimiento ni nuestra actitud es de apertura y escucha.

La decisión de lo que somos se plasma en el corazón. *¿Qué tipo de decisiones?* La decisión de perdonarnos a nosotros mismos...o no; de darnos una segunda oportunidad...o no; de quedarnos con el rencor...o de convertirlo en una oportunidad de crecimiento interior; de poner nuestra confianza en lo exterior...o darle un sentido más trascendental a las cosas que vivimos, depositando nuestra seguridad interior en algo más allá de nosotros mismos, esa dimensión que llegamos a través de los ojos de la fe.

*“Tengan cuidado, hermanos, no sea que alguno de ustedes tenga un corazón tan malo que se aparte del Dios viviente por su incredulidad. Antes bien, anímense mutuamente cada día mientras dure este hoy, a fin de que nadie se endurezca, seducido por el pecado”*

*Hebreos 3, 12-13*

Las decisiones dependen de los valores y esos valores han alimentado nuestro espíritu. Y es muy fácil creer que porque pensamos de una manera, hemos asimilado ciertos valores humanos. Muchas veces hay una discrepancia entre lo que pensamos y lo que decidimos concretamente. Tal

vez pienso que es muy importante llevar una dieta equilibrada, pero en el día a día no reparo en registrar en qué se basa mi alimentación. Tal vez pienso que hacer deporte es un bien para la salud, pero luego paso más tiempo en actividades sedentarias. Lo mismo ocurre con los valores. Podríamos hablar a otra persona sobre el valor de la honestidad, pero no siempre lo somos. Los valores se ponen en evidencia en las decisiones que tomamos.

Y esas decisiones conllevan consecuencias: positivas o negativas. Y luego, no estamos exentos, no podemos correr de ellas, aparecen sin golpear la puerta. Y sencillamente, las vivimos...o las padecemos.

Cuando una persona siente grandes vacíos interiores y recurre a la droga como escapismo, aunque luego lo supere, se reponga y pueda construir nuevamente su vida, deberá atravesar por las consecuencias físicas, psíquicas y espirituales que le ha dejado esa adicción. Deberá reconstruir su historia, su persona y su vida haciendo de esas consecuencias, sus fortalezas. Igual que luego de un huracán, una casa deberá volver a ser construida. El huracán ya pasó, ahora hay sol y calma. Pero las consecuencias del huracán hay que afrontarlas. Con fortaleza y esperanza. Y también con la tristeza y el dolor que conllevan estos procesos.

Así Dios convierte lo negro en blanco, la nieve que un día te hizo resbalar,  
se convierte en agua que te sacia la sed. La oscuridad que un día te aterrorizó,  
al otro desaparece por la luz que ilumina e inspira calor.

Y cuando decidimos tomar un camino de fe y de sanación interior,  
nuestra historia de heridas y dolor, de humillación y agravios, de confusión y de dudas,  
de bajezas y de miseria humana, se convierte en las rocas en las cuales nos paramos  
y nos erigimos para caminar con pasos más seguros y firmes.

Ninguna historia es rechazada por Dios. Pero tantas veces nosotros mismos la rechazamos; nuestros errores y decisiones mal tomadas, se convierten en los verdugos que nos roban la confianza en nosotros mismos. Nuestras equivocaciones se convierten en sepulcros oscuros y quedamos atrapados en ellos.

¿Qué valoro realmente? Si valoro la paz interior, ¿Cómo procuro no sólo conquistarla sino además que permanezca en mi corazón? ¿Cómo protejo esa paz frente a la demanda social, a la agresividad constante de los medios de comunicación?

Si lo más importante son mi familia y creo en el valor del perdón, ¿Cuán seguido al equivocarme pido perdón de corazón? ¿Cuánto busco reparar las heridas infligidas a mi familia? Si son lo más importante para mí, como suelo afirmar generalmente, ¿Cómo son mis vínculos con ellos? ¿Conozco qué sienten, qué sufren, a qué le temen, qué les da alegría? Pero esos “qué” no son ni

cosas ni lugares ni situaciones, son su historia emocional, su vida interior. ¿Cómo conozco a mi hijo? ¿Conozco lo que hace, lo que viste, los lugares que va? ¿Conozco lo que piensa, lo que siente, lo que ama? ¿Evito conocerlo de ese modo porque no estoy de acuerdo y no puedo respetarlo? ¿Se ha convertido en un extraño para mí y aun así, sigo mi vida como si esa realidad no existiera, riendo cuando mi corazón no ríe, divirtiéndome cuando mi alma está en pena, tapando toda herida con distracciones y risas falsas? ¿En qué momento decidí dejar de luchar por su afecto? ¿En qué momento decidí dejar de amar?

*“Y Jesús le dijo: - Hoy a llegado la salvación a esta casa, ya que también este hombre es un hijo de Abraham, porque el Hijo del hombre vino a buscar y a salvarlo que estaba perdido-“*

*Lucas 19, 9-10*

### **El peligro de los hábitos adquiridos y automatizados**

¿Qué es una acción? Una acción es cuando realizo algo. Cuando las mismas acciones se repiten, con el tiempo se vuelven un hábito. Hay hábitos adquiridos conscientes y otros que se vuelven automáticos porque ya no prestamos atención al realizarlos. A modo de ejemplo, si decido cocinar, es una acción consciente que conlleva consigo una serie de acciones. Debo concentrarme en ellas y realizarlas en un determinado tiempo, prestando atención a lo que estoy haciendo. Pero hay otras acciones que las tenemos automatizadas, como ponerse los anteojos. Las personas que usan anteojos no piensan en la acción de ponérselos, sino que la tienen ya incorporada a su secuencia de acciones diarias. Ambos ejemplos sirven para explicar a qué llamamos hábitos. El primero es un hábito adquirido y el segundo un hábito adquirido automático.

Hay decisiones que se toman automáticamente, que son ya habituales en una persona, la que en algún momento fue consciente de tomarla y hubo un acto de voluntad, pero que después esa persona se fue habituando a eso. Estas decisiones definen el rumbo de nuestro corazón. Algunas de ellas son:

- La decisión de mentir o permanecer en la verdad.
- La decisión de dominarse o dejarse librado a las emociones
- La decisión de conocerse más profundamente o quedarse con la superficialidad de uno mismo.

### **La decisión de mentir o permanecer en la verdad**

Una acción cotidiana como puede ser lavarse los dientes, en un primer momento nos han enseñado a hacerlo, hemos puesto atención y esfuerzo pero luego se convirtió en un acto automático e involuntario. Así sucede con la decisión de mentir o permanecer en la verdad, se

toma de manera consciente en algún momento de nuestra historia pero luego se convierte en un hábito arraigado. Así, la mentira puede pasar a formar parte de nuestros relatos, justificaciones, explicaciones o una forma de aventajarnos. Muchas personas no reparan en sus mentiras si con ellas pueden sacar cualquier ventaja hacia ellas mismas.

Cuando la mentira se ha hecho hábito significa que en algún momento hemos tomado la decisión consciente de mentir. Pero lo que no hemos tomado en cuenta, es que hemos decidido infectar nuestro espíritu. Y que hoy actuamos conforme a un espíritu infectado. Y ¿sabemos que un espíritu infectado no tiene la mente clara y padece de confusiones? Al igual que cuando el vidrio del auto se empaña, nuestra mente queda empañada. Es el daño de la mentira. Enferma el aire que respiran los pensamientos. Es toxina.

Con el tiempo la verdad y la mentira están tan enredadas que perdemos visibilidad. Pero estamos acostumbrados a esas tinieblas, no sabemos que debemos disiparlas ni sabríamos cómo limpiar nuestra mente. Tristemente, para nosotros una mente en esas condiciones será lo “normal”, pues no conocemos una mente que no está empañada, no sabemos cómo es ver claramente por un vidrio limpio y despejado.

¿Cómo se va tomando la decisión de incorporar la mentira a los pensamientos? En algún momento empecé a mentir para sortear la realidad, para evadirme de situaciones que no quería quedar expuesto. Tal vez no eran situaciones graves, no había consecuencias dolorosas para nadie. Me voy acostumbrando a la mentira como herramienta útil para evitar problemas. Luego de varios años de no tomar conciencia de lo que estoy ingiriendo, mentir se ha convertido en algo habitual y ya no soy consciente de ello. Hoy en día, soy una persona adulta y la mentira pasó a formar parte de mi vida, como lavarme los dientes. No me he dado cuenta cómo la infección de la mentira ha contaminado mi mente, mi corazón, mi espíritu. Las he llamado excusas, justificaciones, razones, defensa. Muchos nombres para un mismo virus.

Pueden aparecer situaciones en donde la mentira queda expuesta. La persona queda expuesta. Y para sostener su versión, busca otra mentira y se sigue sosteniendo con una mentira tras otra. Involucra a otros. Hay confusión pero la mentira grita como si fuese verdad. Y ya se pierde la noción de qué es verdadero y qué no lo es, qué forma parte de la realidad y qué no. Hay tanto acostumbramiento a cambiar la realidad de acuerdo a la conveniencia, que ya no se reconoce la diferencia.

La mentira nos domina cuando se nos ha hecho un hábito automático; y sabemos cuándo ha llegado ese momento porque nuestra conciencia ya no reprocha.  
Y cuando no escuchamos el reclamo interior, estamos ciegos a ver nuestra propia enfermedad.  
Y más ciegos aún, a ver el daño que estamos causando a los demás.

Llegamos a esta instancia, cuando el amor por nosotros mismos está por encima de los valores y por encima de los demás, inclusive de las personas que queremos. Ellos sufren, nosotros buscamos nuestra felicidad. Mientras tanto, estamos dejando entrar a nuestro espíritu una infección llamada "felicidad". Los demás sufren, mientras nosotros intentamos mantener la risa, la burla, el engaño, la hipocresía, la incoherencia. La falsedad es nuestro nombre y apellido. El daño es grande. Y sólo un Padre puede repararlo.

*"La noche está muy avanzada y se acerca el día. Abandonemos las obras propias de la noche y vistámonos con la armadura de la luz"*

*Romanos 13, 12*

### **La decisión de dominarse o dejarse librado a sus emociones**

Sólo puedo dominar lo que conozco. Sólo puedo utilizar un auto si comprendo su funcionamiento. No sólo debo entrar y sentarme al volante sino principalmente debo tener consciencia. No basta con encender el motor y conducir. Debo saber hacia dónde conducir. Adónde me dirijo. Para eso, es necesario tener dominio de uno mismo. Responsabilidad. Templanza. Dominio.

Y hay un asiento de copiloto. ¿Invito a alguien a sentarse en ese asiento? Ese alguien representa la persona que escucho, que me apoya, con quien comparto pero especialmente en quién me voy a apoyar en momentos difíciles. Es la persona que lleva el mapa que nos orienta cuando estamos perdidos. ¿A quién le voy a dar ese lugar? Muchas veces entusiasmados decimos "¡¡A Dios!!" pero en la realidad ese lugar ya lo ha ocupado alguien más. A veces la superficialidad, a veces otra persona, otras los problemas, otras las angustias, el trabajo. Muchas veces dejo que otros digan hacia dónde debo ir. Me dejo señalar demasiado y me resulta fácil pues no tengo la carga de decidir.

Pero ciertamente ese lugar fue creado para Dios. Ser valiente sería darle a Dios el lugar de copiloto en vida, ese lugar junto a mí.

Pero para ello, primero debo dominar mi propio corazón, que no sea movido por los impulsos de la ira, del enojo, del pesimismo, de la depresión, de la angustia, del vicio, de la felicidad superficial y efímera.

Si no aprendemos a dominarnos, seremos títeres de las circunstancias. Esas emociones moverán el volante para un lado o para el otro, sin una dirección clara, con las consecuencias que ello trae consigo.

Dios necesita que tengamos ese dominio para poder asistirnos y ayudarnos. Sólo así, sentiremos su presencia, su amor y su mirada puesta en nosotros.

Muchas veces lo dejamos entrar pero sólo un ratito, nos emocionamos, lloramos y nos alegramos; pero luego lo invitamos a retirarse y seguimos conduciendo a nuestra manera, en nuestros caminos, cometiendo los mismos errores una y otra vez.

Tenemos que conocer qué cosas se han convertido en un hábito tóxico en nosotros y saber que con la gracia de Dios podemos transformarlas con esfuerzo y perseverancia de nuestra parte, con el poder de la oración.

Se trata de reparar nuestro interior. ¿Nos quedaríamos al borde de la ruta porque nuestro auto se descompuso y haríamos de él nuestro hogar? Seguramente haríamos lo que sea para repararlo y poder seguir conduciendo. Con nuestro interior sucede lo mismo.

Lo primero que debemos hacer es llevar a la conciencia cómo es nuestro actuar. Para ello, nos preguntamos ¿Queremos realmente cambiar el actuar? ¿Estamos lo suficientemente cómodos como para no intentarlo? ¿Sentimos esa infección interior de los hábitos de pensamiento, de los sentimientos negativos como para hacer el esfuerzo y dejarnos ayudar? ¿Cuáles son nuestros reales intereses? ¿Hasta qué punto nos interesa la salud de nuestro espíritu? ¿Hasta qué punto nos interesa conducirnos en la vida a través de nuestro corazón? ¿Hasta qué instancia lo dejaría a Dios entrar como acompañante en mi interior? ¿Por qué le diría que sí? ¿Por qué le diría que no?

#### **La decisión de conocerme más profundamente o quedarme con la superficialidad de mí mismo**

¿Quiénes somos verdaderamente? ¿Qué define lo que soy? Un gran interrogante. ¿El destino ya ha decidido por nosotros? ¿Somos lo que mostramos? ¿Somos lo que ocultamos? ¿Somos sólo nuestro cuerpo físico? ¿Somos lo que pensamos? ¿Somos lo que sentimos? ¿Lo que hacemos? ¿Lo que los demás piensan?

Lo que somos es una construcción de nuestro ser más profundo. Esa construcción no depende solamente de nosotros, no es nuestra responsabilidad únicamente. En ella colaboran otras personas como nuestros padres, hermanos, amigos, es decir nuestro entorno más cercano. También colaboran sucesos ajenos a nuestras posibilidades de control, como fenómenos de la naturaleza, la situación política, social y económica en donde hemos nacido, el estado de salud, la genética, la capacidad de apreciar y valorar lo bueno y santo, los talentos, defectos y miserias que brotarán en nuestro interior, nuestras equivocaciones y nuestra actitud frente a ellas, nuestras heridas. Las emociones y cómo las manejamos. Lo que pensamos sobre lo que nos sucede. Tantas variables más...Podríamos decir que todo eso va conformando lo que somos.

Muchas veces los niños juegan con máquinas que a cambio de introducir una moneda, les devuelven una pelotita de goma; en dicho juego, el niño no puede elegir el color de la pelotita, sino que es una opción arbitraria. Esto puede sucedernos a nosotros también, si permitimos a

nuestras heridas, enojos, mal carácter, nuestros defectos, miserias que nos manejen arbitrariamente.

Si queremos ser dueños de nosotros mismos, tenemos que poder elegir cómo vamos a reaccionar.

*“-Todo me está permitido-, pero no todo es conveniente. -Todo me está permitido-, pero no me dejaré dominar por nada”*

*1 Corintios 6, 12*

Para poder elegir cómo vamos a reaccionar, primero debemos saber cómo no queremos reaccionar. Y esto es una decisión de cada uno, de sus valores, de su fidelidad a Cristo y a sí mismo. Hay que esforzarse muchas veces para poder dar el paso correcto. En esos esfuerzos pareciera que uno mira al Cielo diciendo: “Señor, ¿No ves cuánto me esfuerzo? ¿Por qué no me asistes?”. Pareciera que Dios cierra los ojos, se tapa los oídos y no quiere asistirnos.

Y es que primero, antes de pedir la gracia, debemos demostrar que somos dignos de ella. Debemos demostrar que no la desaprovecharemos, que realmente la necesitamos para nuestro bien y para el bien de los que nos rodean. La gracia no se da únicamente por bondad, sino que hay que merecerla.

Dios no busca ser condescendiente con nosotros, sino nuestro bien y no busca nuestros aplausos. Debemos demostrar primero virtud, perseverancia, ser personas que buscamos con decisión el bien por encima de nuestros intereses. Debemos primero cultivar la tierra adonde la gracia debe dar fruto.

La gracia de Dios no busca actuar en lo exterior, superficial y efímero de nuestra vida.

Ella quiere penetrar hasta lo más profundo de nosotros.

Allí adonde estamos heridos, dolidos, temerosos, pero no lo sabemos.

*¿De qué sirve curar los bichos de las hojas de una planta, si lo que está enfermo son sus raíces?*

Para poder ser colaboradores con la gracia de Dios, necesitamos conocernos, examinar nuestras reacciones. ¿Qué significa examinar nuestras reacciones? Juzgarnos con más honestidad y verdad. Abrirnos a la mirada de la verdad. Si reiteradas veces caemos en el enojo desmedido justificándolo, comenzar a tomar conciencia que ese caudal de enojo e ira que brota del interior por alguna causa en particular, está escondido en algún rincón de nuestro interior, y que puede ser el responsable de muchas afecciones físicas que estamos padeciendo. Tal vez nos esforzamos

en curar las afecciones, en calmar el síntoma, pero no terminamos nunca de sanar lo que realmente nos está enfermando: y es lo que debemos descubrir. Pero para ello debo mirarme con otro enfoque, cuestionarme, increparme. Con justicia y con verdad. El culpar a otros de mis reacciones es muchas veces un escapismo a la verdad de uno mismo. Es negar, esconder y seguir con la ceguera. Profundizar en uno mismo es quitarse la banda que cubre los ojos y ver. Muchas veces duele mucho. Pero esas reacciones nos están hablando, alertando. *¿Los escucho? ¿Qué me dicen?* Lo mismo ocurre con el dolor. Cuando acarreamos un corazón herido por alguna circunstancia de nuestro pasado, pero aún no hemos liberado ese dolor, queda dentro infectándose. Y ese dolor buscará una vía de escape a través de cualquier situación o persona con la que nos sintamos agraviados.

La gracia de Dios quiere develarnos nuestro interior. Es un proceso posiblemente largo, a veces cansador y otras, alentador. El fruto de este proceso es la alegría interior, la paz no sólo con Dios, sino con nuestra historia, nuestro corazón; la paz con nosotros mismos. La reconciliación con uno mismo y la propia historia. La fuerza del perdón y la fortaleza para seguir confiando deben estar necesariamente presentes. En este proceso hay veces que uno corre; otras, que uno está estancado; otras, que tenemos sed y más sed. Otras, que parece que somos los acusados. Otras, las víctimas. Otras, los reyes y otras, nos es totalmente indiferente. Por momentos nos acompañan amigos, por momentos estamos solos. Las personas van y vienen con sus consejos y palabras llenas de sabiduría. Un día hay luces y otros, tinieblas. El camino está hecho para andar. Pero es la decisión de cada uno caminar. Conocerse... y también decidir hasta qué punto querer conocerse. Crecer o estancarse. Es el "Camino de Emaús" de cada uno, adonde el Señor se revelará al corazón y hablará a cada uno al alma. Y el corazón se enciende, porque reconoce la voz de la verdad, de la bondad, del amor, del único alimento que lo hace palpitar.

*Vale la pena emprender este desafío. Vale la pena mantener la mirada a Cristo que penetra en nuestro corazón. Si podemos mantener esa mirada, ¿De qué nos escondemos?  
Si soportamos que los ojos de Cristo lo penetren todo,  
¿De quién huimos? ¿De quién nos defendemos? ¿Tanto miedo nos tenemos?  
¿Tanto castigo nos infligimos? ¿Tan poca compasión nos tenemos?  
Si no hemos de temer la verdad de Dios, ¿por qué temer la nuestra?*

*"Entonces los ojos de los discípulos se abrieron y lo reconocieron, pero él había desaparecido de su vista. Y se decían: - ¿No ardía nuestro corazón, mientras nos hablaba en el camino y nos explicaba las Escrituras? -"*

*Lucas 24, 31-32*

### **¿Cómo nos adentramos en nosotros mismos?**

Dios tiene un plan para cada uno de nosotros. Es un plan, no una directiva. Ese plan se plasmará si nos abrimos a cada paso a la gracia. Si nos entregamos. Si nos dejamos “hacer” por Dios. Es una decisión y como tal, tiene consecuencias. Es una decisión que no se toma con la razón, sino con el corazón, pues ese plan se plasma antes en el corazón. El camino no es un camino hacia fuera sino un camino hacia adentro, hacia el alma. Por eso es imprescindible procurar momentos diarios de intimidad personal para poder adentrarnos, escucharnos y escucharlo. Y sólo lo lograremos si procuramos momentos de silencio y paz.

Muchas veces tenemos trabajos o hacemos cosas que no están conformes al plan de Dios. Si estamos en un camino espiritual en donde hemos decidido seguir a Cristo, debemos tomar decisiones coherentes y no dejar que las circunstancias decidan por nosotros; debemos adelantarnos y reflexionar; poder detenernos.

*¿Qué va a regir mi actuar en esta vida? ¿Qué tengo en cuenta para tomar mis decisiones? ¿Cuáles son mis verdaderos intereses? ¿Soy coherente entre lo que deseo y lo que hago? ¿Qué lugar ocupa realmente Cristo en mi vida, no como sentimiento sino como doctrina, como un valor moral? ¿Qué es para mí ser hijo de Dios?*

Vivimos en el mundo y tenemos que ver cuáles obligaciones, pensamientos, sentimientos y decisiones nos llevan fuera del plan de Dios para nosotros. Por ejemplo, con respecto a la moral. ¿Qué es la moral para uno mismo, para el mundo y para Dios? Hoy día decidimos ser cristianos pero ¿Seguimos la moral cristiana? La moral y el amor de Dios caminan juntos en armonía y eso significa que nuestras acciones deben revelar que somos cristianos. Moral de cuerpo y alma. Moral de vida exterior e interior. Moral y verdad. Moral y honestidad. Pero hoy en día los cristianos estamos sometidos al mundo de las modas, las costumbres y como títeres, nos mueven sin que haya un discernimiento ni la valentía de animarse realmente a ser fiel a la Fe. Hay, como existió en toda la historia, una “pelea” entre los pensamientos de Dios y los del mundo y, a veces sin ser conscientes de ello, somos tan condescendientes con el mundo, que le somos infieles a Dios. *¿Y no lo somos también con nosotros mismos?* Esa también es una decisión que también tiene consecuencias. Se trata de replantearnos, cuestionarnos, volver a hacernos. *¿Nos vemos como seres ya estipulados, ya formados?* Cuestionemos nuestra fe, cuestionemos nuestros pensamientos, cuestionemos nuestras reacciones. Cuestionemos nuestras razones para creer y para ser lo que somos, no para buscar estar disconformes con nosotros mismos, sino para luchar contra el conformismo tácito, gracias al cual nunca somos fiscales de nosotros mismos, sino que siempre somos jueces para determinar lo que hacen los demás y abogados defensores de nuestra persona. Salgamos de ese papel y contemplemos la sencillez de Dios. Dejémonos penetrar en el silencio de nuestra mente, tan atareada y sobre estimulada. Dejémonos hacer de nuevo una y otra

vez. Tenemos la tendencia de querer perpetuarnos, de querer estancar y acaparar la gracia de Dios; pero la gracia de Dios no actúa de esa manera, sino que nos transforma permanentemente en el amor.

*“No te extrañes de que te haya dicho: -Ustedes tienen que renacer de lo alto-“*

*Juan 3, 7*

### **Luchar por nosotros mismos**

Como cristianos conformamos la Iglesia de Cristo. Si somos fieles a nuestra Fe y asimilamos los pensamientos del Evangelio, compartiendo y aceptando su moral, trabajando sus virtudes y valores, Dios podrá librar la batalla por su Evangelio a través de cada miembro de su Iglesia. Es una invitación a un compromiso más profundo con Dios. Un compromiso de mente y corazón que Dios le pide a cada cristiano. Una decisión. Un camino. No tenemos que adormecernos sino despertarnos; tener esa fuerza interior para poder luchar por la creación de Dios.

Pero primero, tenemos que luchar por nosotros mismos, tenemos que tener esa valentía de querer salir de todo aquello que nos mantiene cautivos. Se comienza sabiendo cuáles son nuestros intereses, pues ellos serán los que nos atraerán hacia uno u otro camino. ¿Qué significa para mí un camino hacia adentro? ¿En qué creo que debería librar batallas? ¿Cuánto me interesa realmente ser o no cristiano? ¿Cuánto me motiva saber que Dios me invita a un compromiso más profundo por el Evangelio en el mundo?

*“A aquel que puede preservarlos de toda caída y hacerlos comparecer sin mancha y con alegría en la presencia de su gloria, al único Dios que es nuestro Salvador, por medio de Jesucristo nuestro Señor, sea la gloria, el honor, la fuerza y el poder, desde antes de todos los tiempos, ahora y para siempre. Amén”*

*Judas, 24-25*



## **CAPITULO 6**

### **Aparecen las tormentas**

Es esperable durante una travesía que aparezcan diferentes tipos de tormentas. Algunas pueden asustar más que otras, de acuerdo a su intensidad y su fuerza, pero especialmente a los destrozos que provoque. Así ocurre en nuestro camino de vida. A veces pareciera que es más fácil de soportar aquellas tormentas que aparecen sin ninguna intervención humana, como puede ser una enfermedad o un acontecimiento de la naturaleza que las que aparecen como consecuencia del egoísmo, de la soberbia, la agresión, la maldad, los agravios entre unos y otros...es decir que las que más nos afectan son las que están relacionadas con el interior del ser humano y afectan la calidad de los vínculos pues éstos quedan resentidos, heridos, débiles... Así como las fuertes tormentas causan destrozos, así también las emociones negativas que no han sido apaciguadas dejan graves secuelas.

Y el resultado de toda esta toxina que va penetrando en las emociones, son lazos afectivos tóxicos que como consecuencia, provocan un estrés emocional, una dificultad significativa para dialogar, para escucharnos y para abrir nuestro corazón incluso, hacia uno mismo. Y todo eso repercute en la calidad de nuestra vida. Haciendo una comparación con un barco, sería como navegar y navegar, sin nunca reparar las grietas del casco, las rajaduras de velas, las roturas del timón, la desalineación de la brújula. Y todo eso, no sólo causará inevitablemente grandes problemas en la navegación, sino que incluso, puede ocasionar un naufragio del barco. Así sucede con nuestra persona, nuestro matrimonio, nuestra vocación, nuestras amistades, nuestros valores, nuestra fe.

*“Más aún, nos gloriamos hasta de las mismas tribulaciones, porque sabemos que la tribulación produce la constancia; la constancia, la virtud probada; la virtud probada, la esperanza”*

*Romanos 5,3-4*

### **Tormentas internas y externas**

Las tormentas en nuestra vida pueden ser internas o externas; éstas últimas son por causas ajenas a nosotros, por cosas que nos suceden y nos sacuden. Pero muchas veces nuestros propios pensamientos son los que provocan vientos tormentosos. Y esas tormentas son las interiores, pues se originan en nuestros pensamientos y sentimientos:

*Aparece una brisa que parece fresca y agradable. No interpretamos el signo, ni la alerta. Vemos sol, nos sentimos calentitos. Nos vamos adentrando en esa brisa, le abrimos las puertas de nuestros pensamientos y sentimientos. Esa brisa aviva recuerdos negativos del pasado, aquellos que creíamos saldados, olvidados, perdonados. Esa brisa comienza a sentirse como un vientito un poco molesto, cuando desde algún lugar escondido de nuestro corazón, emergen emociones que estaban esperando el momento oportuno para ser escuchadas: el resentimiento, la bronca, la ira, sólo necesitan una palabra, un acontecimiento, una mirada para manifestarse. El viento quiere chocar contra algo, quiere sacudir. Nuestro estado interno para esta instancia se va agravando. Esas emociones golpean nuestros pensamientos. La realidad se vuelve borrosa, vemos a través de la tierra que se ha levantado, aparecen las primeras gotas. Estamos igualmente serenos, seguros. Creemos que la situación la tenemos bajo control. Lluve. Viento. Ira. Bronca. Resentimiento. Dolor. Heridas. Tal vez todo eso esté muy contenido. La realidad ya no es real sino que está inevitablemente distorsionada por mi interior. Pero no lo acepto. Las cosas son como las veo. Me aferro a esa certeza interior, pues no me puedo permitir que todo aquello que está fermentando en mi interior no sea real, no me puedo permitir equivocarme. Esa tormenta es una certeza. No veo que sólo lo es para mí. No me doy cuenta de que a otros barcos no les pasa lo mismo. A mi modo de entender, todos están bajo una gran tormenta. Mis enojos son justificados y siento un enemigo a quien quiera hacerme entrar en razón. Comienzan las peleas. Comienzan las discusiones. Mi certeza se confirma. La realidad que siento y veo es tan palpable... es tan firme... hasta tiene sabor a verdad.*

## **El descontrol**

La tormenta interior se desata cuando llega al punto de descontrol de todas esas emociones y pensamientos tóxicos. No quiere decir que necesariamente el descontrol se manifieste al exterior, sino que muchas veces es interior. Esas emociones y pensamientos tóxicos son las nubes que ocasionan lluvias torrenciales.

Ellos provocan tempestades en mi interior y comienzan a manejarme como si fuera un títere. Mi barco se mueve conforme lo mueven las olas de mi ira. Se inclina hacia un lado y hacia otro, conforme lo hacen tambalear las fuerzas de mis enojos. El casco del barco con tanta sacudida es herido y se le hace un hueco. Mi herida se abre. Se infecta. El dolor. Mi ira. Mi bronca. Mi dolor. Es un círculo vicioso. Entra el agua, me mojo, me sacudo, cae la lluvia, me sigo mojando, el viento me da frío. No puedo controlar el barco. No puedo controlar mis impulsos y mis emociones me juegan una mala pasada. Hablo y digo cosas que no quiero ni escuchar. Grito. Culpo. Hiero. Amenazo.

Reclamo. Prejuicio. Miento. Castigo. Ataco. Ataco y ataco con más fuerzas. El descontrol es mi realidad. Pero no lo puedo aceptar. Sólo necesito que mis certezas sean verdad. Me impongo con la agresión. La violencia física o verbal.

¿Y el otro? ¿Qué le pasa al otro? ¿Qué le pasa a aquella persona que es víctima de mi interior? Ella también tiene su propio interior. Sus propias heridas y emociones. Y si mi tormenta despierta en su interior su propia tormenta, estamos frente a dos focos de tormentas, que se encontrarán y ambas potenciarán sus fuerzas.

Esto le sucede a personas “normales”, que buscan paz interior, que tal vez rezan y que probablemente realizan grandes esfuerzos por controlarse.  
Pero la ansiedad no es un invitado que quiera irse tan rápidamente.  
Y comienza en círculo vicioso... “si yo no me controlo, no puedo sentir la gracia de Dios, sin ella, no me puedo controlar.”

*“Pero observo que hay en mis miembros otra ley que lucha contra la ley de mi razón y me ata a la ley del pecado que está en mis miembros. ¡Ay de mí! ¿Quién podrá librarme de este cuerpo que me lleva a la muerte?”*

*Romanos 7, 23-25*

### **Control de uno mismo**

El control de mí mismo es lo que primero necesito. Luego necesito tener deseos de cambiar mi actuar hacia el bien. Muchas personas pueden tener control de sí mismas y no por eso son personas de bien. El control de uno mismo es un proceso que debe culminar en la paz interior. Podemos aprender técnicas de respiración para relajarnos, aprender a canalizar en el deporte los impulsos, podemos hacer terapia psicológica. Podemos aprender a serenarnos, tranquilizarnos y eso dará fruto en la convivencia con los demás.

Pero la paz interior tiene un solo camino: la conversión de mente y corazón.  
Y dará fruto en el actuar. No siempre es posible dejar de sentir ciertas emociones, pero sí es necesario no abrirle las puertas a esa brisa cautivante del primer momento, de conocer nuestras debilidades y flaquezas para no sucumbir a la provocación de las tormentas.

Si nos dejamos llevar por nuestros sentimientos negativos, estaremos rechazando la gracia. Lo primero que tenemos que tener es fe en nosotros mismos, tener una actitud positiva con nosotros mismos. Creer que valemos. Poder amarnos, perdonarnos con un amor incondicional. Poder sentirnos valiosos y apreciados tal como lo somos para Dios. Valorarnos a nosotros mismos hará que cuidemos nuestro corazón. Así como no nos queremos lastimar con un cuchillo, tampoco deberíamos querer lastimar nuestro corazón. Pero si no somos conscientes de ello, ¿cómo podríamos evitarlo? Si estamos frente a esta realidad interior, sentir compasión y misericordia con uno mismo es la primera medicación. Sentir amor incondicional para comenzar a restaurar y sanar el descontrol interior, con el Espíritu Santo como médico, y así... ¿cómo no tener fe en uno mismo?

### **¿Qué pasa cuando hay descontrol en el actuar?**

El descontrol es como un barco que en plena tormenta no hay quien maneje el timón. Está a merced de las olas, los vientos, no sabe adónde irá ni cómo terminará. Esto ocurre cuando nuestro actuar muchas veces. Y lo que se ocurre es exactamente eso, no sabemos en realidad hacia dónde nos estamos dirigiendo ni cómo terminaremos, pues las emociones y los exabruptos del son los que nos manejan como marionetas.

Si hemos llegado a esa instancia, significa que hace muchos años hemos dejado de tener el control; por lo tanto, no podremos recuperarlo de un día para el otro. Es decir, que si con mucha rapidez y facilidad hemos entregado el dominio de nuestra persona, con mucho esfuerzo, sacrificio, arduo trabajo interior, lo podremos recuperar.

Pero este proceso será ineficaz sin la oración, sin buscar el silencio interior, sin la presencia de Dios en nuestro corazón. Intentar un camino interior sin la asistencia del Señor, es como intentar llenar una bañera sin poner el tapón; que por más que echemos agua, nos esforcemos y veamos que se llena, no estamos siendo conscientes de cómo el agua, despacio y de a poco, casi imperceptiblemente, se va yendo por el agujero; y un día, no comprenderemos qué ha sucedido con todo lo que habíamos logrado.

Si comenzamos este trabajo de recuperación del dominio interior junto a la gracia de Dios, caminaremos unos pasos hacia delante, otros hacia atrás, pero avanzaremos día a día, de a poco...nuestros pasos harán camino, forjarán una personalidad diferente; y un día, nos daremos cuenta que estamos distintos, que hemos cambiado, que hemos sido transformados.

## **El cañón interior**

Hay tantas maneras de actuar como personas existen. El actuar es el fruto de lo que somos. Actuamos de acuerdo a lo que llevamos dentro. Es imposible mostrarse de mal humor si sentimos alegría interior. Por eso necesitamos ser observadores de nosotros mismos. Observadores amorosos pero verdaderos y honestos. Cuando el actuar responde a virtudes, valores y actitudes ecuménicas, entonces somos como un tren que transita por rieles en buen estado. Pero ¿Qué sucede cuando no es así? En el día a día, los rieles de nuestro tren se tuercen, se rompen o se oxidan, dejando a nuestro tren tal vez en la mitad de camino. Esto quiere decir que no siempre es fácil ser virtuosos y mantenernos fieles y firmes a nuestros valores.

Somos seres con bondades y maldades, con luces y tinieblas. Tenemos tendencias positivas y negativas. Y estas tendencias negativas que llevamos dentro, quieren encontrar una manera de liberarse; y si no son registradas y controladas debidamente, corremos el riesgo de que recorran un camino de liberación equivocado.

Este camino de liberación de toda esa energía negativa la vamos a representar con un “cañón”. Vamos a imaginar que todos tenemos como parte de nuestra naturaleza humana un “cañón interior”, que en algunas personas puede estar guardado, olvidado e inutilizado en un sótano. En otras personas, ese cañón interior puede estar a la entrada de su casa y ser utilizado sólo en casos extremos. Pero hay otras personas que pareciera que lo utilizan arbitrariamente y por cualquier contrariedad trivial, tiran una bomba totalmente inapropiada, falta de sentido común y de caridad.

Utilizamos el cañón cuando nos sentimos amenazados o agredidos por algo o alguien. Puede ser algo sin relevancia, pero que despierta en nosotros mucha ira, enojo, rencor. Puede ser que nuestras fantasías nos hagan creer que existe cierto peligro, cuando en realidad ese peligro está sólo en nuestra mente.

Cuando sistemáticamente reaccionamos utilizando el cañón, significa que nos hemos habituado a él. “¿Quién domina a quién...el cañón a nosotros o nosotros al cañón?”. Ya no hay distinción. Nos maneja. Dejó de ser parte de nuestro interior para ser el protagonista de nuestra vida. Le hemos dado el poder de destruir vínculos, de herir, de lastimar. ¿Es que no nos damos cuenta de que esa bala nos hiere a nosotros mismos antes de dispararse? ¿Es que no nos observamos ni un poquito?

El peligro está cuando el señor del hogar es el cañón y siempre se encuentra pronto para ser disparado, en la puerta de entrada de mi casa interior.

Recibe al que llega con una actitud defensiva. Imaginemos que este cañón está en el corazón de una esposa, madre y ama de casa, que recibe de la escuela a sus hijos disparándoles sus broncas y enojos... Tal vez ella justifica su actitud...siempre encuentran una justificación para liberarse de la carga de la responsabilidad.

El cañón no tiene vida por sí mismo, necesita que otro lo cargue y lo dispare. No es automático. Lo mismo sucede con el actuar impulsivo, irreflexivo, descontrolado, agresivo. Cargamos el cañón con toda esa fuerza que irrumpe en nuestro interior. Pero no olvidemos que esa fuerza descontrolada, necesita de nosotros para poder cargarlo y dispararlo. Si durante mucho tiempo no hemos tenido dominio sobre ella, puede ser que la sintamos parte de nosotros, tan asumida como pueden ser las manos, los pies o cualquier parte del cuerpo. Ya nos hemos habituado a reaccionar de esa manera. Estamos condicionados, pero recordemos que no somos objetos y que con fuerza de voluntad, podemos dominar nuestras pasiones. Con la asistencia de Dios en una oración muchas veces seca y oscura, pues no vemos rápidamente los frutos que querríamos, pero finalmente el invierno acaba para dar lugar a la primavera y con ella, nuevos brotes, nuevas esperanzas, nuevos inicios. Sólo necesitamos dar el primer "sí" al camino de la paz interior y dar el primer "no" a seguir comportándonos de manera tan mediocre.

Somos seres que poseemos inteligencia y voluntad, tal vez nuestras capacidades estén dormidas; pero una vez despiertas, pueden desarrollarse. Y transformarnos profundamente.
---

Es importante saber que las personas que reaccionan impulsiva y agresivamente, sienten que hay algo dentro de ellas que no pueden dominar. Y están en lo cierto, ya no lo pueden dominar. Pero con ayuda y esfuerzo personal, pueden salir de esa esclavitud.

El cañón cuando es disparado, lanza lo que le han puesto adentro, por eso somos responsables y debemos asumir esa responsabilidad sobre nuestros actos. Por lo tanto, lo primero es asumirnos y aceptarnos tal como estamos, como somos, como nos mostramos. ¿No es más sano dejar de justificar nuestro actuar y hacernos cargo de lo que nos pertenece sólo a nosotros? Nuestras reacciones nos pertenecen, pues somos nosotros los que podemos elegir cómo reaccionar ante tal o cual situación, no es la situación en sí misma la que determina cómo debo reaccionar. Si fuese así, actuaríamos todos por igual frente a determinadas situaciones, como lo hacen los animales. Ante un mismo acontecimiento, hay tantas emociones, reacciones, pensamientos y discernimientos como personas lo haya vivenciado.

Comenzar a dominar nuestras reacciones es vislumbrar un amanecer de libertad interior. ¿No somos libres de reaccionar agresivamente o no? ¿No somos libres de decidir ser un títere de esa fuerza arrasadora que se apodera de nosotros...o no? Esto es lo primero. Asumirnos como persona y no como el objeto de un impulso violento. Este impulso violento enferma la mente, el corazón y toda la personalidad. Hay un momento que la oscuridad es tal, que la persona está demasiado perdida como para poder realizar este proceso.

Puedes salir de esa esclavitud interior, puedes detenerla y controlarla.

Te llevará tiempo, lágrimas, esfuerzo. Pero el éxito de este proceso depende más de que te levantes cuando caigas, a que nunca lo emprendas.

Confía en ti mismo pero tal vez tus acciones te demuestran que no puedes hacerlo, por eso más que nunca debes confiar en el poder de la oración.

Ella debe ser tu arma para combatir ese enemigo interno que no te deja relacionarte positivamente contigo y los demás.

Este tipo de actuar aparece cuando no he limpiado mi corazón y cuando además está presente esa fuerza invasiva y violenta como un rasgo del carácter. Ella no es negativa en sí misma, sino que está encauzada hacia la negatividad. Ella toma lo que hay dentro de ti. Es como el viento que levanta lo que encuentra en su camino. Esa fuerza es violenta pues en tu corazón aún hay sentimientos negativos. La oración de silencio, la oración profunda abre las puertas a Dios y su presencia serena tu interior. Esa es tu arma: la oración. Pero no la oración vocal que sólo dice palabras, sino la oración que deja que esas palabras penetren en el alma. La oración más que hacia fuera, es hacia adentro, en la intimidad, allí donde nadie te ve. Sólo tú y el Señor. Hay una batalla dentro de ti. Y si tú no la peleas, ganará tu enemigo, que también está dentro de ti. El Señor viene a asistirte en tu batalla y pelea contigo. Siempre Él vence pero necesita que dispongas tu corazón en la oración de silencio mental y vocal. Es dejar de hablar para escuchar al Señor. Es dejarnos anestesiar por el cirujano para que, dormidos, él pueda realizar su trabajo y operarnos. Recuerda, sólo así puedes vencer, abriendo tu corazón a Dios.

*“Atiende, Job, escúchame: cállate, y yo hablaré”*

*Job 33, 31*

### **Caminar sobre tus pasos**

Ver hacia adentro y hacia atrás, no para quedarnos con reproches hacia nosotros mismos, sino porque todas aquellas acciones son síntomas, señales de lo que debemos que cambiar.

Cuando el cañón está cargado de bronca, enojo, falta de caridad o egoísmo, cualquier persona o cualquier situación puede activar su botón de “disparar” y lanzar las bombas que le han cargado. Quiere decir que si no controlamos ese cañón interior, reaccionaremos según nuestras ya instaladas emociones negativas, que las relacionaremos con las personas o con contrariedades del momento.

Cuando este tipo de actuar está ya automatizado, se convierte en un hábito incorporado, ya no somos conscientes al realizarlo, sino que sale espontáneamente. Cuando sucede esto, la persona cree que no es capaz de dominarse, cree que ya es así y cree que fue hecha así. Tal vez hizo intentos fallidos de lograr algún tipo de autocontrol, pero sin el resultado esperado. Sucede que no es posible dominar la bomba cuando ya está cargada en el cañón, sino que hay que hacerlo antes. Para ello es preciso registrar el enojo, la ira, el resentimiento, la venganza o lo que fuere que constituya nuestra bomba. Es necesario registrar que esa bomba está puesta en el cañón y que somos nosotros los responsables y evitar que se dispare en cualquier oportunidad que se presente.

Lo que salió de mí tiene su origen en mi interior. Muchas veces no queremos reconocer que la ira, el enojo, las calumnias, el rencor y todo lo que nos intoxica, proviene de uno mismo; sino que proyectamos en otros, el origen de mis propias reacciones. Es así que confundimos una situación disparadora de las emociones con el contenido del cañón.

<p>Quiere decir que lo que está dentro del cañón es de mi propiedad, me pertenece y soy responsable de lo que haga con ello.</p>
--

La situación que aparece como detonante puede ser exterior y funciona como facilitadora, pero no es la que ha puesto las bombas dentro del cañón, es la excusa que utilizamos para descargarnos. Muchas veces la situación disparadora está conformada por nuestra manera de ver la realidad, cómo la sentimos, percibimos e imaginamos circunstancias que tal vez no existen más que en nuestra propia mente.

A lo mejor ciertas situaciones hacen que yo no pueda dominar mi enojo. Entonces frente a tales situaciones, es más fácil que me descontrole y largue hacia fuera lo que tengo adentro.

Si no puedo dominar lo que pongo en el cañón y lo que sale de él, tengo que aprender a identificar las situaciones en donde corro riesgo de descontrolarme, es el primer paso para el auto-control.

### **¿Cómo ayudar a controlarme? Primero conociéndome...**

¿Puedo identificar como propias las emociones negativas o tiendo a responsabilizar a otros de ellas?

¿Puedo identificar de qué manera mis emociones negativas se liberan de forma positiva y de qué manera lo hacen pero de manera negativa?

¿Puedo visualizar los sentimientos negativos en forma de bomba? ¿Puedo visualizar que la bomba no está dentro del cañón, que aún puedo controlarla? ¿Puedo visualizar al cañón a un metro de distancia de la bomba?

¿Deseo honestamente que el Espíritu Santo me asista con su gracia? ¿Deseo honestamente que cuando se despierten situaciones disparadoras controlar mis impulsos y reaccionar de manera justa y equilibrada? ¿Deseo dejar de cargar y disparar el cañón?

¿Soy capaz de ampliar el espacio entre la bomba y el cañón sea cada vez más amplio?

¿Puedo visualizar cómo se va achicando la bomba?

Cuando logré reducirla en tamaño y alejarla lo suficiente, ya no corro riesgos de utilizar el cañón, pues mis emociones ya no forman una bomba con la que defenderme. Siento la emoción negativa pero puedo sentir más control sobre ella. Aun así, no debemos olvidar que podemos perderlo si bajamos la guardia, por eso hay que estar atentos a ello. Necesitamos para ello una intensa y honesta oración. Y a través de la oración, podemos anticiparnos a ciertas situaciones que ya sabemos nos van a descompensar emocionalmente. La oración nos resguarda de nosotros mismos.

*“Perseveren en la oración, velando siempre en ella con acción de gracias”*

*Colosenses 4, 2*

## **La guerra entre cañones**

Cuando el cañón es el que me controla, me convierto en un títere de mis reacciones. No poseo el control de mis acciones pues lo he cedido. El cañón ahora tiene “vida propia”. Y cuando esto sucede, es un terreno peligroso, pues la naturaleza del cañón es buscar la guerra. Él busca la confrontación, la violencia y la agresión. Quiere guerra.

La guerra se produce cuando dos cañones en estado de descontrol comienzan a lanzarse mutuamente sus bombas. ¿Qué otra cosa pueden buscar sino la destrucción del otro? Matrimonios, padres e hijos, hermanos y amigos entre sí, vecinos, profesionales...seres humanos.

Muchas cenas familiares transcurren, mientras que emocionalmente cuatro cañones están intentando ganar cada uno su propia batalla. Hay violencia y agresión. Esto sucede porque la violencia lleva aparejada cierto índice de poder; por lo tanto, muchas personas muestran su agresividad en ciertos momentos para acrecentar su influencia en el otro.

Muchas veces en la familia el más violento termina siendo el más respetado. Muchos padres de familia utilizan la liberación de sus enojos por medio del camino del cañón y por ello, son más obedecidos, pero ¿más respetados?

Cuando las relaciones interpersonales se sustentan a través de la fuerza de la violencia verbal, sólo se consiguen los frutos de una guerra: destrucción, angustia, pérdidas, miedos, heridas y secuelas. Destrucción de la confianza... Pérdidas de afectos... heridas en el alma...

Las personas adictas a este tipo de reacciones son personas débiles en escucha interior, pobres en autoconfianza, poseen una autoestima disminuida, no se sienten valiosas por sí mismas y también creen que para los demás no lo son. Necesitan tener éxitos laborales, económicos o que de alguna manera sean vistos y reconocidos, pues necesitan de la aprobación de los demás. Y creen que esto lo consiguen sometiendo a los demás. Así se sienten equivocadamente, respetados.

Es muy difícil para una persona que está en un camino de apertura interior, convivir con una persona que está atravesando dicha crisis de identidad. Debe fortalecerse diariamente en Dios y procurar una oración constante para no sucumbir. Recordemos que un cañón en automático quiere guerra; o sea, quiere que otro cañón se ponga en automático. Esto es diferente a una reacción esporádica que de repente hace explosión y que es generada por una acumulación de tensión. Estamos refiriéndonos al hábito de utilizar el cañón.

Imaginemos qué reacción genera en el ambiente, una persona descontrolada con su sola presencia.

Estas reacciones provocan reacciones en cadena dada la tensión que transmiten. Desde este enfoque, esta reacción se hereda, se aprende y se va transmitiendo. Pero puede reeducarse con esfuerzo, paciencia y voluntad. El camino es ir dándole de a poco menos protagonismo al cañón interior como vía de escape de mis emociones negativas, sacarlo del lugar de “amo y señor” mi vida.

Preguntémonos, ¿Con qué está cargado mi cañón? ¿Qué reflejan mis acciones? ¿Qué disparo a los demás? ¿Puedo reconocer que existe una brecha entre lo que me molesta y cómo reacciono?

### **Tener control: el primer paso necesario**

Cuando he logrado que el cañón no sea el dueño de mis acciones, puedo trabajar sobre un segundo plano: puedo elegir mi reacción. Pero no se trata de una opción mental, sino del corazón. No puedo fingir las emociones, no elijo “tener” alegría o tristeza. Elijo cómo reacciono con el sentimiento que aparece.

Para poder controlar mis reacciones, necesito conocer mis emociones, aceptarlas, registrarlas, sin juzgarme, sin pre establecer cómo “debería” sentir.

Elegir cómo liberar mi emoción negativa, es una elección: a modo de ejemplo, si sentimos bronca, podemos golpear un almohadón, rezar, hacer deporte, distraerme viendo una película, encerrarme en mi cuarto, hablar con un amigo...también puedo gritarle a la persona con la que tengo bronca, pero si estamos en un camino de crecimiento interior, en el cual deseamos la paz de Cristo, sería una decisión contradictoria.

Por lo tanto, cuando aparece la energía de las emociones negativas, lo primero es procurar una liberación positiva de ellas, una liberación que no sea a través de los vicios o la violencia. Una vez que hemos liberado positiva y sanamente esta energía que se había apoderado de nuestra voluntad, es necesario volver sobre nuestros pasos, ¿qué fue lo que realmente me despertó bronca? Siempre anda por ahí la necesidad de controlar al otro, el orgullo herido, una baja valoración de uno mismo que se siente agraviada, una imagen pobre que se siente humillada. A veces la realidad me dará la razón, otras no. Es necesario hacerme responsable de lo que siento y ocuparme de ello, buscar en la raíz de mí mismo y no en el otro.

Cuando Jesús estaba en la cruz miraba a todos. Estaban los que injustamente lo habían calumniado y aún lo hacían mientras Él moría en la cruz con su Madre bajo sus pies. Eran indiferentes a ese momento desgarrador. Se rifaban sus túnicas. María miraba. La injusticia

llevada a un extremo inhumano. Muchos dicen..."pero era Dios...estaba ahí porque quería..." y de esa manera se tapan los oídos del corazón y no escuchan la enseñanza del Maestro, que silenciosa, nos enseña cómo sobrellevar las injusticias.

Por eso, todos ante nuestras crisis emocionales, sean cuales fueran, necesitamos de la oración, de la Eucaristía y de la asistencia constante del Espíritu Santo para convertir toda la fuerza de la ira en paciencia, e comprensión y perdón; para que ante la humillación, callar al orgullo herido con misericordia. Y este camino lleva tiempo y dedicación. Pero principalmente, amor. Amor a uno mismo y a los demás, por sobre todo, amor a Dios. Sólo sintiendo cuánto Dios nos ama particularmente a cada uno, podremos rectificar nuestras reacciones. Pues el amor de Dios vuelve mansos a los leones salvajes, vuelve inofensivo el veneno de la serpiente y deja sin efecto los estragos de un huracán. Y esta fe es la que se necesita para dar este segundo paso. Se puede.

*"Nosotros hemos conocido el amor que Dios nos tiene y hemos creído en él. Dios es amor, y el que permanece en el amor permanece en Dios, y Dios permanece en él"*

*1 Juan 4, 16*

### **Conocer el amor: el segundo paso necesario**

El camino es el amor. Muchas veces nos han dicho esto, pero no es fácil de aplicar. Pareciera que nos debemos comportar como príncipes de los cuentos de hadas... pareciera que debemos sonreír y ser amables y con ello basta. Pero no es así. Amar es en ocasiones, mirar sin rencor al que te humilló. Amar es en otras ocasiones, callar y no tener la última palabra, aun teniendo razón. Amar es en otras veces, mantener un límite con la espada firme. Amar es saber decir que no, primero a mi propio impulso, a mi propio vicio. Amar es callar los defectos de los demás y sólo ver lo bueno, pero antes aprender a hacerlo con uno mismo; pues tantas veces somos tan autoexigentes que nos causamos una gran tensión interna, la que luego la enfocamos en los otros y les exigimos de la misma manera.

Y para vivir plenamente en el amor, debemos asimilar en nuestra conciencia que antes que condenarnos, Dios quiere abrazarnos. Y saber que Dios quiere que lo imitemos, que antes que condenarnos a nosotros mismos, nos abracemos. Tengamos misericordia y seamos comprensivos con nosotros mismos, y nos miremos con una mirada de misericordia. Y este momento se da cuando hay conciencia de las faltas, no cuando se confunde la justificación con la misericordia,

fruto de una transacción humana para poder aceptar lo que no puedo tolerar por orgullo y perfeccionismo. Cuando he decidido tomar el camino del amor de Dios, seguramente mi necesidad de oración vaya acrecentándose y si respondo a ella, podré profundizar en esta etapa, en donde puedo comenzar a vislumbrar los frutos del amor en mis reacciones: paciencia, perdón, comprensión, tolerancia, bondad, escucha, alegría... pero por sobre todo, paz; cuando en otros momentos ante las mismas situaciones, me sentía de otra manera. Significa que la gracia de Dios ha entrado en mi corazón. Y ella me inspira otras reacciones y me transforma la manera de mirar la realidad.

Comienzo a vislumbrar la luz de Dios en mi corazón. El perdón es el bálsamo donde mis rencores se apaciguan. La escucha interior va ayudándome a registrar mis emociones y a comprenderme. Los ojos del alma se abren para ver lo que Dios me está develando. Es como mirar que a la maseta de mi planta le falta agua. Lo mismo en nuestro corazón. Dios nos muestra dónde necesitamos de su gracia. Y la tierra seca son las emociones negativas. No nos asustemos de ellas, pues si las reconocemos como “camino”, nos acercan cada vez más a la gracia de Dios.

Es por ellas que Cristo es Maestro. Es por ellas que María es Madre. Son nuestros lados oscuros los que Dios quiere iluminar. Durante este proceso, puede suceder que muchas veces nos sintamos desmotivados...creíamos que habíamos transformado una emoción y ésta vuelve a aparecer. Pero no podemos caer en la pretensión de que todo es para siempre y eterno. Mientras que estemos caminando habrá que refaccionar el calzado. Mientras que corramos, habrá que parar para recuperarnos. Por eso Jesús nos prometió que nos acompañará hasta el último día.

*“Como elegidos de Dios, sus santos y amados, revístanse de sentimientos de profunda compasión. Practiquen la benevolencia, la humildad, la dulzura, la paciencia”*

*Colosenses 3, 12*

### **Aprender a tolerarnos: es el tercer paso importante**

Tolerarnos es diferente a soportarnos. La tolerancia tiene raíz en el amor de Dios, que ama a pesar de nuestros defectos, mientras que la segunda refiere a un acto de voluntad de soportar. No puede sino fracasar sin la gracia de Dios. Tolerar no significa dejar pasar todo, no poner límites, no reaccionar nunca porque “toleramos”. Esto sería una farsa que en algún momento explotaría.

Se trata de un camino de amor adonde por amor, con paz y paciencia, en nuestras fortalezas y no en nuestras debilidades y caídas. Pero primero, hacerlo con uno mismo, ya que no se puede dar lo que no he aprendido. Si no he aprendido a tolerar mis propios defectos, ¿Cómo podré hacerlo con los de los demás? Si no he aprendido a amarme aún a costa de mis errores, ¿Cómo lo haré con los demás? Si no estoy en paz con mi propia personalidad, ¿Cómo estarlo con las de los demás? Y para ello es preciso hacer silencio. Contemplar la voz de Dios que se expresa de una manera particular en cada uno de nosotros. Sin este silencio interior y exterior nos será difícil mantenernos en este camino.

*“Con mucha humildad, mansedumbre y paciencia, sopórtense mutuamente por amor. Traten de conservar la unidad del Espíritu, mediante el vínculo de la paz”.*

*Efesios 4, 2-3*

#### **Aceptarnos como somos, sin grandezas ni desprecios**

Tenemos dentro de nosotros una semilla de defectos, una de miserias y una de bondad. No somos todo defecto, toda virtud o toda miseria. Todos los seres humanos poseemos estas tres semillas, que ya vienen con nuestra naturaleza humana; no podemos separarnos de esa naturaleza, hay que aceptarla y trabajar sobre todo el potencial. Hacer de ella, una escalera hacia un crecimiento interior, hacia la santidad de vida.

Podemos comparar la naturaleza humana con la carne picada, porque así como no podemos separar la carne de la grasa, tampoco podemos separar los defectos y miserias de lo que somos. Suele suceder que nos quedamos con una parte de esa naturaleza como si fuese un todo. Vemos con lupa los defectos y creemos que el otro es todo eso; pero no tenemos en cuenta que también tiene bondades. Seríamos injustos si no tenemos en cuenta toda la naturaleza. O también nos quedamos con nuestras bondades sin trabajar los defectos. O nos enfocamos en dejar que las miserias engorden nuestro carácter sin permitirle a las virtudes influenciar en nosotros.

Muchas veces nos conformamos con ser como somos, hacemos engordar un defecto y nos sentamos cómodos en un sillón. Nos relajamos en el orgullo y no nos motivamos para cambiar. Y cuando se trata de mejorar y trabajar con esfuerzo una virtud, encontramos muchas excusas y justificaciones para no hacerlo. ¡Somos tan ingeniosos cuando de eso se trata! Tapar con máscaras, fingir, decir lo que conviene decir en lugar de ser auténticos, justificarnos y

justificar...dejando toda la suciedad bajo la alfombra. A diferencia nuestra, Dios no se conforma con que seamos buenos, Él quiere que seamos santos; pero no se puede ser santo, si antes no somos buenos; pues la semilla de la santidad, no es el fruto de la maldad, sino que es el fruto de la bondad.

Muchas veces los cristianos nos planteamos qué quiere Dios de nosotros o nos planteamos cuál será la voluntad de Dios para nuestra vida. Tal vez especulemos qué deberíamos hacer cuando en realidad, la voluntad de Dios pasa primero por el "ser interior" y desde allí, brotará el hacer.

Antes que preguntarnos qué quiere Dios de cada uno, hay que preguntarse, "¿Y yo... qué quiero?". "¿Qué quiero con respecto a la honestidad? ¿Qué quiero con respecto a la castidad? ¿Qué quiero con respecto a la amistad? ¿Qué busco en mi vida laboral?". "¿Qué estoy buscando siendo cristiano?". Y responder con sinceridad, observando mis actos y mis pensamientos, recibir lo que soy para que desde esa realidad, crecer hacia Dios. Uno de los más grandes obstáculos es creer que uno ya no puede cambiar, conformarse con un carácter determinado, con un estilo de personalidad y quedarse conforme con la mediocridad. Dios no es mediocre y quiere que nos levantemos del barro para poder vivir en el amor de su corazón.

Para ser santo, hay que hacerse pequeño, para poder entrar a la casa del Pensamiento de Dios y permitir que su sabiduría ilumine nuestras mentes, recibir otra normativa y la fortaleza necesaria para poder sustentarla en el día a día. Lo que ocurre hoy día con los cristianos es que no nos atenemos al Pensamiento de Dios, sino que queremos un Cristianismo amoldado a nuestro pensamiento. Y por ese medio no llegamos a la santidad.

Ser cristiano sin buscar la santidad es como prepararse para escalar una montaña: vestirse, procurar todo lo necesario, pero no viajar hacia la montaña, quedarnos dentro de nuestras casas, con lo cómodo, imaginándonos todo lo que haremos cuando escalemos, pero sin movernos. Así podemos ser cristianos quedados, creyendo que como nos preparamos materialmente, podremos escalar.

Pero no hemos tomado aún la decisión de iniciar el camino de santidad.

Nos hemos quedado con lo cómodo, con lo justificable, con los defectos, con las miserias, con las heridas, con los complejos, con las tinieblas, con la oscuridad.

Nos hemos acostumbrado a la lámpara artificial y no nos damos la oportunidad de conocer la verdadera luz. Estamos contentos porque nos miramos al espejo y nos creemos escaladores,

*¿no nos damos cuenta que no estamos escalando?*

Muchos cristianos a veces se miran al espejo y creen estar cumpliendo la voluntad de Dios, pero no la están cumpliendo, es sólo que están revestidos de ella, se han puesto un disfraz, un colorido, vistoso y atractivo disfraz.

*“Dios nos salvó y llamó con una llamada santa, no en virtud de nuestras obras, sino en virtud de su voluntad y de su gracia que nos otorgó en Cristo Jesús desde la eternidad”*

*2 Timoteo, 1, 8-9*

### **Las normativas del Evangelio, los faros del camino de santidad**

Podemos estar muchas veces muy confundidos cuando no tenemos en claro cuáles son las normas a seguir; o sea, cuando el camino no está lo suficientemente iluminado, llega la noche y de repente no sabemos cómo conducir. La normativa del Evangelio es clara, nos ilumina. Sólo que a veces hay tantas luces a nuestro alrededor que nos desorientamos. Necesitamos apagar esas otras luces para sólo ser iluminados por Dios. En la sociedad el bien y el mal están entremezclados, pues el ser humano quiere imponer la norma de que todo esté permitido, así queda bien con éste y con aquel. Le es difícil sostener una diferencia, un “no”, una postura distinta; eso quiere aceptar todo, porque cree que si está en desacuerdo ya no puede amar, hay que confrontar, contrariar. Y no es así. La verdad de Dios es clara, transparente, llana. Cuando otras verdades se quieren imponer al mismo tiempo, debaten, pugnan, hacen una fuerza contraria; pero sólo ellas puján, pues la verdad no se inmuta. Pero el ser humano es flojo, necesita aceptar todo para no sentirse rechazado. Necesitamos tanto sentirnos amados, que a todo terminamos diciéndole que “sí”. Aunque no seamos fieles a nuestro corazón. Y así nos dejamos iluminar por faros de luces artificiales. Y las luces de Dios no encandilan, iluminan. Las de este mundo hacen daño a los ojos, las seguimos enneguecidos.

Cuando conducimos enneguecidos ocurren accidentes, pues no vemos las normas de tránsito, ni a otros autos, ni el carril de la ruta.

Y el camino se convierte en un caos.

Ese caos no se soluciona con dinero, con viajes, con drogas, con diversión.

Ese caos es interior y la solución es volver el corazón a Dios.

*“Si nuestro Evangelio todavía resulta impenetrable, lo es sólo para aquellos que se pierden, para los incrédulos, a quienes el dios de este mundo les ha enceguecido el entendimiento, a fin de que no vean resplandecer el Evangelio de la gloria de Cristo, que es la imagen de Dios”*

*2 Corintios 4, 3-4*



## CAPÍTULO 7

### Si Jesús naciera hoy día... ¿Quién sería para ti?

Qué fácil es mirar como espectadores la historia y juzgar a quien negó a Jesús movido por sus propios temores, a quien lo traicionó motivado por sus codicias y ambiciones; a quien huyó desesperado por su propia seguridad... Cuánto cuesta entender que el mismo pueblo que lo ovacionó un día, días después lo estaba crucificando. Pero ellos sólo actuaron como una pequeña muestra de lo que hacemos los seres humanos; ellos no eran ni más buenos ni más malos que nosotros.

Cuando conocemos la historia de Jesús, ésta ya está consumada, nos la cuentan, no somos partícipes de ella. Tal vez sentimos con alivio que no hemos formado parte de aquellos hechos y en lo secreto condenamos a ese pueblo. Seguramente Judas nos genera un gran rechazo; la negación de Pedro la sentimos como una incomprensible traición a Jesús; tal vez estamos convencidos de que no hubiésemos huido temerosos como los discípulos sino que hubiésemos sido mártires junto a Cristo. La realidad es que no sabemos cómo hubiésemos reaccionado.

Lo cierto es que esa gente era como nosotros; sólo cambia la época, las costumbres, el lugar; pero esos corazones tan confundidos nos asemejan.

Vamos a imaginar que todo sucede en ésta época, ¿Sabes cómo hubieses reaccionado, si Jesús hubiese nacido en tu pueblo, en tu ciudad, en tu entorno... si Él hubiese sido alguien tan cercano como un vecino, un primo, un amigo...? ¿Hubieses desconfiado por ser para ti un desconocido o un simple conocido de un conocido? ¿Lo rechazarías por haber nacido en el barrio pobre de tu ciudad? ¿Su apariencia te hubiera condicionado a escucharle siquiera? ¿Cómo debería presentarse hoy día Jesús ante ti, para que sus palabras te lleguen al corazón? ¿Con ropas formales? ¿Debería ser un profesional? ¿Esperarías como Judas, a que cambie el gobierno de momento? ¿Querrías un salvador de alma o preferirías un salvador económico?

Hoy conocemos los hechos ya consumados por otras personas. Pero ellas vivieron con sus distracciones, obligaciones, preocupaciones... al igual que nosotros lo hacemos hoy día. Y muchas veces como nosotros, no pensaban en Dios, no buscaban la gracia, no miraban a lo alto; sino que sus corazones estaban sumergidos en el mundo. Y de pronto, se les aparece Jesús con palabras que parecían demasiado ideales para ese momento. Aparecen los milagros...muchos creen, otros siguen escépticos.

La figura de Cristo te pone a prueba, sea en la época en que hayas nacido. Y hoy día, también a todos nos pone a prueba. Por eso, cada día cabe preguntarse ¿si Jesús hubiera nacido en mi época, cuál hubiera sido mi reacción? Una respuesta honesta nos ilumina y nos ayuda a sincerarnos con nuestra verdad interior.

*Hoy día...*

*¿Quién es Jesús para mí?*

En aquel tiempo, cuando Jesús comenzó a predicar, cada uno lo miraba con sus propios ojos, con su propio pensamiento, con su propia expectativa... desde su propio corazón. Igual pasaría hoy día.

Podríamos especular que siendo Dios, Cristo podría haberse revelado a todos como tal, dado que tiene el poder para hacerlo. Pero la verdad es que Dios no utiliza su poder para instigar el corazón del ser humano, sino que quiere que éste se abra por amor. Dios vino al mundo para revelar la verdad del amor; y cada uno lo interpreta según la verdad de su propio corazón. No es un error de Dios cuando no es creído, cuando no es amado, cuando es cuestionado, cuando es juzgado por los seres humanos. Él no puede errar. La necedad es nuestra.

Hoy día se revela a nosotros de muchas maneras. Y cada uno lo recibe desde la realidad de su corazón.

En ese tiempo muchas personas lo consideraron un hombre más. Un habilidoso carpintero más. Hoy día sucede lo mismo. Algunos lo sienten sólo como un hombre más, ya que se concentran en la humanidad de Cristo, en su apariencia, sus habilidades, sus trabajos, su familia. Se quedan con lo común de un hombre. Un simple hombre. Reconocen sus virtudes y sus enseñanzas tal vez, pero como hombre, más sabio tal vez. La humanidad de Cristo los ciega. Seguramente se ven a sí mismos de la misma manera, valorando lo humano, sin poder trascender a un plano espiritual.

Muchos cristianos dicen creer en Jesús, pero en sus corazones sólo lo consideran un hombre más... más que cristianos, son creyentes. Tal vez por costumbre, por herencia de fe pero ¿por amor?

Cuando sólo Cristo es un hombre, no podemos alimentarnos de Él, el hambre persiste e intentamos saciarlo de otros alimentos que no nos hacen bien.

El aquel tiempo muchos se hicieron amigos de este hombre llamado Jesús. Hoy día sucede lo mismo. Muchas veces buscamos una linda amistad con Jesús. Buscamos en Él lo que buscamos en un buen amigo, del que esperamos que a todo diga que sí, que se amolde a nuestros deseos, que camine junto a nosotros pero sin invadirnos, sin cuestionarnos, sin atosigarnos con sus enseñanzas. Es un buen amigo porque siempre nos escucha, siempre está presente cuando lo necesitamos, no nos reclama, nos comprende y todo lo perdona. No hay rencores. Un gran amigo. No queremos un Dios que es Padre, queremos un amigo. Un amigo que no ponga límites, sin mandatos ni expectativas. Buscamos un amigo, no un Dios.

En aquel tiempo muchos se fueron acercando cuando Jesús predicaba. Lo escuchaban y aprendían de la sabiduría del corazón. “Algo” experimentaban cuando Jesús hablaba. Lo sentían como a un maestro. Estas personas abrían sus mentes además de sus corazones. Querían escuchar otra manera de pensar, de vivir. Creían no poseer la verdad, sentían que necesitaban de un maestro, eran humildes, se dejaban llenar.

Hoy día, hay muchos cristianos que lo sienten como maestro, que lo escuchan, que lo siguen, que quieren acomodar sus vidas a sus enseñanzas. También hay muchos otros que lo escuchan y valoran como maestro pero sus mentes están cerradas, siguen aferrados a sus costumbres, hábitos o lo escuchan por obligación, sin cambiar su manera de vivir.

Muchos otros también lo escuchan, pero no dejan de ser sus propios maestros. Ponen barreras a las enseñanzas de Jesús. Quieren sentir ese “algo” y quedarse con el sentimiento, pero sin acomodar sus pensamientos y criterios a la Palabra. ¿Son cristianos? ¿Son creyentes? Si estoy aprendiendo italiano pero cuando hablo acomodo las palabras al francés, armando mi propio idioma, ¿puedo afirmar que he aprendido italiano? Lo mismo sucede con Jesús. Si es mi maestro, debo asimilar sus enseñanzas. Debo acomodarlas a mis pensamientos. Debo transformar mis sentimientos, transitar por el camino del perdón, del amor incondicional...seguir las huellas de Cristo, mi maestro.

En aquel tiempo no era extraño que surja entre el pueblo un profeta. Y Jesús era para muchos un profeta a quien algunos seguían más que a otros. Esas personas veían en Él algo más que un maestro; para ellos era un elegido, alguien que traía un mensaje de Dios, un anuncio. Lo seguían con entusiasmo, lo proclamaban, escuchaban y exclamaban. Hoy día sucede lo mismo. Para muchas personas Jesús es un profeta; pero no sienten a Dios en Él. Tal vez saben que es Dios, pero no sienten espiritualmente su divinidad. Creían que era un hombre con un mensaje de Dios, lo escuchaban y respetaban como profeta.

*“Por eso, suscitaré entre sus hermanos un profeta semejante a ti, pondré mis palabras en su boca, y él dirá todo lo que yo le ordene”*

*Deuteronomio 18, 18*

Si he de elegir, será más enriquecedor para mi persona creer que es un profeta a un simple hombre. Pero Jesús no vino a revelarse como un profeta, sino como Dios. Las personas que lo creyeron maestro, a lo mejor lo escuchaban y volvían a sus vidas cotidianas habiendo escuchado una predicación interesante, pero ¿habrían cambiado sus vidas? Lo mismo nos puede suceder a nosotros cuando escuchamos la Palabra o la predicación de la Palabra, ¿nos dejamos transformar por ella?

Muchas de las personas que lo creyeron profeta y lo empezaron a seguir pudieron percibir en sus corazones al Salvador. No sintieron que Jesús era el Salvador por los milagros que realizaba, sino por el amor que transmitía; un amor y una paz capaz de vencer el odio, la bronca y la perturbación en sus interiores. Vivenciaron cambios en sus corazones, en su mirada interior y en sus vidas. Experimentaron cómo Jesús los salvó de sus vicios, de sus pasiones desordenadas, de sus emociones negativas, de sus desequilibrios.

Hoy día muchas personas pueden vivenciar a Jesús como el Salvador, son aquellas que tienen experiencia del amor de Dios. Pero tenemos que estar atentos pues también podemos sentir a otras personas como “salvadoras” y perder la huella del Salvador, sobretodo en un mundo que todo lo soluciona tan rápidamente y que es enemigo de la insatisfacción, ya que todo lo quiere pronto y con disfraz de felicidad. Mientras que muchos cristianos sienten a Cristo como Salvador, otros aún no lo han experimentado pues confían demasiado en esos salvadores mundanos.

*“Y decían a la mujer: -Ya no creemos por lo que tú has dicho; nosotros mismos lo hemos oído y sabemos que él es verdaderamente el Salvador del mundo-“*

*Juan 4, 42*

Pero no solamente Dios quiere transformar nuestro corazón, quiere ser más que un Salvador para nosotros. Él viene a comunicarnos que es el Mesías. Hay un mensaje más allá de la conversión de nuestro corazón, quiere mediar entre mi alma y mi salvación eterna. Quiere que creamos en Cristo como Mesías. Muchos creemos, pero interiormente hay interrogantes, cuestionamientos,

dudas... ¿qué sucede realmente “después”? Muchos cristianos fantasean con la reencarnación, con vidas sucesivas luego de ésta cuando Cristo nos enseña algo tan simple y profundo como la existencia eterna del alma. Pero somos veces escépticos, racionales y queremos comprobar todo. Pero se trata de creer por la fe, sin ver, sin comprobar, sin constatar. El alma. La vida eterna. El Reino de Dios. Otra vida. Otra dimensión. Creer en el Mesías es darle presencia a esa dimensión sobrenatural en nuestra vida.

*“La mujer le dijo: -Yo sé que el Mesías, llamado Cristo, debe venir. Cuando él venga, nos anunciará todo-. Jesús le respondió: -Soy yo, el que habla contigo-“*

*Juan 4, 25-26*

El Mesías no se proclama a sí mismo, sino que se anuncia como Hijo de Dios. Si no asimilamos esta certeza, la experiencia del amor de Dios con el tiempo, va perdiendo su fuerza y su influencia en nuestras vidas va disminuyendo. Pues como Hijo de Dios, su mensaje es más profundo que el de la conversión. Nos anuncia a un Padre. Nos anuncia un Reino. Nos anuncia que hay una vida allí para nuestra alma. Nos hace “familia”. Se anuncia como Hombre-Dios, ya no es el vecino carpintero, el amigo confiable, un profeta con palabras de sabiduría, un Mesías que anuncia el Reino. Se anuncia como Dios mismo. Y nos hace hermanos. Nos hace familia.

Esta “construcción” de Cristo en nuestro corazón es un proceso a lo largo de nuestra historia de fe. A veces vivimos toda una vida con un conocido llamado Jesús al lado nuestro. Pero hay momentos especiales, en donde se nos abren los ojos del entendimiento y vemos claramente ciertos misterios de la fe en nuestro corazón. Y nos acercamos a Dios, aceptamos y asimilamos sus verdades.

Es el tiempo de la dureza de nuestro corazón en que finalmente sentimos a Cristo como el Hombre - Dios. Y ya no viviremos mirando las huellas en el barro, sino miraremos las huellas en el cielo, pues habremos comprendido que nuestra alma construye, no para este mundo, sino para el Reino de Dios. Y que cada acto de amor es luz allí, adonde no existe la oscuridad ni las tinieblas, ni el dolor ni el odio, ni la injusticia ni la impotencia.

*Él es la Imagen del Dios invisible, el Primogénito de toda la creación, porque en él fueron creadas todas las cosas, tanto en el cielo como en la tierra, los seres visibles y los invisibles, Tronos, Dominaciones, Principados y Potestades: todo fue creado por medio de él y para él”*

*Juan 1, 15-16*

Nosotros vamos a poder comenzar a transformar nuestro interior, a abrir nuestro corazón y la mente hacia Dios, si le permitimos primero, reconocerlo como *hombre*, porque si no, no vamos a comprender. Él quiere que nosotros lo imitemos, que nos amemos como Él nos amó. Él se hizo semejante a nosotros y lo tenemos que reconocer como un hombre. En el día a día, nosotros nos relacionamos con Jesús desde este lugar, a veces lo buscamos como el Salvador, pero ¿Cómo sentirnos cerca si ni siquiera somos amigos? Cuando rezamos, Dios quiere que seamos *amigos*, que crezcamos en una amistad con Él. Jesús nos puede salvar, pero antes quiere que sus enseñanzas nos penetren, que sus normativas nos cambien, que le permitamos ser “*maestro*”.

Tenemos que reconocer que Jesús nos viene a dar un mensaje del Reino de Dios, que viene a anunciar como *profeta* un mensaje divino.

Muchas veces su mensaje ha dejado de ser una novedad y nos hemos acostumbrado tanto a escuchar el Evangelio, que ya no sentimos su significado trascendental. Recién cuando reconocemos en ese mensaje divino a la persona de Jesús, Él se convierte en nuestro *Salvador*. El *Mesías* vino a redimirnos del pecado.

*“Porque el salario del pecado es la muerte, mientras que el don gratuito de Dios es la Vida eterna, en Cristo Jesús, nuestro Señor”*

*Romanos 6, 23*

### **¿Qué es el pecado?**

El pecado es una falta de amor hacia uno mismo y hacia los demás. Cuando cometemos un pecado significa que nos estamos lastimando y con mucha seguridad, también a otros. Un pecado es como un clavo que nos clavamos. Pero no en una parte visible del cuerpo de donde lo podemos extirpar, sino que ese clavo se clava en nuestro espíritu. Y cuando eso sucede nuestro corazón, que es la ventana de nuestro espíritu, se opaca cada vez más.

Igual que hay clavos pequeños, medianos y grandes, también hay pecados pequeños, medianos y grandes. Pero cuando nos clavamos una astilla pequeña, que de tan pequeña que no se ve, duele y mucho. Y esa astillita nos duele a nosotros y también a los demás.

A veces hacemos cosas que no están bien, pero minimizamos su gravedad, comparándolas con otros actos. Lo cierto es que aunque hay diversidad de pecados y la gravedad varía, el pecado daña siempre. Las astillitas por pequeñas que sean, dañan y lastiman siempre.

Imaginemos que nuestro interior es un pedazo de madera. Y que los clavos son los pecados; o sea, faltas de caridad. Cuando cometemos una falta de amor, ya sea de pensamiento, de sentimiento o desde la acción, se clava un clavo en el madero de la envergadura de la falta cometida, de acuerdo a nuestra intensidad, a nuestra conciencia y a nuestro corazón.

A modo de ejemplo, imaginemos que a la mañana cometo un pequeño pecado hacia mi hijo, pues la impaciencia me ha conducido a hablarle con insultos. Esos insultos son una falta de caridad que ha dañado gravemente el corazón de mi hijo, quien necesita todo mi apoyo para crecer fortalecido. Eso significa que se clavó un clavo bastante grueso en mi corazón y en el corazón de mi hijo. Sigue el día y al mediodía cometo otro pecado pues mi codicia ha provocado que, con tal de obtener más dinero, sea deshonesto. En ese momento en que mi pensamiento está reflexionando con deshonestidad, mi interior está siendo dañado por un clavo y, dependiendo cuáles son las consecuencias de esa deshonestidad, será el daño que le provoque a mi corazón. ¿Y si hubiere personas agraviadas por mis decisiones deshonestas? Lastimaría con mi pecado sus corazones, y aún más el mío. Sería como clavar un clavo en el cuerpo de otra persona y uno más grande en el mío.

Supongamos que sigo con mi día sin registrar hacia dónde me están llevando mis decisiones ni reparando el daño que estoy provocando. Tal vez mi corazón ya se ha formado una coraza por lo tanto ya no siente el dolor por su pecado. Ni siente el dolor de dañar a otros, aún a seres queridos. Ya no siente las consecuencias del pecado. Sólo siente una coraza de oro y fortaleza...que le sirve para resguardarse del temible arrepentimiento que me pondría a la altura de la gracia de Dios. Ni siquiera siento cómo me estoy alejando de Dios y cómo estoy cerrando mi corazón a la asistencia de su gracia. Sigo con mi día...mis risas, mis preocupaciones cotidianas, mis negaciones, mis mandatos, mis emociones...y para la tarde ya estoy estresado y cansado; pero un cansancio que no es fruto del trabajo arduo pero sano, sino que es fruto del peso que hay en mi corazón. ¡Cómo pesa el pecado escondido, hecho rehén de mi corazón! Pero sigo adelante, y llego a la noche con mi historia de faltas y de clavos que lastiman.

Pero al irme a dormir, tal vez siento que tuve un buen día, pues he logrado “vencer” en el negocio, mi hijo me respeta más...y concilio un sueño reparador. Y así juzgo mi vida... logros a costa de matar mis valores, forjar vínculos a costa de un temeroso respeto. Pero no son cosas que resuenen en mi interior. El dolor de los clavos es profundo, pero no los puedo sentir pues justifico todas mis acciones y soy mi propio abogado defensor. Nadie me acusa, me cuestiona y si lo hiciera ¿de qué serviría? Quedaría descalificado rápidamente pues soy amo y señor de mi propia vida. Y las personas que conviven conmigo sufren, tal vez acostumbradas, en silencio, tal vez con lágrimas pero no puedo de tan ciego que estoy, registrar sus sentimientos y mucho menos comprenderlos.

La única manera de transformar un corazón en estas condiciones, es a través de un arrepentimiento consciente y sentido. Sólo el dolor por el propio pecado, nos lleva a una transformación de corazón. Cuando hemos alcanzado este grado de sentimiento, es necesario reparar: volver sobre los propios pasos y pedir perdón es una manera de sacar los clavos. Arrepentirse verdaderamente de corazón, nos libera de los clavos, pero necesitamos del sacramento de la reconciliación.

Pues... ¿Cómo ha quedado nuestro interior? Nuestro interior ha quedado lleno de “agujeros”, que Dios con su gracia los debe llenar, para liberarnos del vacío interior que las miserias y las faltas de caridad han dejado en nuestro corazón.

Quando sentimos arrepentimiento, no es para que nos desmoronemos y nos caigamos, sino para llevarnos a una reconciliación con Dios y con uno mismo. Es una oportunidad de conocer su misericordia y de mirarnos a nosotros mismos con esperanza.

*“Ahora me regocijo, no porque ustedes se hayan puesto tristes, sino porque esa tristeza fue motivo de arrepentimiento. Ustedes, en efecto, han experimentado la tristeza que proviene de Dios...”*

*2 Corintios 7, 9*

Recorrer este camino interior nos acerca al Mesías. Nos redime el alma, nos da la gracia necesaria para transformar nuestras vidas, desde una transformación del corazón.

Cristo está presente en la figura del sacerdote. Nos enseña que nos lavemos los pies unos a otros, que nos ayudemos, que seamos Cirineos; por eso los sacerdotes lo representan a Jesús. Yo puedo creer con más facilidad o no; puede gustarme o no un determinado sacerdote; estar o no de acuerdo. Pero no por ello, alejarme de la Iglesia que Cristo como Mesías fundó para nuestra

salvación. No debemos perder esa gracia que viene en el momento del Sacramento de la Reconciliación. Cuando soy consciente de mis pecados y de mis faltas de caridad y no me arrepiento y las sigo cometiendo, significa que convivo con los clavos en mi espíritu afectando mi manera de pensar y de sentir. Estoy decidiendo libre y conscientemente alejar la gracia de Dios de mi corazón. Pero ¿Me doy cuenta de las consecuencias? No, estoy ciego a ver los daños interiores. Pero también estoy ciego a otra realidad, una sobrenatural, pero más real que cualquier cosa en este mundo físico que, aunque vulnerable y finito, nos da la sensación de eternidad. Es una ceguera que me impide tomar consciencia que todos aquellos “clavos” grandes, medianos o pequeños que nos hemos venido clavando en nuestro corazón y en el de los demás, están todos en el corazón de Cristo, están en su corona de espinas y están en cada flagelación de su amorosa Pasión por nosotros. Somos ciegos a esta realidad y Cristo sufre hasta que nuestro arrepentimiento sincero lo libere de ese padecimiento. ¿Y cuándo sucede esto? Cuando tomo conciencia de mis faltas y del dolor que he provocado, de las heridas que me he causado y a los demás. Es entonces cuando la gracia de Dios toma mis lágrimas y las seca con ternura y misericordia. Su misericordia es un bálsamo, pero despertar la conciencia trae aparejado dolor; pues con mucha firmeza y determinación, Dios arranca los clavos de la mente y el corazón. Y eso duele. Y vemos. Y luego no podemos comprender lo ciegos que habíamos estado. Duele, ¿no vale la pena? Es un proceso doloroso que alumbró un nuevo ser dentro nuestro, que nos renueva y nos acerca más a la verdad espiritual de Dios.

Y vamos de a poco sintiéndonos hijos, sintiendo que hay un Padre que no es el terrenal y nos sentimos como niños. Si somos adultos, la sensación hasta nos puede avergonzar, pues seguramente ya hemos asumido en nuestra historia un rol paterno o identificamos ese rol con nuestro padre terrenal.

Es necesario comprender la paternidad espiritual de Dios Padre.

No es un Padre que, al ver nuestro error quiere castigarnos o corregirnos rápido y severamente.

Antes que ver nuestro pecado, Él quiere amarnos. Antes de corregirnos,  
quiere que confiemos en su amor incondicional.

Muchas veces no le damos oportunidad de ser Padre.

*“Y ustedes no han recibido un espíritu de esclavos para volver a caer en el temor, sino el espíritu de hijos adoptivos, que nos hace llamar a Dios ¡Abba!, es decir, ¡Padre!”*

*Romanos 7, 15*

La paternidad de Dios no es una paternidad superficial ni poco comprometida. Es muy seria. Y la columna vertebral que la sostiene es el amor incondicional y el respeto hacia nuestra libertad. Pero no se confunde con libertinaje, en donde no hay reglas y todo está permitido. Dios nos enseña porque somos sus hijos y no le asusta nuestra rebelión; al contrario, frente a la rebelión de sus hijos, Él con su sabiduría, viendo que se descarrilarían, les dio normas. Normas de vida. Normas de amor. Normas de conducta. Son los mandamientos. Y ellos educan nuestras miserias: nuestra necesidad de mentir, de ser personas superficiales, de convertirnos en nuestros propios amos y señores, nuestra necesidad de dejar de ser fieles a valores para poder tomar caminos diferentes, menos “exigentes”, menos comprometidos, ni con uno mismo ni con los demás... caminos en donde el valor del bien no golpea la conciencia.

Los mandamientos son de gran valor si uno les encuentra el sentido, pues nos mantienen en una senda segura. Pero no puedo “cumplir” los mandamientos sino por amor. Sólo por amor. Por amor a Dios los recibo, porque lo respeto, lo escucho y quiero seguirlo. Y por amor a mí mismo, elijo ese camino que Dios me propone; porque para mantenerse en el camino de los mandamientos, aunque a veces retrocedamos, hay que amarse sanamente.

Cuando sentimos a Dios como Padre, comprendemos la divinidad de su Hijo.

Y lo escuchamos... *“Les conviene que me vaya...”*. Jesús no sólo vino al mundo a dar a conocer a un Dios que es Padre, sino también vino a anunciar al Dios Espíritu Santo. Para encontrarse con Él, necesitamos abrirnos y dejar que Él nos moldee, nos sane, nos transforme.

*“El Espíritu Santo, el abogado que el Padre os enviará en mi nombre, os enseñará todas las cosas y os recordará todas mis palabras”*

*Juan 14, 26*

<p>El cristianismo, no es sólo una teoría, no son técnicas o formas. Y todo este misterio se irá revelando en el silencio de la experiencia del amor de Dios y de la transformación personal.</p>
---

## **CAPÍTULO 8**

### **Defectos de la mirada**

Llamamos defecto a algo que está roto, disfuncional, que falla. Hay defectos del cuerpo físico y defectos del cuerpo espiritual. Pero no son los mismos tipos de defectos. Tal vez nos llama más la atención los que podemos ver, los físicos pero los espirituales son los que hacen más daño a la persona.

Un defecto físico puede corregirse o aprendemos a convivir con él.

¿Pero qué pasa cuando el defecto está en la córnea del ojo espiritual?

Todo lo que vemos lo veremos defectuoso  
pero no sabemos que tenemos ese defecto en la mirada.

Tal vez un día alguien nos diga que las cosas no son como las estamos viendo y esa sería una valiosa oportunidad para examinar la propia mirada...pero el orgullo puede salir a la defensa y desacreditar esa observación del otro, sintiéndonos cuestionados, juzgados o agredidos.

Depende de la actitud de escucha interior que podamos curar un defecto y aprender a convivir con él, controlándolo, transformarlo. Pero no se puede curar lo que no se ve ni se puede controlar lo que no sé que tengo. Por lo tanto lo primero, es saber que mi ojo espiritual está afectado.

Cuando está afectada la mirada interior, vemos realidades diferentes.

¿Qué quiere decir mirar realidades diferentes?

### **¿Cómo puede afectar la realidad que vemos?**

Es muy grave el defecto de la mirada interior, pues infecta totalmente la verdad. Crea infinidades de conflictos familiares y de todo tipo. Al no tener en cuenta que la otra persona está realmente viendo otra cosa de lo que yo estoy viendo, se producen inevitables desacuerdos, incomprensiones difíciles de salvar, se alargan distancias imposibles de achicar...y a pesar de lo que diga uno u otro, el responsable es el defecto ignorado de la mirada espiritual.

Para ejemplificar esta enfermedad, vamos a imaginar que estamos describiendo un cuadro a otra persona, pero ella está observando otro cuadro, con una imagen totalmente diferente a la que vemos nosotros:

“Veo un campo grande con muchas flores silvestres violetas y algunas blancas. Me inspira una lindísima sensación de libertad, alegría, esperanza...me dan muchas ganas de correr.”

Para la persona que está viendo este cuadro, nadie la podrá convencer que su descripción y sensación es equivocada. Algunos sentirán empatía con sus sensaciones y compartirán las observaciones pero otros la mirarán con rareza, tal vez le discutan, y la contradigan afirmando que ellas sienten muy al contrario, que les transmite melancolía, quietud y hasta cierta tristeza. Y es porque esas personas que no comparten las mismas apreciaciones están mirando un cuadro diferente.

Durante la conversación no podrá haber nunca empatía entre ambos ni acuerdo ni comprensión hasta que no acepten y toleren sus diferencias.

En la vida cotidiana sucede que con algunas personas compartimos las mismas miradas, nos sentimos comprendidos, empáticos y escuchados. Y hay otras veces que esas mismas personas no registran lo que sentimos, que no nos comprenden, que interpretan contrariamente lo que intentamos dar a entender.

Sucede con los hijos, entre los conjugues, entre amigos.

Cuando somos nosotros los que no interpretamos al otro, según sea nuestra actitud, pensaremos que el otro se está equivocando o tal vez nos preguntaremos cómo ve la realidad esa persona.

Es importante en una relación tener en cuenta que nuestras miradas pueden ser diferente y lejos de desacreditarnos, escucharnos con tolerancia, teniendo en cuenta la mirada ajena.
---

*“Todo es puro para los puros. En cambio, para los que están contaminados y para los incrédulos, nada es puro. Su espíritu y su conciencia están manchados”*

*Tito 1, 15*

Hay una gran diferencia de actitud interior entre estas dos posibilidades. Hay personas que cuando alguien habla, enseguida la juzgarla, opinan o hablan de sí mismas; en cambio hay otras

que intentan tener empatía, tratan de entender la mirada de la otra persona para poder comprender. Comprender, no llegar a un acuerdo.

¿Y qué pasa con la mirada interior hacia nosotros mismos?

Muchas veces nos vemos a nosotros mismos como la segunda imagen: nos sentimos apagados, carentes de vida, tristes, sin motivaciones. Pero la mirada de Dios es diferente.

Él ve nuestros talentos, capacidades, nuestras virtudes. Nos ve como ese campo lleno de violetas silvestres. Pero está en cada uno abrir los ojos del alma para poder mirarse con los ojos de Dios.

Dejar de enfocarnos en los defectos y concentrarnos en los talentos y virtudes.

Florece la esperanza, la alegría y el amor.

### **Una infección llamada espectro**

Hay una sola manera de juzgar la realidad y es con la verdad. Esa verdad es potestad de Dios. Sólo Él conoce todos los aspectos de la realidad. Nosotros estamos apegados por nuestra naturaleza a un juicio subjetivo pues no poseemos el don de contemplar la totalidad de la realidad. Sentimos, pensamos y juzgamos desde nuestras experiencias y vivencias, todas distintas entre unos y otros.

Pero podemos tener control sobre el juicio subjetivo para que no se vuelva una limitación pues si lo tenemos en cuenta y lo registramos, podremos vencer la trampa de considerar un absoluto lo que sentimos y pensamos.

Y de eso se trata este tema, de cómo a partir de una verdad subjetiva, se construye toda una historia, toda una vida, conceptos sobre otras personas y de nosotros mismos. Es darle un valor de totalidad a una pequeña pieza de un gran rompecabezas.

¿Y si esa verdad subjetiva está tan distante de la realidad que nos hace vivir en una mentira? ¿Y si esa mentira durase toda nuestra vida y además condiciona nuestros vínculos con nuestros seres más queridos? ¿Y si nunca abrimos los ojos a esta triste realidad? ¡Y si no somos capaces de aceptar no estar en la verdad?

Esto sucede cuando hay una infección, que la llamaremos espectros.

## **¿Qué es la infección llamada espectro?**

Según el diccionario, el espectro es una figura irreal que alguien se imagina o cree ver. Para explicar uno de los males de nuestra mente, vamos a referirnos como “espectro” a creencias propias que le otorgamos el valor de verdad y esas creencias son productos de suposiciones, pensamientos, intuiciones, sensaciones, especulaciones personales o de otras personas. Son irreales, sólo existen en nuestro formato mental o en el formato mental de un grupo de personas, no por ello gozan de veracidad.

Muchas de esas suposiciones están avaladas por circunstancias que le dan la apariencia de verdad pero sólo son coincidencias o hechos aislados que sólo están conectados en nuestra confusa mente.

Para que una irrealidad se instale en nuestra mente como “espectro”, debemos estar predispuestos a creer que lo que pienso, siento, intuyo, creo es cierto. No tengo el hábito de observar mi manera de pensar ni el curso de mis emociones. Está la predisposición a darle veracidad a los pensamientos y sentimientos propios. Orgullo. Vanidad. Soberbia. Muchas tinieblas tiñen mi interior y esta mente confusa no está en condiciones de pensar con claridad ni de dar una advertencia.

No hay discernimiento sobre lo que es y no es verdadero. Tampoco hay búsqueda ni deseo por la verdad. No hay filtro. “Lo pienso, lo creo. Me dicen, lo creo. Supongo e intuyo, lo creo. Siento, es así.” No hay duda en mi mente. No hay cuestionamiento. No hay registro de los propios sistemas de pensamientos.

Cuando esta manera de pensar ya se ha hecho un hábito, entonces estamos ya no ante un “espectro” sino ante una “infección de espectros”, mi mente ya está infectada.

Esta infección puede agravarse aún más si se da una combinación peligrosa y muy atractiva: imaginación y fantasía.

Ellas son primas hermanas. Son parecidas. Se entremezclan creando un combinado agrio. ¡Pero cómo atrapa! Cuando el espectro ha entrado a formar parte de nuestros razonamientos, decisiones y no nos damos cuenta de que son creencias irreales, es probable que se despierte una imaginación que adereza mi mente. Esta imaginación alimenta mi pensamiento con ideas, imágenes, aparecen hechos pero todo es real sólo en la imaginación, no en la vida real. Enseguida se toma de la mano de la fantasía, adonde ya no sólo imagino sino que creo realidades tan fuera de la verdad que rondan con la fantasía. Y sobre esa fantasía, sigo imaginando.

Creemos lo que imaginamos pues esas creencias se imponen como verdad.

No distinguimos qué es imaginación y qué realidad.

Luego convivimos con esa fantasía que nos creamos.

Y podemos contagiar a otros...

Ejemplos:

Fantaseo que alguien me está robando e imagino cómo lo está haciendo. Y encuentro señales que no pongo en duda y juzgo que avalan mi creencia.

Fantaseo que cierta persona tiene algo contra mí, imagino sus pensamientos e interpreto sus miradas y actitudes como signos de que tengo razón.

#### **¿Cómo sucede esta distorsión de la realidad?**

“La verdad de la realidad queda desfigurada en mi mente, por lo tanto veo, siento, pienso de acuerdo a mis fantasías e imaginaciones, que las considero mis verdades.”

“Veo a los demás, los juzgo, los miro a través de mis cristales, por lo tanto me alejo de la verdad del otro perjudicando así, los vínculos.”

“Es una realidad que se impone con tanta fuerza que es muy difícil salir de ella. La humildad, el abrir la mente a la propia equivocación y la apertura a la escucha son virtudes que pueden salvarnos de enfermar la mente de espectros”

“Estamos encerrados en esta trampa cuando nos manejamos con las propias interpretaciones sin cuestionarlas y muchas veces hay la realidad confirma las suposiciones.”

“Perdemos fácilmente la claridad del pensamiento. Pero no nos damos cuenta, ya que para nosotros la realidad es clara. Vemos claramente nuestra fantasía, esa verdad deformada que ha conquistado el dominio de nuestros pensamientos y adormecido nuestra capacidad de reflexión.”

“Los prejuicios, las ideas preconcebidas, el estar pendiente de la vida de los demás, necesitando aparentar y recibir adulaciones favorece a enfermarnos de esta infección”

### **Una triste consecuencia: la disociación de la realidad**

Esta infección se gesta en la mente y en el corazón durante mucho tiempo y se pone de manifiesto de a poco. Y un día puede disociarnos de la realidad.

“Sin ser una enfermedad mental como la esquizofrenia, altera la capacidad de pensar y de conectarse con la realidad tal como es”

### **El antídoto: la oración y la verdad**

Un antídoto para protegernos de esta infección sutil y peligrosa, es no entrar en el campo de las suposiciones, porque de a poco, sin advertirlo, comenzamos a desvirtuar la verdad.

Eso implica buscar la objetividad rigurosa en nuestro pensamiento, mirando los hechos, observar las actitudes de los demás pero no entrando en el campo de las especulaciones. Observar los pensamientos y registrar cuándo la voz del espectro está asechándome y cuándo es la voz de la conciencia que trae luz a mis pensamientos. Sólo se logra con momentos íntimos de oración, adonde el corazón y la mente se muestren al Señor con la misma actitud que sirvo la comida en mi plato. Sinceridad. Honestidad. Humildad. Necesidad de Dios. Hambre de verdad. Sed de discernimiento. Oración. No recitar. Abrir el alma. Dejar que Dios penetre y ante nuestro Padre no tener vergüenza ni sentir humillación de su corrección. La infección se propaga de mente a mente, de corazón a corazón con más facilidad que el polvo del aire, pues para muchas personas es más entretenido y atractivo darle rienda suelta a la imaginación que controlarla.

Dios como un Padre sabio y protector nos enseña que no juzguemos, pues sabe que nos cuesta no creer lo que suponemos, descartar lo que imaginamos como real y mantenernos alejados de las habladurías.

Dios también es víctima de esta infección que desvirtúa su imagen.

Su Cruz es el símbolo de cómo las calumnias y difamaciones pueden dañar la verdad.

Y así perder nuestro camino, nuestra verdad y nuestra vida, pues no es vida vivir en una ilusión, en una fantasía. Abrir los ojos puede ser muy doloroso.

Pero la verdad es la que finalmente nos retornará a un estado de paz y serenidad, el que necesitamos para hacer de nuestra oración un remedio eficaz que nos prevenga y nos sane tanto la mente como el corazón. Vivir en la verdad es una decisión de cada uno.

Decidir buscar la verdad es un camino. Seguirlo es un acto de voluntad.

Mantenerse es fruto de la gracia de la oración.

*“Ya que poseemos estas promesas, queridos hermanos, purifiquémonos de todo lo que mancha el cuerpo o el espíritu, llevando a término la obra de nuestra santificación en el temor de Dios” 2 Corintios 7, 1*

### **Dar buen cause a la imaginación**

Es imprescindible detectar en nuestra mente la energía de la imaginación. Ésta no es ni buena ni mala, depende de lo que hacemos con ella. Podemos utilizar la energía de la imaginación para proyectar positivamente y en ese caso, su fin sería bueno. También puede ser utilizada para mal. Y también puede no ser controlada, ni para bien ni para mal y en ese caso, no la registramos y nos convertimos en sus aliados. Vamos adonde nos lleve y estamos sin saberlo, sometidos a sus caprichos. Y cuando esto sucede, en lugar de imaginar cómo conducir más virtuosamente nuestra vida, imaginamos por ejemplo, cómo nuestros miedos se van a ser realidad. Cuando la imaginación está enfocada en lo negativo de uno mismo, proyecta también eso negativo en los demás. Hay personas que “descubren” permanentemente lo negativo en los demás y es porque no tienen una mirada positiva de sí mismas. La energía de la imaginación hace su actuación imaginando las intenciones de los demás, imagina lo que piensan y creen. La imaginación se disfraza de certeza y la persona cree en lo que imagina, sin reconocer ya la diferencia.

### **¿Cómo nos protegemos de no caer en la trampa de la fantasía?**

La imaginación nos conduce a la fantasía. El peligro es no saber qué es verdad y qué corresponde a una fantasía, a lo no real. ¿Cómo nos protegemos para no caer en esto? Buscando la verdad. La verdad en cada acto cotidiano. Erradicar las excusas de nuestras habilidades sociales, esas mentiras que decimos pero no las consideramos ni graves ni faltas. Son falsedades. Nuestra mente se acostumbra a esa falsedad y va olvidando el valor de la verdad. Vivir en la verdad de los detalles diarios. Llevar la verdad a la rutina diaria. Eso significa buscar primero la verdad en nosotros mismos, en cada uno. No podemos comprender el valor de vivir en la verdad si no buscamos ser verdaderos. Ser personas transparentes. Ser personas íntegras. Y que ese valor de la honestidad no se trunque tan fácilmente en nuestra vida cotidiana.

Lamentablemente crecemos con la costumbre de inventar excusas.

No son excusas, son pequeñas mentiras que asesinan lentamente el amor a la verdad.

¿Estamos dispuestos a dejar la mentira y sus “beneficios”? ¿Hasta qué punto deseamos ser seres verdaderos? ¿Cuánto deseamos mirarnos al espejo y ver realmente quiénes somos?

*“...-Si ustedes permanecen fieles a mi palabra, serán verdaderamente mis discípulos: conocerán la verdad y la verdad los hará libres-“*

*Juan 8, 31-32*

### **Diferencia entre la mentira y los espectros**

La mentira es la esencia de los espectros pues la naturaleza del espectro no es verdadera. Pero ¿Cuál es la diferencia entre una persona que miente de otra que tiene espectros? La persona que miente tiene conciencia de que está mintiendo, no está engañada. Pero la que tiene espectros, no es consciente de que está sumergida en una fantasía, en una irrealidad y cree que lo que piensa y siente, es verdad.

Si no queremos caer en la trampa de los espectros y vivir basados en mentiras, hay que tener sumamente cuidado cuando con los chismes, habladurías, especulaciones, suposiciones especialmente sobre los demás. Muchas veces nos sentimos de cierta manera con una persona y consideramos ese sentimiento como una advertencia, una verdad, un signo... cuando en realidad nuestra historia emocional influye mucho en cómo nos sentimos con determinadas personas.

La prudencia y la cautela nos protegen de este peligro. Pero tantas veces quedamos liberados al chismerío sin poder poner punto final, creyéndonos impunes a estos males.

### **La calumnia y la difamación**

Una de las trampas que tienen los espectros para poder aparecer, es la calumnia. Sólo es de esperar sólo un ratito para que se convierta en difamación. Las calumnias dan fruto. Y muchas personas son víctimas de ellas. Tal vez no lastiman su cuerpo ni roban sus bienes materiales, pero lastiman su identidad, su nombre, su imagen social, generalmente la apartan del grupo de pertenencia y esas personas son víctimas de calumnias. De alguna manera les roban su verdad, por más que ellas sepan quiénes son y cuál es la verdad, las miran, las apartan, las descalifican, las hieren con la indiferencia. Y sufren mucho.

La calumnia es una mentira sobre otra persona. Comienza con la crítica, con la habladuría, con el chisme. Calumniaron a Cristo. Y esas calumnias lo llevaron a una cruz. Por eso no hay que minimizar cuando hemos calumniado, ya que podemos ser los causantes de un grave daño. Pero

principalmente dañamos nuestra mente, pues luego debemos sostener esa falsa verdad que hemos librado al viento. ¿Y quién puede frenar el viento?

Las calumnias se propagan como verdades y certezas produciendo la difamación. Comienza con una persona que miente y sabe que está mintiendo y continúa con otra persona que cree lo que le dicen, seguramente por confianza, diversión, impacto...sea como sea es un cuento de nunca acabar. Así se difama y se hace mucho daño...utilizando sólo la lengua.

Cuando hemos lanzado calumnias con o sin intención, la difamación es cuestión de tiempo. Y no se puede volver atrás. El prejuicio de la mirada no perdona a quien se le ha estigmatizado un mal. Es inevitable que aunque la persona sea inocente de los males por los cuáles es difamada, no haya segunda oportunidad. La gente se aleja, la aleja. No quiere sufrir el mismo agravio y por lo tanto aunque sea consciente de que son calumnias, prefiere no comprometerse con la luz de la verdad. No va más allá del propio pellejo. Se cuida. No se juega por los demás. Y así hay muchos samaritanos al borde del camino que han sufrido difamaciones, que han sido creídas y han sido apartados. Socialmente agraviados.

¿Y si la difamación está basada en hechos reales? ¿Acaso podemos difamar haciendo pagar el costo grande del juicio social sabiendo que todos podemos arrepentirnos y cambiar? Hay que tener cuidado, mucho cuidado con nuestra lengua. Podría enrollarse cuál víbora y largar veneno. También puede ser instrumento de verdad. ¿Cuándo una verdad ha de ser dicha? Cuando esa verdad dará luz y guía. Cuando esa verdad dará camino y orden. Cuando esa verdad es necesaria para perdonar y pedir perdón. Cuando esa verdad es precisa para una reconciliación y también para protección de otros. La intención del comentario cuando es dicho, la forma, el tono y qué palabras se utilizan traen luz o tinieblas.

*“El que esté libre de pecado que tire la primera piedra”*

*Juan 8; 2-11*

### ***Estoy predispuesto a infectar mi mente de espectros cuando...***

- *Impongo mis pensamientos y creencias como certezas, conozca o no su veracidad; aun cuando sean de una tercera persona.*
- *Impongo hechos como ciertos, que provienen de mi especulación o invención.*
- *No reflexiono ni analizo si mis pensamientos son o no correctos, reales ni me llevan al bien.*
- *Simplemente me dejo llevar por ellos.*
- *No reconozco mis errores y equivocaciones, más bien tiendo a justificarlo y endosarlos a otros, sin tener en cuenta si es real o no.*
- *Tiendo a estar a la defensiva. Mi orgullo se siente herido. Busco más que escuchar, defenderlo.*
- *No busco interiorizar en mí mismo buscando la raíz de mis sentimientos sino que esa raíz siempre está "afuera". Soy reactiva.*
- *Creo perturbación en otros con comentarios o actitudes.*

Cuando existe en nuestra mente al menos dos de estas características, no debemos dejarlo pasar, pues cada una de ellas, intoxica la mente y no la deja pensar claramente. Nos aturde y nos cerramos a pensar diferente. Cada una de estas características forma una pared y la capacidad de reflexionar queda atrapada en esas paredes. Nuestra capacidad de discernir está afectada. Y luego padecemos las consecuencias. Una de esas consecuencias es la confusión interior, pero no siempre nos damos cuenta de ello, ya que convivimos con ella.

Si quiero pensar con claridad, no puedo porque mi mente se choca con una realidad que no es cierta, por lo tanto me crea confusión. Quiero pensar pero mi mente está cerrada a dejar entrar otro pensamiento, no hay para ella otra "verdad". La entrené para no escuchar a quien le muestre otra mirada. Cuando una persona está encerrada en su mente y su mente posee estas características, sufre. Más cuando su mente le muestra una realidad confusa, que ha generado un entorno conflictivo y para ella es real.

¿Cómo la puede ayudar Dios? la pregunta es ¿Cómo se puede ayudar ella misma? Porque aunque rece y rece, hasta que no abra su mente a la posibilidad de estar equivocada, la gracia de Dios no podrá traspasar esas paredes. La libertad de pensar como queremos pensar...si elegimos el orgullo y la soberbia, es nuestra elección. También sufrir las consecuencias.

La verdad de la naturaleza humana de que todas las personas tenemos miserias y cometemos errores. Asumirla sin miedos ni humillaciones, es ser partícipe del misterio del poder del perdón. Pero cuando un error, una falta o una equivocación te hacen sentir interiormente en un abismo peligroso, en donde la humillación y la burla son enemigos poderosos, el quedar expuesto y ver nuestra imagen sufrir, entonces la mente se cierra a cualquier persona que le pueda demostrar

que está errada. A toda costa defenderá lo que cree, sin importar en esa instancia que sea una verdad o no, pues para ella lo que está en juego es su orgullo, su fortaleza, su sostén. No puede permitir herirlo. Y reconocer su error, es herirlo. Por lo tanto, son personas que se tornan tercas, imposibles de entrar en razón, durísimas para entender otra manera de ver la realidad. Si no limpiamos nuestra mente, seguirá en la trampa. Y somos nosotros los que estamos en esa trampa.

*¿Importa tanto tener razón? ¿Es tan duro caminar sobre las palabras y disculparse?*

*¿Es tan riesgoso buscar la verdad en lugar de seguir impulsos, propio o de otros?*

*¿Tan difícil es escuchar lo que piensa el otro sin opinar, sin condenar, sin juzgar?*

*Simple y sencillamente darnos cuenta de que hay otra sabiduría*

*y tal vez la nuestra no es tan absoluta como creíamos.*

*Cuando queremos mostrar nuestro enfoque...*

A veces queremos necesitamos mostrar nuestro enfoque pero el otro que no tienen apertura para ver la realidad de otra manera, y esto nos puede enojar mucho. Y al intentar hacerlas entrar en razón, chocamos contra esas paredes de su mente y terminamos heridos. Perdemos la paz interior y corremos el riesgo de que la confusión de esa persona, también nos confunda. Corremos el riesgo de “contagiarnos” de su infección y comenzar a ver la realidad con su mirada. Somos vulnerables. Hay que tener cuidado qué pensamientos entran en nuestra mente.

*Cuando estamos cerrados a otra manera de ver las cosas...*

Muchas veces somos nosotros los que estamos cerrados a ver la realidad de otra manera...no escuchamos al otro sino que oímos sin apertura, con nuestra opinión ya estipulada, con nuestra decisión de cómo son las cosas ya tomada. A veces resulta muy doloroso ver la verdad y preferimos negarla, cerrarnos o taparla.

Ayudémonos con paciencia, con comprensión. Hoy cae el otro, mañana caigo yo...

*“Antes de la catástrofe, está el orgullo, y antes de la caída, el espíritu altanero. Más vale ser humilde entre los pobres que repartir el botín con los orgullosos”*

*Proverbios 16, 18-19*

### **Como cristianos, abrírnos al Reino**

Aprendamos de los apóstoles, que cuando conocieron al mesías, se abrieron completamente de mente y corazón a Él. Aceptaron sus enseñanzas, sus mandamientos, su camino. Esto significa no sólo buscar su amor sino transformar nuestra manera de pensar. Y eso significa decir *no* a muchas maneras de pensar de la sociedad. Y mantener ese *no*.

Ellos concibieron tan intensamente el mensaje de Dios que proclamaron su Reino aún cuando su propia vida estaba en juego. Se abrieron a la acción del Espíritu Santo pero antes tuvieron que pensar como Cristo. Aceptar sus mandatos, decirle *si* a sus enseñanzas.

No basta creer, es necesario convertir nuestra mente, limpiarla de la contaminación de la sociedad, que nos empuja a pensar de la manera que ella impone. Los apóstoles se cerraron a los dictámenes del mundo, se resistieron a ser manipulados por otros valores que no fueran los del Evangelio. Se resistieron a ponerse máscaras sociales y a actuar como pretendían de ellos. Creyeron en la única verdad y vivieron según ella.

Y se comienza por ser verdaderos con nosotros mismos.

Se comienza por sostener nuestra honestidad en lo cotidiano.

*¿Tengo la valentía para hacerlo?*

*“Porque el Espíritu que Dios nos ha dado no es un espíritu de temor, sino de fortaleza, de amor y de sobriedad”*

*2 Timoteo 1, 7*

Esta infección genera mucho dolor en nuestro corazón, el cual la mayoría de las veces se hubiese podido evitar, si Cristo habitara en nosotros de una manera más profunda, si nos dejáramos guiar por el amor de Dios y viviéramos una vida decidida por los mandamientos, nos evitaríamos mucho dolor.

#### **¿Cómo liberar la mente?**

El primer paso para liberar la mente encerrada entre las trampas de un pensamiento infectado y rígido, es *observar* el propio pensamiento:

*Observar* ¿Qué primicias me dicta mi propia mente? Sin juzgarme.

*Observar* ¿Estoy especulando? ¿Me estoy manejando con hechos reales? Descubrir esa simple pero importante diferencia.

*Observar* ¿Estoy prejuzgando?

*Observar* ¿Cuál es mi actitud frente a mis errores y equivocaciones? Ante ellos, ¿Me defiendo? ¿Me excuso? ¿Me justifico inclusive responsabilizando a terceros o tergiversando la realidad a mi conveniencia?

Me observo para conocerme, no para condenarme. No podemos liberar lo que no vemos. No podemos limpiar si no vemos la suciedad. Y no basta verla, es necesario ensuciarse un poco con ella para poder limpiarla. Es decir, que cuando nos observamos, nos conectamos con nuestro

orgullo y nuestra vanidad se siente herida, podemos sentir una gran humillación y seguramente querremos huir de ella. Hay que tener coraje para seguir adelante, el coraje del humilde, del que siente sus manos vacías pero llenas de barro y se las entrega al Señor. Deja que esa humillación te moldee. Deja que esa vanidad herida se convierta en sabiduría de experiencia. Deja que el orgullo sea mortificado, para que seas como un rosal que es podado en invierno, pero con un sentido, por una razón, con un propósito. Hoy no está claro ese propósito, pero cuando llegue el tiempo de renacer en primavera, lo sabrás. Verás frutos. Pero hay que transitar el invierno sin ponerle pantallas ni máscaras sino aceptándolo como parte de un proceso.

*“Porque antes de la cosecha, acaba la floración, cuando la flor se convierte en un racimo que madura, se cortan los pámpanos con la podadora, se arrancan y se quitan los sarmientos”*

*Isaías 18, 5*

A ti... y en este proceso, sólo Dios puede ayudarte. Y lo hace de maneras diversas. A veces no se presenta como “Dios” sino que se presenta a través de otras personas o de una lectura o de una situación en la que te despierta a la reflexión. Cuando nos entregamos a Dios, Él nos va haciendo. Pero si te cierras en ti mismo para simular que no has cometido errores, que no te has equivocado, que no eres vulnerable, tu mente seguirá en la trampa que tú mismo decides ponerle. Seguirás con la máscara puesta, viviendo un personaje y desconociéndote a ti mismo.

Dios quiere romper constantemente las paredes adonde tu mente está cerrada. Cuando sientas que algo cuestiona en tu conciencia tus primicias, deja interpelarte sin defenderte. No pongas resistencia. *Observa* tu conciencia. *Observa* cómo te marca que no estás en lo correcto. Tal vez también repercute en tu cuerpo y se exprese a través de una dolencia o un estado de ansiedad. Observa y ábrete a conocerte de otra forma. Deja que caigan las paredes. Cuando estés muy seguro de algo que estés suponiendo o especulando, deja a tu conciencia preguntarte... “¿Y si no es como lo piensas? ¿Y si no estás en la verdad? ¿Y si no tienes razón?”

Cuando estés haciendo responsable a otros de tus tropiezos, deja a tu conciencia preguntarte... “¿Y si buscas la causa dentro de ti? ¿Y si hubieras reaccionado de otra manera? ¿Y si pensases de manera diferente...no sentirías diferente?”. Cuando creas que sufres porque los demás no hacen lo que necesitas o lo que crees que deberían hacer contigo, deja que tu conciencia interpele tu razonamiento... “¿Qué podrías dar tú a ellos? ¿No será que sufres por tus apegos? ¿No será que miras sólo tu propio ombligo?”. Cuando necesites tanto ser escuchado, comprendido y sientas que no te dan lugar, que no te quieren o no les llamas la atención, deja que tu conciencia te interpele... “¿No será que tu egocentrismo tiene hambre y necesita ser el centro de todos? ¿No será que buscas ser mirado, atendido, escuchado, mimado pues tus vacíos interiores están

necesitando llenarse de Dios? ¿No será que ese afán por los demás es una señal de que necesitas más tiempo a solas para encontrarte contigo mismo?”

Dios quiere entrar en tu conciencia. No sólo sanarte, transformar tu corazón. Quiere interpelar las primicias de tus pensamientos, para despertarte, para que seas consciente de qué piensas y por qué. Muchas veces sólo le rezamos a Dios o vamos a misa, inclusive misa diaria, pero ¿Hasta dónde lo dejamos entrar? ¿Hasta dónde lo dejamos actuar? ¿Hasta dónde asimilamos la persona de Cristo?

Dios nos envió un modelo de hombre que debemos no sólo imitar sino dejarlo “ser” en nuestra persona.

Dejarlo “ser” significa reconstruir a “Jesús” en mi mente, no sólo sanar el corazón y sentir su amor.

*“Me deleito en la ley del Señor y la medito día y noche. Es como un árbol plantado al borde de la acequia, que da fruto a su debido tiempo y cuyas hojas no se marchitan. Termina con éxito todo cuanto emprende”*

*Salmo 1, 2-3*

### **Reconstruir a “Jesús” en mi mente**

Una vez que pude *observarme* a mí mismo y conocerme, puedo tener una íntima relación con mi conciencia. Y cuando me he dejado interpelar por ella, seguramente tomé otro camino: *el camino de la escucha, de no imponer mi opinión, de reconsiderar la realidad que se me presenta, ponerme en el lugar del otro para comprenderlo aunque no esté de acuerdo, de no opinar sobre todo o contradecir sólo para imponer mi razón...* y cuando he tenido este tipo de experiencias, seguramente he sentido alegría interior, más claridad para pensar, me he sentido diferente. Y eso es porque la gracia de Dios ha corrido alguna de las paredes que estaban encerrando mi mente.

*“Porque la Gracia de Dios, que es fuente de salvación para todos los hombres, se ha manifestado.  
Ella nos enseña a rechazar la impiedad y los deseos mundanos,  
para vivir en la vida presente con sobriedad, justicia y piedad”*

### **El miedo nos aleja de Dios**

Aunque con muy buena intención y mucha voluntad tratemos de cumplir con lo que Dios nos pide en el Evangelio, podemos poner obstáculos a la gracia de Dios y alejarlo de nuestro corazón. Igual que no podríamos tomar agua con una pajita con piedritas adentro, tampoco la gracia de Dios

puede entrar en nuestra mente si ella está teñida de miedo. El miedo es un obstáculo que aleja la gracia de Dios.

Hay factores que aumentan nuestros miedos y tenemos que aprender a detectarlos para poder evitarlos pues no ayudan a serenarnos y a situarnos en una realidad objetiva. Esto es necesario hacerlo, pues cuando estamos bajo la supervisión del miedo, cualquier ruido asusta, cosa que en otras circunstancias, no nos llamaría la atención.

El miedo a la inseguridad, a la agresión y violencia es un miedo generado por factores exteriores. Pero hay otro tipo de miedo que es provocado por factores internos, como el miedo al descontrol, miedo al qué dirán, miedo al fracaso, miedo a las pérdidas, miedo a las agresiones, a la amenazas entre otros. Esos tipos de miedos pueden provenir de experiencias vividas, sensaciones internas irracionales, una manera de pensar heredada de un adulto influenciado, de alguna imagen impactante que ha quedado grabada en la memoria. La psique humana es un misterio y lo cierto es que sin darnos cuenta muchas veces el miedo se apodera de ella y así, comenzamos a pensar con miedo. Y creemos que la realidad es tal cual la pensamos. Estamos encerrados en el miedo. Y sentimos miedo. Pensamos miedo. Hacemos realidad ese miedo.

La gracia de Dios puede limpiar los miedos, pero no desaparecen por arte de magia, es necesario que los observemos y registremos qué sentimos, para poder dominarlos y que no nos controlen. Dios necesita que toda nuestra inteligencia y voluntad se concentren en esas sensaciones, para poder controlarlas.

El fruto de la gracia se comienza a sentir cuando cambian nuestras sensaciones, vemos la realidad con más objetividad ya que nuestra mente comienza a despejarse.

Y aunque nuestra realidad tal vez no cambie, la gracia de Dios nos ayuda a situarnos frente a esa misma realidad, de una manera más serena, más calma, más madura. Eso es porque Dios hace madurar las emociones y comenzamos a pensar diferente de la misma realidad que antes nos atropellaba.

<p>Dios ve nuestros pensamientos y corazones desordenados, orientados hacia el mundo, hacia uno mismo y no nos rechaza. No se asquea de nosotros, no se espanta ni nos humilla. Sólo quiere limpiarnos y transformarnos para nuestro bien.</p>
--

*¿Con qué actitud me entregaría a este obrar de la gracia de Dios?* Muchas veces queremos acomodar las cosas y si bien queremos crecer espiritualmente, tratar de enmendarnos y hacer un cambio, tendemos a negar y tapar nuestras miserias, no queremos observarlas, hacerlas propias, las rechazamos para sentirnos mejor de lo que somos. Pero ese no es el estilo de Cristo. Él no vino al mundo para negar y tapar lo nos ensucia; no vino para simular, aparentar, halagarnos. Vino a

decir la verdad: existe un alma, la cual enferma si no limpiamos y sanamos nuestro interior. Y esa alma debe estar en condiciones para participar un día del Reino de Dios. *Y para ello... ¿aceptamos vivir en este mundo con Dios como Padre, siguiendo las huellas de Cristo?*

### **Los cristianos... ¿Somos de Cristo?**

Si sentimos profundamente nuestra fe, si comprendemos a Jesús y meditamos su Palabra, es inevitable no sentir una sacudida en nuestra conciencia. Cuando Jesús se hace presente en la conciencia, no busca únicamente mostrarnos su amor misericordioso, sino que vino al mundo porque quiere un cambio; un cambio que nazca de una profunda reflexión, nos llama a un compromiso que brote de una transformación consiente.

Jesús necesita que ese compromiso sea primero con uno mismo, pues ¿Cómo podríamos asumir un compromiso con Dios si antes no lo hemos hecho con uno mismo? No puedo dar lo que no he hallado. ¿Cómo nos habla nuestra conciencia? ¿Nos reprocha una mala actitud, una mentira, una maldad...? ¿Siquiera nos estorba cuando estamos pensando mal de alguien, cuando estamos siendo prejuiciosos o injustos?

Dios quiere una conciencia que sea una campana de alerta, un aviso, que sea un interruptor que salte ante la falla del sistema. Esto no significa construir una conciencia escrupulosa y que analice sobre ella misma una y otra vez; sino una que sea una aliada, que tire para el mismo lado, que juegue en el mismo equipo. Es imprescindible construir una conciencia con esta característica; Dios quiere con urgencia el reproche de nuestra conciencia pues es un arduo proceso desterrar la costumbre de mentir, de justificarnos, negar nuestras acciones, aferrarnos a máscaras y barreras. Tendemos a afianzar estos tóxicos hábitos, luego nos cuesta más asumir nuestra verdad. Es un proceso, un largo y hermoso proceso en el cuál Dios va transformando nuestro interior, a la vez que nosotros ponemos nuestros peces y panes.

*"...no procedan como los paganos, que se dejan llevar por la frivolidad de sus pensamientos y tienen la mente oscurecida"*

*Efesios 4, 17-18*

### **Los tiempos de la conversión**

Cuando la conversión toca nuestra mente y nuestro corazón, no todos reaccionamos igual. Hay personas que cambian radicalmente de vida, lo que no quiere decir que no se sigan tropezando, pero hay una evidencia de un antes y un después de esa experiencia. Hay otras personas que se parecen más a la tortuga, van sin prisa y sin pausa, con sus inevitables tropiezos, pero sin apuro y al menos exteriormente, no es tan evidente como el anterior. Hay otros que andan dando vueltas

y vueltas, probando y buscando, se deciden casi al final del camino o no lo hacen jamás. Para Dios, mientras caminemos hacia Él, todos los caminos son válidos. A veces hacemos dos pasos para delante y uno para atrás, esos son los tropiezos. A Dios no le importa cuántas veces subimos y bajamos, sino que lo sigamos intentando. Él se conforma con poco, pero quiere darnos mucho. En la medida que vamos teniendo experiencia de Jesús, Él nos va sacando lo innecesario y ordenando la mente, siempre en la medida que se lo permitamos.

### **La grandeza de la debilidad**

Cómo necesitamos sentirnos fuertes, sentir que podemos, que somos capaces, saborear el éxito, medir nuestras capacidades. ¿Quién quiere o necesita sentirse débil, sin fuerzas, que una situación lo supera, le mueve tanto el piso que lo deja sin recursos para dar siquiera el próximo paso? Queremos sentir que podemos caminar con pasos seguros y firmes en este mundo que nos pone obstáculos permanentemente. Obstáculos económicos, sociales, emocionales, físicos... obstáculos. ¿De qué se trata la fortaleza interior? ¿De no sentir nuestra debilidad? ¿De no sentir nuestra vulnerabilidad? ¿O de levantarnos una y otra vez... de no permitir que el fango de nuestra naturaleza humana nos venza?

¿En qué reside la grandeza de la debilidad si lo último que sentimos es grandeza interior? La grandeza reside en elevar el corazón a Dios y en el estado de fragilidad, ponernos en sus manos. La grandeza reside en sentir el barro, haber comido nuestro propio barro, pero pedirle a Dios su alimento. Cuando hay tal diferencia entre el barro y el oro, ¿quién podría confundirse? Es Dios quien nos da su fortaleza para levantarnos, para dar un paso más en un camino donde muchas veces pareciera que sólo hay dificultades.

Elevar la mirada hacia Dios, cuando sentimos que ya no podemos nada por nosotros mismos, que la tristeza, la angustia, la desazón, el desánimo, los golpes y la propia oscuridad nos lo han quitado todo, tanto que nada podemos dar a los demás, ni siquiera amor, es signo de fortaleza.

¡Cuántas veces por no caer en este estado tan hondo de vulnerabilidad tapamos los síntomas con medicación, vicios desde el cigarrillo, la droga, el sexo, el consumismo! ¡Cuántas veces queremos demostrar a los demás que somos fuertes y que estamos afrontando nuestra vida como héroes! ¿Tanto tememos el juicio de los demás que necesitamos enmascararnos? ¡Cuántas caretas existen y cuán acostumbrados estamos a ellas! *¿Qué me sucede si me saco la careta y me veo en el espejo de la pupila de Dios? ¿Qué me pasa si veo mi verdad? ¿Cuánto temo mirarme a mí mismo y a Dios?*

La experiencia de extrema debilidad tal vez no ocurre muy seguido en la vida. Pero en el día a día, nos relacionaremos con Dios desde lo que somos, sentimos y creemos. A veces lo sentimos silencioso, distante, sordo ante nuestras necesidades, ausente, indiferente. Otras podemos

sentirlo como un Dios que nos condena, castiga, que nos asusta. Pero son sensaciones que luego la mente interpreta, necesita una respuesta, necesita una explicación y encuentra una salida. Una salida que ve con sus ojos imperfectos e ignorantes. Y es inevitable, cuando comenzamos a interpretar la realidad, nos alejamos de la verdad de Dios.

¿Por qué nos sucede esto? Si Dios es transparente, es claro, es nítido, sencillo, ¿Por qué es tan difícil a veces conocerlo? Sucede que nuestra mente en ciertas circunstancias entra en un laberinto. Quiere descifrar misterios, encontrar respuestas y salidas...que no las hay. Podemos pasar muchos años turbados en ese laberinto, dando pasos falsos, tropezando. Y la verdad es que no podemos salir de ese laberinto pues la realidad ha truncado la salida. Y la única salida posible es justamente Dios: el aceptar, el perdonar, el resignarnos y dejar de resistirnos cuando la realidad es una pared que no podemos mover ni transformar según nuestras necesidades y deseos. Y entonces, cuando aceptamos nuestra cruz, cuando aceptamos otorgar el perdón irracional con nuestro corazón, cuando nos entregamos a Dios plenamente, encontramos la salida del laberinto. Encontramos la paz interior. Encontramos una alegría que no necesita carcajadas. Encontramos muchas veces nuestro verdadero rostro. No necesitamos más de espejos que nos devuelvan la imagen deseada. Nos encontramos con Dios...y con la verdad de nosotros mismos.

*Muchas lágrimas y sufrimientos se necesitan para llegar a este tipo de luz interior.*

*Es el camino de la cruz y de la resurrección.*

*Un misterio que nuestra mente no tiene alcance para comprender.*

*Y eso es ser cristianos.*

### **¿En quién creemos?**

*Los cristianos... ¿siempre somos cristianos? ¿En algunas ocasiones? ¿Cuándo nos conviene? ¿En ciertas circunstancias? ¿Somos cristianos a medias?*

Ser cristiano no debería ser una herencia sino una decisión de fe, pero antes que nada, un compromiso con nosotros mismos. Ser cristiano no es una opción más, una de tantas. Es una decisión que involucra nuestro estilo de vida, nuestra conducta, nuestra manera de pensar y de sentir. Pero no siempre es así, sino que generalmente heredamos la fe...y muchas veces nos falta convertirnos a ella.

El pensamiento de Dios intenta protegernos de muchas infecciones de la mente; así como hoy día lo hacen las vacunas y por eso no nos enfermamos de muchas enfermedades como sí sucedía en otras épocas.

Nuestra naturaleza no es perfecta en santidad, sino que debemos trepar afanosamente y con mucho esfuerzo la montaña de la virtud y la caridad para poder purificarnos y comprender el

corazón de Dios. Nuestra naturaleza está signada por la tendencia al pecado. Y a medida que crecemos aparecen circunstancias que se convierten en oportunidades para transgredir esa barrera entre el bien y el mal; entre lo correcto e incorrecto. A veces ni siquiera tenemos bien claro cuál es el camino o decisión correcta. Pecar. Pecaremos una y otra vez. Una y otra vez. Con o sin intención hacemos daño a nuestro prójimo. Con o sin lucidez caminamos por el camino sinuoso del pecado. En cada etapa de nuestra vida aparecen situaciones de pecado. Para cada uno es diferente. A medida que maduramos también maduran los pecados y se tornan más riesgosos, implicando consecuencias mayores y más comprometidas. Si está en nuestra naturaleza, ¿cómo evitarlo? La pregunta debería ser... ¿cómo no quedar fijados en él? ¿Cómo no quedar atrapados en sus encantos engañosos? El verdadero peligro del pecado es convertirnos en ese pecado que se nos presenta muchas veces disfrazado de carcajada, de sutileza, de cariños malentendidos, de una lujuria que llena esos vacíos angustiosos o simplemente para calmar la atracción. El pecado. La fijación al pecado. Esa es la diferencia.

Nos reconciliamos con nuestra santidad y Dios nos perdona. Debemos perdonarnos a nosotros mismos, retomar el camino correcto, aprender la virtud y la caridad. Rechazar el pecado. Caemos. Nos levantamos. Rechazar el pecado. Una y otra vez. El peligro es cuando nos hemos cansado de luchar y les tendemos las riendas y termina conduciendo mi vida. Una vida que ya no me pertenece. Le pertenece al pecado, he quedado fijado en él. Y cuando he quedado fijado en él me obsesiono, me desconcentro de lo importante para focalizarme únicamente en aquello que ha atrapado mi mente.

Nuestra salvación es comprender la gravedad del pecado, pues nos incapacita para entender las cosas de Dios. Y nos dificulta la comunicación con Él. Cuando la gracia quiere actuar como prevención, se encuentra con una interferencia entre el pensamiento de Dios y el pensamiento humano. Esa interferencia no permite que haya una comunicación fluida y clara entre Dios y el hombre, como un teléfono con el que no puedo escuchar bien, no logro aunque quiera y ponga todo el empeño, interpretar lo que me dicen.

*Mi propio pensamiento genera la interferencia.*

¿Por qué? Las normas de Dios son exigentes, pero eficaces. El pensamiento de Dios lejos de ser retrógrado, es nuevo. Como sociedad cristiana, aún no lo hemos puesto en práctica, no lo hemos probado. Es como una vacuna que está congelada esperando que llegue el momento de ser utilizada. El pensamiento de Dios para muchos cristianos está congelado en sus corazones. Así,

muchos cristianos aún padecen de las enfermedades que Dios puede prevenir. Viven espiritualmente como en la época que no había medicamentos ni vacunación. Padecen de enfermedades que Cristo ha venido a sanar desde hace ya tantos años.

*Entonces, ¿En qué creemos los cristianos si tenemos a Dios en el freezer?*

*CREO EN JESUS*

En Mateo 5 dice, *“Yo digo:- Amen a sus enemigos y recen por sus perseguidores-”*. Cuando nos quedamos con la bronca, el resentimiento, y no quiero salir de ese pensamiento tóxico, más aún quiero venganza y revancha, estoy yendo contra el pensamiento de Dios que me protege del odio acumulado en mi corazón. Y cuando como cristianos tenemos esta actitud, es como sacar la “s” de “Jesús”. Y aunque el domingo asista a misa y con mi boca anuncie “creo en Jesús”, en mi corazón estoy diciendo.

*CREO EN JESU*

En Marcos 12, dice, *“Amarás a tu prójimo como a ti mismo”*. Cuando cometo un error, quiero que los demás sean comprensivos, pero cuando los demás cometen un error, no doy esa comprensión que yo espero para mí, no los puedo justificar como lo hago conmigo ni tolerar como espero incluso que lo hagan conmigo. Si tengo esta costumbre y ni siquiera pongo mi mejor voluntad para escuchar el pensamiento de Dios que quiere proteger mis vínculos y mis relaciones interpersonales, es como sacar la “e” en “Jesús”. Digo con la boca “creo en Jesús” pero con el corazón estoy diciendo

*CREO EN J SU*

En Lucas 6, dice, *“Da al que te pide y al que te quita lo tuyo no se lo reclames”*. Pero a la primera percepción de injusticia, reclamamos tal vez de un modo mucho más injusto que la causa en sí. Cuando mantenemos estas actuaciones es como sacar la “s” a “Jesús”.

Si hago un sincero examen de conciencia... ¿Puedo decir que “creo en Jesús”? La realidad es que con mis pensamientos y mis actos estoy anunciando que...

*CREO EN J U*

Muchos cristianos practicantes han “comprado” la convicción de que son cristianos, cuando en realidad sólo creen en sí mismos. Tienen fe en su propio pensamiento y manera de ver las cosas. Son sus propios dioses.

*¿En dónde estoy poniendo más la fe, en Jesús o en mis propias normas? Y esta interferencia se va heredando, se va enseñando, se va aprendiendo pues no sabemos cómo hemos a lo largo de la historia deformando el mensaje de Cristo, haciendo interpretaciones subjetivas, según la propia conveniencia, bien o mal intencionadas.*

*Con todas estas interferencias de pensamiento, la fe está quebrada en nuestras mentes. Y es tarea de Dios a través de su Iglesia restaurar en sus hijos su Palabra, enseñarnos otra vez su lenguaje y mostrarnos nuestras faltas de asimilación del Evangelio. Nos tiene paciencia pues sabe que en nuestra ignorancia aún creemos más en nuestro criterio que en el suyo.*

*Y es tarea nuestra ser verdaderos y si nos decimos cristianos, serlo con todas las letras.*

*Pero antes que nada, ¿no debemos serlo con nosotros mismos ante los demás?*



## CAPITULO 9

### Diálogo y comunicación

El diálogo es una necesidad que surge espontáneamente desde que nacemos. En cada etapa de nuestra vida, buscamos expresarnos de la manera que podemos. Lo importante no es sólo poder expresarse, sino que haya otro que interprete lo que uno está expresando y a la vez, yo también poder comprender lo que me están transmitiendo. Cuando esto se da, podemos decir que hubo comunicación.

Hay muchas clases de diálogos pero no siempre habrá comunicación, pues para ello se necesita comprensión y empatía. Sin esas dos cualidades, el diálogo deja una sensación de vacío, de rompecabezas incompleto que pueden llevar a la soledad. La persona que no se siente comprendida, comienza a marginarse poco a poco, a meterse dentro de ella misma.

Una persona que intenta ser comprendida inútilmente se siente como un cazador que no logra apresar su presa, que ha recorrido cada centímetro del bosque en busca de alimento y aún no lo ha podido encontrar. Pasan los días, el hambre crece y contemplar la posibilidad de salir del bosque lo frustra aún más. El hambre no cesa por salir a cazar. Los animales no aparecen por más esfuerzo que él haga. Sólo pierde energía y crece la frustración.

Esto ocurre en las familias cuando el diálogo deja ese sinsabor en el corazón: en un matrimonio; un hijo adolescente; padres que no comprenden a sus hijos; hijos que no comprenden a sus padres; entre amigos; entre profesores y alumnos; en la política; en la Iglesia. Con Dios. Con uno mismo.

Cuando el diálogo no cumple con su función de comunicación, cuando una persona intenta comprender a la otra, entonces corremos el riesgo de encerrarnos y aislarnos. Aunque estemos uno al lado del otro, cada día del año.

*“Porque tengo un gran deseo de verlos, a fin de comunicarles algún don del Espíritu que los fortalezca, mejor dicho, a fin de que nos reconfortemos unos a otros, por la fe que tenemos en común”*

*Romanos 1, 11-12*

## **Diálogo interior**

Muchas veces pretendemos que los demás nos entiendan...pero ¿nosotros mismos lo hacemos? ¿Entendemos qué nos pasa? ¿Hemos aprendido a escucharnos? El camino de conocimiento interior lleva a la escucha interior. El silencio se convierte en palabras sin letras ni frases.

La soledad se esfuma pues ese espacio se llena de una presencia silenciosa,  
nuestra propia alma.

El diálogo interior no significa hablar con uno mismo y contestarse, en donde hablo y hablo, me justifico, me comprendo y nadie me discute ni me cuestiona, en donde a todo le encuentro una razón y un sentido. ¡¡Cuidado!! Muchas veces habla nuestro orgullo y contesta nuestra soberbia. El ego se infla y dentro nuestro no hubo comprensión ni escucha ni empatía. Nuestra alma estuvo en soledad, esa soledad que produce hambre y no logra encontrar satisfacción y se encierra y aísla más. Mientras, que mi ego está cada vez más conectado con todo lo que lo ensancha.

El diálogo con uno mismo no es posible hasta que hagamos silencio mental.  
Y el silencio mental es callar la mente. Callar los pensamientos.  
Callar y de una vez por todas, callar.

## **Diálogo con Dios**

Muchas veces cuando una vivencia es tan intensa, inevitablemente callamos. Y esto favorece la experiencia de Dios. Al acallar le damos espacio a la paz. Dios nos habla. Callamos. Ningún pensamiento se anima a hacerse presente... ¿Qué decir? Y ese diálogo con Dios nos invita a penetrar hacia adentro, no sólo para conocernos más, sino también para dialogar con Dios.

Cuando “hablamos” mucho a Dios, sólo estamos haciendo ruido y más ruido. Le exigimos, le cuestionamos, le solicitamos, le agradecemos, le imploramos, le pedimos perdón. Le...le...le...

Dejemos atrás esa relación con “Dios esclavo” para pasar a Dios Padre, Dios creador, Dios Redentor. Cuando hacemos ese salto grande en la relación con Dios, entonces callamos. Nos dejamos redimir. Dejamos que su paternidad nos lleve de la mano. Dejamos que el Creador se ocupe de su creatura. Callamos. Observamos. Nos dejamos asistir. Y aceptamos con paciencia cuando no recibimos esa asistencia. Simplemente callamos.

Cuando comprendemos que Cristo es Dios, callamos. Observamos su vida. Aprendemos. Dialogamos sin palabras. Nos ponemos en sus manos. Dejamos que nuestras experiencias nos forjen. Nos enseñen. Nos asienten en la fe. Nos fortalezcan. ¿Acaso no hizo eso nuestra Madre? Y el diálogo con Dios se vuelve presencia. Una presencia que lo dice todo, que sin palabras te transmite que te comprende, que te escucha. Una presencia que arrasa con la soledad y que te despoja de ese orgullo que lucha por demostrar cuánto vale. Allí, en ese espacio de diálogo con Dios, vales por tu alma, vales porque eres su creación, vales porque eres amado. Y si amas a Dios correspondiendo su amor, entonces el diálogo será sólo de miradas, con los ojos del alma.

No podemos conquistar este diálogo con Dios, si antes no lo hicimos con nosotros mismos.

De lo contrario, será una experiencia pasajera, un viaje que no repetiremos.

Una certeza que sabemos que existe pero que no sabemos cómo volver a experimentarla.

Conquistando el espacio interior de escucha, nos acercamos al espacio interior con Dios.

### **Diálogo con los demás**

Es posible que cuando aprendemos a escucharnos, a interpretarnos, a interpelarnos, cambie la forma de relacionarnos con los demás. Y no es tanto porque nosotros hemos cambiado, sino que al entrar dentro de nosotros emerge lo verdadero, lo esencial, lo más real de nosotros mismos. Lo exterior es sólo una fachada que puede cambiar de color. Y al comprender y ser más empático con uno mismo, las preferencias cambian, las prioridades cambian. Los demás nos ven cambiados, nosotros también lo notamos. Seguramente nuevas amistades aparezcan. Serán las que nos enriquezcan. Tal vez comencemos sentirnos distanciados con las amistades que frecuentábamos, pues ya no habrá la misma empatía de antes. El desafío de abrir el corazón, no es salir a buscar una nueva morada, una nueva vida y hasta una nueva familia. El desafío es amar desde esta nueva escucha. Alcanzar la paciencia. Alcanzar la humildad de callar la nueva sabiduría y no utilizarla como dardos en una discusión o como bandera de triunfo o altanería.

El desafío es ser uno mismo en el mismo ámbito familiar.

Y muchas palabras del evangelio comienzan a cobrar sentido. El Señor es nuestro maestro.

Y con Él nos emprendemos en la aventura de vivir en este camino.

*“Hijitos míos, no amemos con la lengua y de palabra, sino con obras y de verdad”*

*1 Juan 3, 18*

## **Diálogo como encuentro**

Las miradas generan un encuentro. Un encuentro sereno o ansioso. Un encuentro lleno de paz o uno lleno de tensión. Un encuentro agresivo o uno sereno. Un encuentro.

Este encuentro puede estar acompañado por palabras, gestos, miradas, ademanes. Cada palabra, gesto, mirada o ademán va a acompañar la característica del encuentro. Si hay tensión, mis gestos serán de una manera y si hay serenidad, serán de otra.

Los vínculos que forjo con mis seres cercanos, están determinados por la calidad de los encuentros que tengamos en ese espacio de diálogo que va más allá de las palabras.

*“Sobre todo, revístense del amor, que es el vínculo de la perfección”*

*Colosenses 3, 14*

## **Las tendencias de la personalidad**

Cada persona trae consigo una carga genética que influye en cómo es su personalidad. Pero no todo es genético, sino que copiamos también hábitos de conducta, de pensamiento, de reacción y de sentir. Muchas cosas de nuestra personalidad son fruto de la educación que hemos recibido, de las experiencias vividas, de cómo ellas han marcado nuestra historia emocional y conductual. Todo esto condiciona determinadas tendencias. Poder reconocerlas es el primer intento para dominar nuestro carácter. Y tanto nuestra comunicación con los demás, con Dios y con nosotros mismos está ampliamente influenciada por estas tendencias.

## **¿Con qué tendencias nos encontramos?**

Las tendencias se parecen al factor climático. Un lugar puede poseer cierto clima y otro, uno totalmente diferente. Y eso es fruto de muchas condiciones. A nosotros nos sucede lo mismo. No hay muchas explicaciones de por qué se observa que desde niños, hay personas que están más abiertas a hacer el bien, mientras que hay otras que están más orientadas hacia el egoísmo y el orgullo, tendencia que los controla toda su vida. Inclusive, estas tendencias pueden ser similares en varios miembros de una familia. Otras personas desde niños muestran cierta afección por lo malo, lo incorrecto, lo que transgrede y contradice.

No estamos determinados por la tendencia hacia el mal; lo mismo si tendemos al bien, podemos desorientar esa tendencia y variar, por las circunstancias de la vida.

Entregarnos a Dios y permitirle que nos transforme con su gracia es el milagro que podremos experimentar en nuestra vida.

Hay personas que tienden a cerrarse en sí mismas, especialmente durante conflictos. Mientras que hay otras que tienden a chocar y confrontar. Generalmente lo hacen por una necesidad de demostrar poder y altanería. Muchas veces sus argumentos no son sondables, sino que lo que importa es “ganar” a toda costa, lo que se percibe como una batalla. Seguramente nadie les está planteando una batalla, pero las personas con esta tendencia están continuamente con una actitud defensiva. ¿Quién, sino su propio orgullo las está atacando? ¿Quién, sino su propia vanidad les está pidiendo sobresalir frente al otro? ¿Quién, sino la propia fantasía de ser humilladas las está amenazando?

¿Y el diálogo? ¿Cuál diálogo?

Con este tipo de tendencias no se puede entrar en un diálogo, pues no han trabajado la capacidad de escucha. Lo pueden adquirir, con esfuerzo y voluntad, pues no les nace naturalmente, pero es importante recalcar que si realmente se quiere trabajar en ello, pueden dominar esta fastidiosa tendencia y mejorar su calidad de vínculos notablemente, por el bien de ellas mismas y por el de los demás.

Hay personas que tienen la tendencia de querer acomodarse a los demás. Esto significa que hay una necesidad de acomodar las propias opiniones a las del otro, ya sea porque es una autoridad, porque hay una relación afectiva, por temor al juicio del otro, por inseguridad, por falta de un compromiso con uno mismo o simplemente, por comodidad, no mostrar un desacuerdo de opiniones, sino de acomodar lo que uno piensa a la opinión del otro, evitando una confrontación. Son personas muy condescendientes con los demás incluso siendo infieles consigo mismas. Generalmente sienten que coincidir en criterios, valores u opiniones es un signo de amor. Así sienten que el afecto está condicionado. Dicho en otros términos, la persona siente que si opina diferente, entonces pierde afecto pues no responde a lo que el otro espera de ella.

Hay una tendencia de querer alejarse de otros. Esto lo hacen a través de tonos de voz, de reacciones verbales agresivas, aislándose físicamente, no abriéndose a los demás, especialmente a

sus afectos. ¿De qué tenemos miedo? ¿De qué nos queremos resguardar? Es distinta a la tendencia de aislarnos, ya que la energía está puesta en alejar al otro de mi espacio íntimo.

Hay otra tendencia de querer justificar los propios errores culpando al pasado. Es cierto que los errores del pasado muchas veces tienen consecuencias, y debemos afrontarlas con responsabilidad. Pero debemos luchar contra esta tendencia ya que podemos quedarnos estancados, con la mirada en el ayer, culpando al pasado y a un presente insatisfactorio, cuando en realidad depende de la actitud con que se asume el error, no en el error en sí mismo. Tenemos el ejemplo del buen ladrón, que encontró la redención padeciendo las consecuencias de sus errores. *¿Con qué actitud asumo mis errores? ¿Voy al pasado para comprenderme y superarme o me quedo revolviendo una y otra vez, siempre el mismo error?*

Dios tiene una mirada de luz sobre nuestras equivocaciones y si nosotros nos cerramos en nuestras actitudes negativas, no podremos trascenderlas ni beneficiarnos con la experiencia.

Dios quiere darle luz a nuestro pasado, para que vivamos con una mirada esperanzadora.

Si nosotros nos aferramos a nuestra historia, estamos condicionando a Dios  
y su gracia no nos podrá asistir.

*“A causa de su gran amor por nosotros, Dios, que es rico en misericordia, nos hizo vivir con Cristo, aun cuando estábamos muertos por la trasgresión. Por medio de la gracia hemos sido salvados”  
Efesios 2, 4-5*

Hay tendencias de querer aferrarse a lo material. Muchas veces ponemos nuestra seguridad, autoestima, fuente de alegría, prestigio y esfuerzo en procurarnos bienes materiales. Es por eso que, cuando éste peligra, nos genera estrés y sentimientos negativos. El bien material no es malo en sí mismo sino que en la medida que me condiciona, deja de ser un bien para mí. Hay ciertos casos como el de los ancianos, que se aferran a lo material, porque han perdido muchos afectos, familiares, bienes materiales y trabajos.

En esos casos no se pueden evitar sino más bien permitirselos porque es la manera de sentirse seguros. También es comprensible y hasta aceptable aferrarse a lo material si estamos atravesando por una etapa especial de pérdida de un ser querido, de un lugar, de una situación; pero no lo es, cuando es una costumbre en nuestra vida, una característica de nuestra personalidad, cuando se convierte en una atadura pasando a ser la fuente de seguridad interior, cuando pasa a ser un referente para mí mismo y los demás.

Todas estas tendencias son malas si nos condicionan. Una vez conocidas, registradas, aceptadas, es posible controlarlas. Es todo un trabajo que seguramente conlleve un proceso en el cual posiblemente la ayuda psicológica sea necesaria. Y cuando comenzamos a controlarlas, la comunicación cambia positivamente, nuestra relación con los demás mejora y nos sentiremos también más satisfechos con nosotros mismos.

### **Espacio de diálogo**

Para todo se necesita un espacio, un espacio para dormir, para comer, para bañarnos, para el trabajo, para hacer las compras. Esos espacios se comprenden ya que son visibles y conforman nuestros espacios físicos.

Pero el espacio espiritual es diferente pues no es visible, pero no por eso, menos real. Es el espacio para el diálogo que lleva al perdón, a la reconciliación, a la compasión y la misericordia. Un diálogo que nos envuelve en amor.

El espacio de diálogo espiritual primordial es con Dios, donde no siempre están presentes las palabras sino que dialogamos con nuestra alma. Y es en lo profundo del alma, en donde se comprende el misterio de Dios y de nuestra vida. Pero no siempre estamos prontos a comunicarnos en ese plano tan profundo y sutil. Tal vez en ciertos momentos se dan las condiciones necesarias para que podamos penetrar esa senda interior y fundirnos con Dios dentro nuestro.

El espacio de diálogo no es físico, no es un bar, un living, un comedor ni debajo del árbol. El espacio de diálogo se percibe, no se toca, se siente. Imaginemos una mamá con su hijo recién nacido. ¡Cuánto diálogo! Imaginemos la mirada entre un soldado que se va a la guerra y su esposa con sus hijos en brazos. ¡Cuánto diálogo! Imaginemos la mirada de una persona con un revolver decidida a dispararle a otra. ¡Cuánto diálogo! Es el diálogo de las miradas...

Hay muchos tipos de diálogos entre miradas... diálogos agresivos, de amistad, de comprensión, de perdón, de aceptación, de rechazo... y no se necesitan los ojos físicos para poder percibir este diálogo.

Pero las características son distintas que en el diálogo con las personas. Dios es nuestro Padre, por lo tanto la relación que se establece en el diálogo es distinta. La mirada de humildad, el sentirnos que no lo sabemos todo, que necesitamos de Dios, de escucharlo, de que nos guíe, que nos oriente, que necesitamos de su amor, contención. Y es debemos abrirnos de mente y corazón a Él,

como un buen hijo se abre para escuchar a su padre. En esta relación, sea la edad que tengamos, debemos hacernos niños. Hacernos dependientes de Él. Entregarle nuestra vida. Y en esa confianza dialogar, un diálogo adonde la escucha del Padre está asegurada...pero ¿la nuestra? El fin de ese diálogo no es sólo un desahogo de nuestras penas y preocupaciones o un pedido de necesidades, sino una apertura para que el Padre con sus manos nos forje la mente y el corazón, porque para recibir su sabiduría, debemos dejarnos rehacer. Ese diálogo nos debe llevar a participar del plan del Dios. De la manera que Dios necesite. Él es el que sabe lo que quiere de nosotros. Por eso debemos dejarnos hacer, para eso debemos entregarnos y escuchar. Y escuchamos cuando hacemos silencio, especialmente cuando silenciamos el orgullo, la vanidad, la soberbia...en fin...el ego.

*“Mientras tanto, el hombre la contemplaba en silencio, deseoso de saber si el señor le permitiría lograr su cometido o no”*

*Génesis 24*

### **Espacio de diálogo sano con los demás**

El espacio de diálogo sano se da cuando están presentes las condiciones necesarias para que la comunicación sea eficaz, o sea, que haya escucha, comprensión, empatía y respeto por el otro. En este espacio de diálogo, se recibe lo que el otro trae; no se pone a juicio la opinión ajena sino que se la intenta comprender; no hay cuestionamientos sino que se pregunta para un mejor entendimiento; hay escucha con interés y aunque no se esté de acuerdo, no se intenta imponer una idea, sino que se escucha y respeta la ajena. Se comprende tal vez sin llegar a coincidir. La empatía no pasa por sentir de la misma manera sino porque el otro se sienta comprendido y escuchado. La persona que se expresa experimenta que le tienden una mano amiga. Y esa mano amiga a su vez, no va a tironear ni a aflojar, sino que va a sostener y a tomarlo más fuerte si es necesario. La sensación es no sólo de ser comprendido sino especialmente aceptado, recibido. Crece la confianza, crece la unión entre esas personas, se siente una cercanía.

*“En fin, vivan todos unidos, compartan las preocupaciones de los demás, ámense como hermanos, sean misericordiosos y humildes”*

*1 Pedro 3, 8*

### **Espacio de diálogo tóxico**

Lo contrario a este espacio de diálogo sano, es el espacio de diálogo tóxico, en el cuál el que escucha cuestiona pero no para conocer ni empatizar, sino para confrontar; reacciona frente a lo que le dicen, opina, niega o afirma, juzga y su necesidad de expresarse es mayor a su capacidad de poder escuchar y recibir al otro. Manipulación, sometimiento...tristes frutos existen de un diálogo con estas características. Personalidades que no han podido desarrollarse plenamente; una pobre autoestima; falta de seguridad y confianza interior; temor a ser uno mismo...

El resultado es el distanciamiento emocional, falta de confianza, lo que provoca una desunión, aunque haya afecto de por medio. Lo que se rompe de a poco no es el amor, sino el espacio de diálogo. Conlleva consigo mucho conflicto, confusión y perturbaciones. Este tipo de diálogos, de escuchas que no son escuchas, de comprensiones que no son tales, se da hoy día en todo tipo de vínculos: esposos entre sí, padres e hijos, entre hermanos, amigos, profesores. y crea dolor, impotencia y muchas veces humilla.

*“Sed prontos para escuchar, lentos para hablar...”*

*Santiago 1, 19*

### **Tironeo de los espacios de diálogos: el espiritual y el humano**

Puede ser que muchas veces nos sintamos tironeados entre Dios y los demás. Entre Dios y nuestra conciencia. Tal vez nos cueste penetrar el espacio de diálogo con Dios. Vamos a ver qué nos puede suceder:

Por un lado está Dios...Por el otro están los demás, que pueden ser nuestros padres, amigos, la sociedad en general, alguien que para nosotros nos es referente y nos dejamos influir.

Y por otro lado, estoy yo, mi propia persona, con mi historia emocional, con mis pensamientos, mis tendencias, mi carácter, mis heridas, mis problemas, mis expectativas, con mi corazón necesitado de tantas cosas...plenamente “yo”. Hay un espacio de diálogo, en donde yo me relaciono con Dios.

Hay otro espacio de diálogo, en donde yo me relaciono con los demás.

Muchas veces estos espacios se yuxtaponen, uno tapa al otro, están confusos o uno de los dos queda borrado.

Y el espacio de diálogo con Dios es prioritario pero no siempre es así. Muchas veces a lo largo de la vida, le hemos dado más toda la prioridad al espacio de diálogo con los demás, pues quizás jamás habíamos conocido lo que nos estábamos perdiendo. Tal vez nos dio temor entrar en un espacio de diálogo con Dios... “¿Qué me pedirá?” nos preguntamos... Y hay quienes que por darle un lugar a este diálogo con Dios, dejan a los demás de lado. Entonces se sienten contrariados y tironeados, como si tuviesen que elegir entre Dios y los demás...

No podemos prescindir de los demás, pero tampoco podemos dejar de lado a Dios. Si es importante el espacio de diálogo con Dios, también lo es el de los hombres pero no se trata de tener que elegir uno u otro, sino poner en la balanza... ¿Cuál es más influenciante en nuestra vida? ¿Me es más fácil acomodarme a Dios o a los demás? ¿Soy de acomodarme al mundo o a Dios?

### **¿Por qué me acomodo tanto a los demás?**

Porque puedo tener en mi personalidad ciertas tendencias como de:

*Agradar a los demás.*

*Esperar que los demás nos tengan en cuenta.*

*Querer ser considerados por los demás.*

*Necesitar la aprobación de los demás.*

*Justificarme para buscar la aprobación de otros.*

Cuando estas tendencias no son controladas pues tal vez ni siquiera son registradas, nos dominan. Entonces necesitamos la aprobación de los demás pues de esa aprobación depende nuestra confianza. Necesitamos justificarnos aun acudiendo a una mentira para no perder la mirada positiva del otro. Esas necesidades emocionales se convierten en vitales y satisfacerlas es primordial.

Nuestra salud emocional depende de ello. Y sufrimos si no lo logramos. Hay dolor.

Mucho dolor. Por eso hay que evaluar si existen en nuestra personalidad estas necesidades y ocuparse de ellas.

*“Ellos son del mundo, por eso hablan el lenguaje del mundo y el mundo los escucha”*

*1 Juan 4, 5*

## ¿Por qué me acomodo a Dios?

Porque también tengo tendencias en mi personalidad que favorecen que me acomode a Dios:

Agradar a Dios.

Esperar de Dios.

Querer ser considerado por Dios

Necesidad de aprobación de Dios.

No justificarme ante Dios.

Aceptar la Palabra de Dios

Entregarme a Dios

Las tendencias en relación con los demás y en relación con Dios se contraponen,  
pues muchas veces por querer agradar a los demás, dejo de agradar a Dios.

No puedo complacer a ambos al mismo tiempo.

¿Hacia dónde pesa más la balanza?

No se trata de sentir que debemos elegir como si fuera un equipo de fútbol entre uno u otro, no son los demás o Dios, pero muchas veces podemos sentir cierto tironeo dentro nuestro. Esto sucede porque nuestras necesidades humanas hacia los demás pesan más, tal vez una persona con baja autoestima necesite demasiado de la aprobación de los demás, dependa excesivamente del juicio de los otros más que del propio discernimiento, pues los cimientos de su personalidad están sobre la base de lo que piensan los demás. Tal vez se sienta no amado cuando una persona no lo aprueba o piensa diferente. Hay muchos vacíos interiores que promueven una dependencia hacia los demás. Esto es importantísimo ya que necesitar la aprobación de los demás, es otorgarles un lugar de “juez”, esperar que me den una sentencia de aprobado o desaprobado. Muchas veces es otorgarles el poder de darme una condena que seguramente Dios no me la daría; en definitiva, es poner mi vida en manos de los demás.

## La necesidad de la aprobación de Dios

Suele ocurrir que cuando no gozamos de una sana relación con Dios como Padre, cuando no tenemos por alguna razón la aprobación de nuestros padres, amigos o de personas referentes

para nosotros, solemos sentir que también perdemos valor para Dios. Es necesario poder diferenciar claramente el valor que pueden o no darnos otras personas y el valor que siempre tenemos para Dios, hagamos lo que hagamos, sintamos lo que sintamos, pensemos lo que pensemos. Nada que hagamos, absolutamente nada, ni el peor pecado, puede disminuir el valor que tenemos para Dios, nuestro Padre. Así de incondicional es su corazón, que no quiere decir que apruebe todo lo que hacemos. Su amor y valoración por nuestra persona no depende en nada de lo que hacemos, sino de nosotros como personas.

No hay pecado, no hay error, no hay equivocación que pueda cambiar la mirada de Dios hacia mí.

Él siempre me da oportunidades, confía que puedo mejorar, pone ayuda a nuestro alcance...

*¿la tomamos?* Si yo lo pongo a Dios como mi único juez,  
dentro de mi mente se van esfumando las miradas de las personas,  
las del mundo y puedo sentir su Espíritu como sostén.

Y esto nadie me lo puede quitar.

Desarrollar la necesidad de aprobación de Dios no se logra de un día para el otro y es transitando por ciertas experiencias lo que va construyendo esta mirada. Las dependencias hacia los demás son como moscas dentro de la mente, ocasionándome confusiones que impiden que me acerque a Dios. Es necesario considerar la opinión y aprobación de los demás en su justa medida, en su justo valor. Y esto es un aprendizaje y una elección.

### **Características del diálogo sano**

¿Qué cualidades debo desarrollar para entrar en un espacio de diálogo sano con los demás?

Para que exista un espacio de diálogo sano, se necesita que las tengan asimiladas ciertas primicias básicas:

Tener conciencia de la parcialidad de la propia mirada, o sea, saber que mi opinión es parcial, que mis pensamientos no son absolutos.

Tener capacidad de escucha, aun sabiendo que puedo no compartir lo que me están anunciando.

Poder aceptar mi propia inclinación a equivocarme, sin que ello me humille o me sienta agredido si me están señalando mi error.

Tener apertura a considerar el punto de vista de la otra persona Respetar y no descalificar los sentimientos del otro aunque me sienta herido. Significa no estar con una actitud reactiva frente al otro, sino recibirlo con sus sentimientos.

Buscar el bien mayor más allá de mí mismo.

¿Me siento fracasado cuando evidencio mi error? ¿Me siento agredido si alguien me muestra mi error? Unas se desprenden de las otras. Si me cierro a reconocer mis errores, me justifico o busco otros responsables de lo que me es propio, pierdo la capacidad de escucha, que es abrirme a recibir lo que el otro me quiere decir, que me puede gustar o no.

*“Si tu hermano peca, ve y corrígelo en privado. Si te escucha, habrás ganado a tu hermano”*

*Mateo 18, 15*

La falta de una o más de estas cualidades, abre la puerta a la cualidad contraria, que es una toxina, lo que contamina el espacio de diálogo, que lejos de ser sano, se convierte en hostil, tenso, denso, cerrado, egocéntrico y no conduce a ningún fin noble, ya que en este espacio tóxico, cada uno busca su propio provecho; por lo tanto, el egoísmo es el protagonista de este encuentro. Y lo que construimos luego, es una relación que es consecuencia del egoísmo y la falta de salud emocional. No basta con que una de las partes tenga las aptitudes para instaurar un espacio de diálogo sano, se necesitan de ambas partes. Y de no ser así, aquel que sabe amar más es el que más sufre, el que más soporta, el que más tolera, el que conocerá cómo la paciencia es una montaña difícil de conquistar. Hay relaciones que son muy penosas. Y muchas personas lo saben.

### **Espacio de diálogo con Dios**

Las cualidades que determinan que un diálogo sea sano, también se aplican si queremos dialogar con Dios. Pero se necesitan además reconocer y respetar a Quien nos estamos dirigiendo, a Dios.

Para encontrarnos con Dios en su espacio de diálogo, necesitamos de ciertas virtudes, como la obediencia. No es una virtud que necesitamos para entablar una amistad con una persona, pero sí para estrechar nuestro vínculo con Dios.

Muchas veces cuestionamos a Dios pues no estamos de acuerdo con sus pensamientos o con las exigencias de un amor incondicional. Si no estamos dispuestos a obedecer la Palabra de Dios, ¿cómo podríamos entrar en un espacio de diálogo con Él? Muchas veces cambiamos los roles y

queremos que Dios sea obediente a nuestros intereses y que obre de acuerdo a nuestra manera de ver las cosas, queriendo adecuar Su Palabra a nuestros pensamientos. Eso nos aleja de Dios pues nos distancia de la Verdad.

Otra virtud que necesitamos es la docilidad, tan mal valorada en estos tiempos, pues es relacionada con sumisión y falta de carácter. No deberíamos ser sumisos y dóciles con un amigo pero con un Padre se necesita de esas cualidades. Ser dócil a la Palabra, es abrir el corazón a Dios, para que instruya nuestros pasos. Y eso será posible si estamos dispuestos a ser dóciles a su Palabra y formación.

Tenemos la libertad de elegir o no el Pensamiento de Dios, decidir o no ser dóciles a su Palabra. También podemos optar por elegir vivir según dictamina esta sociedad lo que “hay” que pensar. Si queremos permanecer en nuestro propio criterio, en algún momento nos vamos a sentir errantes, buscando y buscando sin encontrar... vamos a estar mucho tiempo dando vueltas como en una calesita, en la que Dios nos ofrece la “sortija”, pero ¿tenemos intención de dejar nuestro yo de lado para tomarla? ¿No seguimos tantas veces dando vueltas, mareados en esta vida que tanto confunde, donde los valores están decolorados? Esa “sortija” son oportunidades donde Dios nos está llamando, nos está invitando a cambiar. ¿Queremos tomarlas y aprovecharlas o preferimos seguir viviendo mareados en esa búsqueda incansable de quien sabe qué?

Otra cualidad que necesitamos para entrar en su espacio de diálogo es reconocer su poder y su grandeza. Si no reconozco su poder y grandeza, ¿Le voy a entregar mi corazón, mis heridas, mi dolor, mi vida y la de mis seres queridos? ¿Voy a intentar acomodarme a sus criterios de pensamientos, a intentar perdonar y amar incondicionalmente? ¿Voy a estar dispuesto a acomodarme a sus criterios? ¿Cuántas veces atribuimos esas cualidades de poder y grandeza a seres humanos endiosándolos? ¿Qué me falta para terminar de conocer a Dios y ordenar mi escala de afectos?

Muchas veces dudamos que exista ese espacio de diálogo con Dios, porque no lo sentimos, no escuchamos su respuesta, creemos que no nos escucha pero en verdad lo que seguramente ocurre es que nos estamos escapando de ese encuentro con Dios. Y especialmente ocurre cuando no tenemos serenidad ni silencio interior, cuando más que querer recibir su paz, necesitamos de Él un favor, una gracia y se la pedimos de manera urgente, como si Dios fuera un hijo al que uno le pide algo y debe obedecer sin cuestionamientos. Y al no recibir la pronta respuesta que esperamos de Dios, tal vez nos retiramos con un vacío interior intentando llenarlo con otras cosas o con más palabras. Seguimos hablando y exigiéndole y nos encontramos con un Dios silencioso, que no responde. Pero el silencio de Dios está lleno de palabras y sólo si callamos,

comprenderemos. También las corridas de todos los días hacen que no cuidemos ese espacio de encuentro con Dios y que nos distanciamos. Buscamos otras fortalezas como la fortaleza del dinero, del éxito, de la pertenencia a lo social... Somos tan dóciles a otras palabras pero ¿a la Palabra de Dios? Somos tan dóciles a la palabra del vicio, del defecto, de nuestra miseria, de impulsos desordenados, excesos, de esa demanda constante de un yo interior que quiere aferrarse a un mundo que lo llena para luego enfermarlo, sin darnos cuenta que nos vamos alejando de la pureza del diálogo con Dios.

Pero Dios nos busca, nos ama, nos quiere alcanzar y en esas corridas, nos espera en una esquina y como sabe que estamos aturdidos con tantas palabras y llamados de este mundo, decide hablarnos a través de alguien que nos invita a un retiro, a un grupo de oración, nos regala un libro, nos dice una frase...¿Respondemos? Si respondemos poco a poco la conciencia se despierta algo aturdida, aprendemos, lloramos lo perdido, esperanzados queremos recuperar a un Dios que es Padre y que jamás nos había dejado, nada impidió que nos siga buscando, que nos siga esperando.

¿Estamos dispuestos, aunque cueste toda una vida, aprender a permanecer en el espacio de encuentro con Dios?

Es un ir y venir, un entrar y salir, un permanecer un tiempo para olvidarnos otro...  
pero dando más pasos hacia adelante que hacia atrás, finalmente llegaremos y permaneceremos.  
Un día Dios nos terminará de conquistarnos y ya no estaremos divididos.

El espacio de diálogo con Dios posee una característica que no la tiene el espacio de diálogo entre nosotros. Y es que muchas veces las respuestas de Dios tardan en llegar, ya sea meses o años. Eso sucede porque Dios quiere que aprendamos transitando las experiencias. Enseñamos a nuestros hijos a caminar, haciéndolos caminar; les enseñamos a andar en bicicleta, andando en bicicleta. Así también Dios. Nos enseña a confiar cuando transitamos experiencias de soledad, temor, incertidumbre. Nos enseña a entregar en aquellas experiencias que ya no podemos hacer nada por nosotros mismos. Nos enseña a ser pacientes cuando la situación nos haría irritables. Nos enseña el perdón cuando nos han traicionado. Nos enseña a amar incondicionalmente cuando queremos huir a la protección de nuestra cueva interior. Nos enseña a ser agradecidos cuando nos bendice con las cosas buenas que le pasan a nuestro corazón: las palabras de un amigo, el amor y apoyo en un matrimonio, una experiencia de crecimiento y oportunidades laborales, todo lo que es en sí mismo algo bueno. Dios nos enseña a través de nuestra vida, escribe su Palabra en las páginas de nuestro libro. Vuelve a dejar huellas a través de nuestro andar.

Estamos en una barca navegando el mar de la vida. Nos enseña a enfrentar las tormentas, a agradecer los momentos de calma.

¿Siento que necesito que entre a mi barca para ser algo más que un simple marinero al que le pido y agradezco los favores que me hace? ¿Siento que quiero que sea algo más que un preciado invitado al que atiendo y formalmente me dirijo a Él respetando su persona? ¿Me animo a entregarle el timón de mi barco, a escuchar sus sugerencias, a pedirle consejos y dejar que la Palabra escrita en el Evangelio se convierta en mis pensamientos y primicias de vida?

Cuando estamos buscando respuestas más rápidas, queremos hacer las cosas a nuestra manera y como nos las imaginamos, nos vamos distanciando de este espacio de diálogo.

Pero cuando experimentamos este espacio de encuentro con Dios, entendemos mejor cómo Dios nos orienta y obra en nosotros.

*“Y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí...”*

*Gálatas 2, 20*

### **Dios ante todo, quiere darnos una libertad interior**

La fe cristiana es una espiritualidad que cuando uno penetra en sus misterios, conoce a un Dios que es ante todo, es un Padre. Un Padre comprensivo, misericordioso, que antes de condenarnos y mirar nuestro pecado, quiere sanarnos, limpiarnos y ayudarnos a crecer y madurar. No se trata únicamente que Dios nos perdona siempre, sino que ese perdón viene claramente con una intención de transformarnos. Es un Padre exigente, pero esa exigencia no se basa en presionarnos o esclavizarnos autoritariamente, sino en que nuestro proyecto como personas sea ser cada día un poquito más virtuosas, más sabias, más santas. La sabiduría que Dios nos da es la sabiduría del amor. Esa sabiduría confronta a la sabiduría del mundo, por eso sentimos un choque de pensamientos, de intereses, de valores. La Palabra de Dios es rechazada cuando no le conviene a nuestro ego. La rechazamos cuando queremos mentir; cuando queremos actuar y vivir de una manera que es claramente contraria a la forma que Dios nos exhorta. Pero cuando esto no es así, cuando una persona no quiere mentir ni vivir en la deshonestidad sino que quiere llevar una vida de valores, entonces la Palabra la enaltece. Y eso sucede con los mandamientos. No fueron dados para limitarnos sino para darnos libertad. Esa libertad que sólo puede otorgar una conciencia

limpia y tranquila, pues no ha actuado contra el prójimo ni contra Dios. Y los mandamientos del Señor son para protegernos unos de otros, pues todos somos vulnerables y podemos caer.

Cuando no estés de acuerdo con ellos, piensa que están creados para protegerte. Piensa que fueron puestos para que los demás no te hieran a ti. Supongamos que hay una persona llamada Pedro. Los mandamientos se traducirían: “no le mientas a Pedro”. “No le robes a Pedro”. “No mires ni le robes la esposa de Pedro”. “No envidies los bienes de Pedro”. “No asesines a Pedro”. ¿No le conviene a Pedro que el resto de la sociedad cumpla con estos mandamientos? Imaginemos que hubiera un grupo que está en contra de estos mandamientos, quieren vivir con “libertad” y les conviene mentirle a Pedro en los negocios, ser deshonestos con Pedro, quien termina en la ruina traicionado. Luego otro grupo de jóvenes que tampoco quiere comportarse según los mandamientos, decide robarle su auto nuevo. Pedro, que ya ha sido traicionado y que se está recuperándose de ese golpe, ahora debe afrontar que además, le han robado. Y resulta que el compañero de trabajo de su esposa decide ignorar también los mandamientos y seduce a la mujer de Pedro. ¿Y si tú eres Pedro?

Dios ha pensado, meditado y creado con sabiduría 10 mandamientos para que vivamos con plenitud como hijos de Dios y como hermanos. Y cuando lo hizo, estaba pensando en el nombre de cada uno de nosotros. Estaba pensando en ti, para que no seas robado en tu dignidad de trabajador. En ti, para que no seas traicionado por tu mejor amigo seduciendo a tu esposa. En ti, para que no sufras las mentiras de tus hijos. En ti, para que la codicia no te atrape y pierdas el horizonte de tu camino. Estaba pensando en ti, para que no pases los últimos años de tu vida en la cárcel. Estaba pensando en ti, para que otra mujer no conquiste a tu marido cuando tú estás velando por sus hijos. Y cuando pensaba, tenía a cada uno en su mirada, en su corazón, en la palma de su mano.

Los mandamientos son consejos, no imposiciones.

Cuando rechazamos a Dios por sus mandamientos, ¿A quién estamos en realidad perjudicando?

*Y si tú te llamarás Pedro en esta historia... ¿qué elegirías?*

*“Si ustedes me aman, cumplirán mis mandamientos. Y yo rogaré al Padre, y él les dará otro Paráclito para que esté siempre con ustedes”*

*Juan 14, 15-16*

## **Espacio de diálogo con los demás**

El espacio de diálogo con el otro siempre existe, sólo que existe como la sombra de un sauce en verano...uno puede o no acercarse para protegerse del sol. El sauce no viene hacia nosotros sino que debemos ir hacia él. Lo mismo ocurre con el espacio de diálogo. Hay que ir hacia él y para ello es necesario hacer un paréntesis a nuestro orgullo, nuestras razones, nuestras heridas, reclamos y necesidades para escuchar al otro, registrarlo, ponernos en sus zapatos y comprenderlo. Y si esa otra persona también lo hace por uno, entonces estaremos compartiendo un espacio sano de diálogo, en donde la empatía, el interés por la escucha atenta y desinteresada son herramientas para que el diálogo pueda fluir.

Cuando ocurre lo contrario, hay discusiones, monólogos, conflictos, manipulaciones...una guerra entre dos egos desenfocados por sus avaricias. Puede ocurrir que una persona desea ese encuentro y pone todo de su parte para escuchar, recibir al otro desde sus sentimientos, intentar tener empatía con esa persona, sea quien sea, un amigo, un hijo, un padre, un conocido y que dicha persona no esté en la misma sintonía.

Entonces ¿Qué sucede? No siempre se pueden evitar los roces, que las miserias se conviertan en sutiles palabras de manipulación, que se disfracen las propias conveniencias en supuestas ventajas para el otro, discusiones en donde se transgiversan las palabras y los dichos incluso a conciencia. No siempre se puede evitar con la buena intención que el diálogo se encuentre en un espacio tóxico adonde es imposible toda comunicación sana.

A pesar de que haya una buena intención y voluntad de tener una sana comunicación con alguien, si esa persona no quiere entrar en el mismo espacio sano, jamás el diálogo será constructivo.

Es el momento de saber callar. Sin gestos, sin miradas asesinas, sin palabras, sin golpear puertas ni dar la espalda. Callar, pues todo lo que se agregue servirá para acrecentar toda la negatividad que se ha generado entre ambas personas. Y es tiempo de esperar que en el silencio, la neblina se vaya esfumando paulatinamente.

¿Qué hacer en estos momentos cuando la negatividad es la protagonista del encuentro? Colocarnos fuera del espacio del diálogo.

Es el momento de vivir seguramente una humillación, de mordernos los labios, de controlar las emociones negativas que nos surjan, pero tenemos que saber que en estas circunstancias, nunca se llegará a nada constructivo, nunca podremos ver el sol si es de noche. Hay que traspasar esta

situación, soportar el frío de la noche y esperar que amanezca. Las emociones se apaciguan y el rencor cede con el tiempo, el perdón transforma el corazón y con la luz del día, todo se ve diferente y con más claridad “¿qué nos pasó?, ¿qué le pasó al otro?”. Quizás comprendamos.

Llegado el momento hay que imitar a Dios, que misericordiosa y comprensivamente toma un borrador y borra... es tiempo de olvidar. De dejar ir el rencor... el resentimiento... de no focalizarnos en los recuerdos... de no permitirle a la mente evocar las palabras hirientes que se han dicho... tiempo de borrar...

Es una decisión seguir adelante intentando siempre momentos de comunicación y encuentros, sin perder las esperanzas ni el ánimo. Y si lo perdemos, recuperarlo lo más pronto posible, sabiendo que la gracia de Dios siempre actúa cuando el momento es propicio.

Nunca dejar de intentarlo, jamás, especialmente si estamos hablando de hijos, padres, conyugues.

Para Dios no hay pecado que lo condicione a aceptarnos y jamás nos da vuelta su rostro. Y esa característica de Dios debo imitar si me interesa construir un vínculo sano con una persona; debo desde mi lugar, crear situaciones que ayuden a construirlo. De a poco, con paciencia, pequeños gestos, pequeñas acciones. Eso que parece insignificante tiene mucha importancia en esta etapa; una etapa que puede durar hasta años. Significa volver a entrar en ese espacio de encuentro, sin negatividad, sin rencores ni deseos de discutir. Sólo deseos de reconstruir un vínculo.

<p>Y en este proceso, el que más ama, el que más “ve”, el que más ha crecido, es el que más sufre pero también el que más puede gozar los frutos.</p>
---

*“Traten de imitar a Dios, como hijos suyos muy queridos. Practiquen el amor, a ejemplo de Cristo, que nos amó y se entregó por nosotros, como ofrenda y sacrificio agradable a Dios”*

*Efesios 5, 1-2*

Y pasado el tiempo, la perseverancia comienza a rendir sus frutos, y se va logrando crear ciertas comunicaciones positivas. Este proceso se hace posible con paciencia y confianza en los tiempos del otro, y perdonando sus agravios y negatividades. Sólo hace falta amar más allá de uno mismo y saber por qué amamos. Por Cristo. Por asemejarnos a su corazón. Y aunque haya dolor, el amor con el tiempo fortalece el corazón.

Tal vez nunca se puedan recobrar vínculos primordiales ya que las distancias son demasiado grandes como para recorrerlas con el corazón, a veces tan pequeño, tan mezquino, tan vulnerable. Y es penoso y doloroso. Sólo resta aprender a vivir con ese dolor, con ese quiebre, con esa grieta en el corazón. Pero nunca perder las esperanzas.

También es grandeza reconocer cuándo nosotros somos los que tenemos las fichas negras y llenamos de negatividad el espacio de diálogo, cuándo somos los que estamos alejando a los demás de tener un encuentro sano de comunicación. Muchas veces somos nosotros los que les ponemos barreras a nuestros cónyuges, hijos, padres, suegros, amigos, compañeros de trabajo.

Y hay consecuencias en poner estas barreras en los vínculos. Estas consecuencias son más o menos graves dependiendo de quién nos estamos distanciando. No es lo mismo distanciarse de un compañero de trabajo que de un hijo.

Y en el camino de Emaús, Cristo nos acompaña hablándonos con sabiduría a lo largo de nuestro camino. Nos hace pensar y reflexionar. Nos abre los ojos y los oídos para ver y oír. Invitémoslo a entrar en nuestro corazón. Dejemos que también a nosotros nos pregunte...

¿Qué te pasa? ¿Por qué estás triste?

Y hagamos un encuentro con Cristo en nuestro corazón, escuchémoslo a Él, dejemos que nos aconseje, tengamos empatía con Él.

Cuidemos siempre ese espacio de diálogo con el Cristo que nos vino a redimir.

Un desafío en el mundo que vivimos que vale la pena afrontar.

*“No temas, porque yo estoy contigo, no te inquietes, porque yo soy tu Dios; yo te fortalezco y te ayudo, yo te sostengo con mi mano victoriosa”*

*Isaías 41, 10*

## **CAPITULO 10**

### **El temperamento**

Qué misterio es el temperamento. Muchas veces creemos que es hereditario, como el color de ojos, que viene dado y no lo podemos cambiar. Desde chiquitos se va revelando un determinado temperamento y lo cierto es que muchas veces se mantiene bastante parecido a lo largo de la vida. ¿Estamos determinados por una cualidad dada desde una genética predeterminada...? Buscamos parecidos entre los familiares, pero ¿Es realmente así? ¿Las circunstancias determinan nuestro carácter? ¿Está realmente todo dado como una herencia fijada? ¿Qué entendemos por temperamento, por carácter?

Solemos escuchar: “Soy así, no voy a cambiar” “Es culpa de su temperamento, siempre fue así” “Es cosa de temperamentos...” “Es igual a...ya no cambian”. Pero Dios no piensa así, de lo contrario no hubiese venido a asistirnos como lo hizo para que nos transformemos desde nuestro corazón. .

Muchas veces nos referimos al temperamento como algo negativo. “Es tan temperamental”. Si hemos incorporado esa idea en nuestra mente, será muy difícil que cambiemos, ni es será posible reflexionar sobre qué es lo que queremos de nosotros mismos y especialmente, qué tipo de vínculos queremos construir con los de alrededor, especialmente nuestros seres queridos.

### **¿Somos nuestro temperamento?**

¿Somos lo que reaccionamos, lo que pensamos, lo que sentimos? Pero pensar de esta manera... ¿no nos encasilla en una determinada manera de ser, en una línea de pensamiento o en una emoción ya estipulada? Si creemos que no es posible ya cambiar, nos sentaremos a observar lo que “nos sucede”, como si no pudiéramos hacer nada para evitarlo. Muy parecido a una marioneta que es manejado por cuerdas que no puede dominar.

Esta actitud de no estar dispuestos a cambiar y a dormirse en el camino hacia el crecimiento interior, de conformismo es común en los adolescentes, que suelen adjudicarle la responsabilidad a lo de afuera.

¡Cuántos adultos aún están transitando en su interior un estado de adolescencia, sin poder salir de esta actitud reactiva para emprender el desafío de la madurez emocional!

*“Ahora bien, el que se alimenta de leche no puede entender la doctrina de la justicia, porque no es más que un niño. El alimento sólido es propio de los adultos, de aquellos que por la práctica tienen la sensibilidad adiestrada para discernir entre el bien y el mal”*

*Hebreos 5, 13-14*

### **Las riquezas y flaquezas de nuestro temperamento**

El temperamento tiene sus riquezas y sus flaquezas. Sus potencias y sus debilidades. Sus luces y sus sombras. Conocerlo ayuda a potenciar lo bueno y a no enfocarse en lo negativo. Para algunos es muy tentador llevar nuestra atención a lo negativo, exagerar y agrandar aquello negativo que ve en los demás o en sí mismo. Y muchas veces fabular...pues la mirada negativa pierde el sentido de realidad. Así, la persona comienza a desconectarse de la realidad. Todo lo positivo de la vida es desapercibido por la fuerza de la negatividad, que oscurece el discernimiento y la capacidad de verse a uno mismo.

¿Cómo salir de esta trampa de los anteojos negros del alma? Primero hay que reconocerlo. Dejar el orgullo de lado...aceptar que lo que vemos no es real sino producto de nuestra mirada oscura y que de ella se desprenden sentimientos como miedo, rencor, desconfianza...Una vez que pasada esta primera y difícil etapa, comienza un proceso de transformación de los pensamientos. Muy difícil pero posible. Con ayuda. La educación, la disciplina del auto-control, el trabajar sobre uno mismo, pero especialmente ponernos por entero, sin máscaras, en manos de Dios, pueden potenciar las riquezas de nuestro temperamento.

El temperamento cuando es considerado una piedra en bruto, puede ser tallado con precisión, ¿Y qué escultor mejor que Dios para hacerlo? Tal vez a veces duela el golpe u otras veces no podamos ver qué está esculpiendo, pero a medida que lo dejamos hacer, veremos de a poco emerger la escultura en nuestro interior. Así, la vida se puede convertir en un taller en donde Dios esculpe nuestro ser interior. ¡Y podremos corroborar que Él hace verdaderos milagros!!

*“... Si, como la arcilla en la mano del alfarero, así están ustedes en mi mano, casa de Israel”  
Jeremías 18, 6*

### **Diversidad de temperamentos**

Hay diferentes tipos de temperamentos. Cada uno con sus características que varían de persona a persona. Ningún temperamento es igual a otro, pueden ser similares, pero cada persona tiene su propia historia. Los animales de una misma especie se comportan de la misma manera por naturaleza. Todo león ruga, todo gato maúlla, todo perro ladra. Pero aun así, tienen caracteres diferentes.

El temperamento y el carácter de una persona estaría en vida vegetativa si no fuera por el querer, el deseo y las necesidades. Y cuando estas necesidades despiertan la avaricia, la codicia, la ambición... ¿Qué es lo que está tallando el temperamento?

El querer es al temperamento lo que el fuego es a una olla con comida. Mucho fuego la puede quemar; si es demasiado suave no llega a cocinarla; si no está encendido, la comida queda cruda. Y el sabor al momento de comerla, dependerá en gran medida de cómo se estuvo cocinando. El querer pasa por momentos de satisfacción, otros que deberá postergar su satisfacción, otros que deberá renunciar a ella. Y dependiendo de cómo me relacione con mi propio querer y la postergación de éste o su renuncia, es que mi temperamento irá forjándose. También influye la reacción de los demás hacia mi querer. No es lo mismo un bebé que ni bien llora su mamá está para atenderlo, que otro bebé que para recibir atención debe llorar y gritar para que, luego de un largo rato, alguien se ocupe de él. Los temperamentos se van forjando y educando, aunque hay también una natural predisposición.

*“Yo los exhorto a que se dejen conducir por el Espíritu de Dios, y así no serán arrastrados por los deseos de la carne”*

*Gálatas 5, 16*

### **El temperamento “montaña”**

Hay personas que tienen un querer muy sólido y lo imponen a los demás, han forjado un querer que para ellos es inamovible. Y así se lo hacen saber a quienes lo rodean. Por eso lo llamaremos “montaña”, pues ella está en un lugar fijo y no cambiará de ese lugar por más que hagamos todos los esfuerzos posibles por moverla a nuestro gusto. Este querer inamovible puede ser de una gran influencia positiva o negativa. ¿Qué pasa si todos tenemos que estar al servicio del querer de una

persona? Esto muchas veces sucede en matrimonios, familias, gobernaciones o en cualquier otra relación. Y sucede también en la infancia.

Entonces ¿Tener un querer firme como una montaña es algo bueno? ¿Es algo malo? Depende si está correctamente direccionado. Siguiendo las huellas de la Madre Teresa de Calcuta, observamos con qué gran determinación y firmeza ha debido mantener su querer para llevar a cabo su misión. Y por otro lado, un querer tan firme puede influir negativamente cuando es utilizado y manipulado para provecho propio. Guerras. Drogas. Trata de personas. Genocidios. Violencias.

Pero en la vida cotidiana, en el día a día, sin tener que ir a esos extremos, es algo que lo podemos experimentar. Entre amigos. En un matrimonio. En una relación laboral.

Y sucede que las personas que poseen este tipo de temperamento, dependiendo del fin que las moviliza, generan respeto o miedo. Admiración o aversión. Independencia o sumisión. Diálogo y comunicación o distancia y frialdad. Dependiendo de qué está formada la montaña. Dependiendo de su capacidad de escucha, de su tolerancia, en definitiva, de su virtud.

La pregunta es: ¿genero más que respeto, miedo? ¿Más que empatía, distancia? ¿Más que calidez, frialdad? ¿Más que diálogo y comunicación, silencios llenos de desconfianza? ¿Cómo me siento con ello? ¡Cuántas personas les agrada generar ese tipo poder sobre los demás!, pero en verdad... ¿son dueños de sí mismos?

Las personas a quienes les genero eso pueden ser mis afectos más cercanos, aquellos por los que siento que doy mi vida... mis padres, mis hermanos, mis amigos, mis hijos, mis nietos... y si esto me sucede, hay otra pregunta más profunda, más honda, más inquietante... ¿Por qué necesita esta montaña dar ese miedo? ¿Por qué teme esa montaña el diálogo de escucha, de comprensión y por qué tanto se aferra a sus propios dichos y pareceres? Muchas veces siente una gran inseguridad, tanta que necesita reforzar sus grandezas y fortalezas sin darse cuenta que está escondiendo su debilidad y su propio miedo. ¿Acaso teme convertirse en un humilde valle al que capaz a nadie le llame la atención?

Si confundo respeto con distancia, si genero sumisión, si acostumbro a dialogar dando únicamente validez a mi opinión, si no registro el temor en los ojos que me miran... ¿Qué me está haciendo tan ciego?

Gracias a las riquezas de este temperamento Dios ha edificado su Iglesia.

Y gracias a las flaquezas de este temperamento, el demonio ha querido desde siempre destruirla.

Si tú tienes este tipo de temperamento, vale la pena que te preguntes ¿de qué lado estás...?

“Por eso, que recobren su vigor las manos que desfallecen y las rodillas que flaquean. Y ustedes, avancen por un camino llano, para que el rengo no caiga, sino que se cure”

Hebreos 12, 12-13

### **Temperamento volcán**

El temperamento “volcán” lo poseen personas que por un lado son calmas pero de repente, sin previo aviso, estallan por cualquier motivo. Este tipo de temperamentos sorprenden, asustan, descolocan, pues como uno cree que está frente a una persona calmada, baja la guarda, se relaja y no está preparado para que aparezca ese torrente amenazador que quema cual lava ardiendo y lastima a quien no se ha puesto a resguardo.

Sucede que este tipo de personas no están acostumbradas a dejar salir sus emociones y pensamientos. Todo queda guardado en algún lugar de su interior. Y de repente cuando algo detona ese interior, sale todo lo que ya estaba acumulado por otros motivos. Ni siquiera la misma persona comprende qué le sucede. Siente que explota. Esa negatividad, presión, tensión, nerviosismo está debajo de la apariencia de calma. Lo que más afecta a este temperamento es la falta de autocontrol no sólo de sus reacciones sino especialmente de sus emociones, que van acrecentándose en su interior, formando una especie de volcán que, sin previo aviso entra en erupción.

Si la persona no decide hacerse cargo de su volcán interior puede sufrir mucho y hacer sufrir a los que la rodean. Muchos están orgullosos de ser así, pues ese volcán amenazador viene con una ventaja: una especie de “respeto” mal entendido y así consiguen lo que quieren. ¿Es respeto o es temor? Finalmente va adquiriendo cierto poder sobre los demás. Un padre. Una madre. Un hijo. Un jefe. Un cliente. Cuando alguien que reclama muestra su volcán... cuando alguien que se enoja muestra su volcán... cuando alguien que exige muestra su volcán... cuando alguien que quiere lograr un cambio en el otro muestra su volcán... hay que preguntarse... ¿tanta inseguridad de sus propias capacidades tiene una persona de estas características que necesita explotar para ser escuchada, para ser tenida en cuenta o para lograr algún objetivo? ¿Por qué tanta manipulación a través de este mal entendido poder violento? La respuesta son muchos vacíos interiores.

Hay un punto que es interesante de evaluar. Y ese punto es el grado de conciencia que se tiene sobre el poseer este temperamento. Muchas personas utilizan con un propósito este tipo de temperamento para lograr sus cometidos. No son ciegos sino que saben cómo necesitan reaccionar para generar cierto grado de temor que provoque el respeto por sus opiniones, deseos o necesidades. Pero las personas que conviven con un volcán interior, el que entra en erupción sin que la propia voluntad lo haya decidido, están incapacitadas para controlarlo. Pero esto se puede revertir de a poco, haciéndose responsable y consciente de cada una de sus reacciones. Implica un

gran trabajo interior y, como siempre, la gracia de Dios es la que señala, reprueba, conduce y motiva esta transformación interior.

“El iracundo comete locuras, el hombre reflexivo sabe aguantar”

Proverbios 14, 17

### **Temperamento “catarata furiosa”**

Hay otras personas que son como una permanente catarata furiosa. Siempre están tensionadas y desparramando esa tensión hacia donde vayan. Tanto es así, que las personas cercanas a ellas, sienten como si estuvieran llenas de barro y lo salpicaran hacia ellas. Y de hecho algo así sucede. Están tan cargadas y son tan ignorantes de cómo limpiarse de esa tensión que acarrear, que necesitan sacarla hacia afuera. Y aunque intenten hacerlo a través de algún deporte, necesitan imperiosamente desparramarla en los demás.

La tensión parece una tormenta que moja y ensucia todo lo que hay a su paso.

Cuando un niño juega con sus juguetes, luego debe recoger lo que ha desordenado, pero ¿qué pasa cuando un adulto desparrama su tensión y la deja impregnada en los corazones de sus seres queridos? No la puede recoger como si fuera un juguete, ya está fuera de su alcance. Y va a seguir lastimando, perturbando y turbando a los demás hasta que abra los ojos y comprenda la gravedad de sus acciones. Lo doloroso para este tipo de personas es que cuando toman conciencia de todo lo que han provocado en otros, ya no pueden reparar como quisieran. Sienten dolor e impotencia. Y no pueden volver la historia atrás. Parte de esa historia es la imagen que los demás se han hecho de esa persona, queda grabada en sus recuerdos y es difícil revertir. Esta imagen de temor que en algunos momentos le dio poder, puede convertirse en un obstáculo cuando quiere revertir sus acciones, pues se encuentra con ojos que le desconfían, con ojos que lo estudian, con ojos que le preguntan ¿puedo abrirte mi corazón? Y encontrarse con esta pared, es doloroso pero es la consecuencia de haber decidido dar rienda suelta durante demasiado tiempo a perros furiosos sin domesticar. Esa furia hace destrozos, deja heridas, sus huellas son el sufrimiento y el dolor.

“Pero los impíos son como un mar agitado, que no se puede calmar y cuyas aguas arrojan fango y cieno. ¡No hay paz para los impíos! Dice el Señor”

Isaías 57, 20-21

## **Temperamento “camaleón”**

Hay personas que son demasiado apacibles con los demás, que todo les viene bien, son condescendientes con todos y se adaptan a todos, pareciera que no tienen decisión propia. ¿Virtud... falta del propio registro? ¿Hasta dónde es bondad y hasta dónde roza con cierta comodidad de no hacerse cargo de la misma vida, viviéndola como dictaminan los demás? Cuando es verdadera virtud, hay una capacidad de adaptarse a Dios y seguir con docilidad sus caminos. Pero implica primero pararse sobre sí mismo y mirar los propios pies... ¿Qué pasos quiero dar? ¿Qué pasos quiero seguir? Primero me miro a mí mismo en el espejo y luego elijo el camino propuesto por Cristo. Dios no anula mi identidad ni mi razonamiento. No anula mi capacidad de elegir ni la valoración de mi elección. Dios no quiere que lo sigamos como si fuésemos robots, sino que quiere que lo hagamos con convicción.

Pero las personas que tienen este tipo de temperamento, no se miran sus pies, no eligen sus propios zapatos, sandalias, ojotas o botas. Ellas no miran sus propios caminos. No miran el horizonte. Sólo imitan. Sólo siguen el camino de otros. Copian los zapatos de otros. No saben por qué es más conveniente usar botas en la nieve y ojotas en verano. Simplemente no piensan por sí mismas. ¿Hay alguien que les impidió o que no les enseñó a pensar, a decidir, a reír o llorar...a ser ella misma? ¿O simplemente es más fácil ser una imitación de algo que ya sabe que funciona?

Este tipo de temperamentos, como los camaleones, se mimetizan con el otro. No corren el riesgo de ser ellos mismos. No tienen el coraje de ser diferentes. ¿Temen fracasar? ¿Temen ser rechazados? ¿Temen vivir? ¿Temen arriesgarse? ¿A qué temen? ¿Qué hay detrás de este temperamento? Todo un misterio profundo y seguramente doloroso. ¿Tanto sufrimiento es ser “yo mismo” que debo mimetizarme con el ser del otro? Dios nos ha dado a cada uno riquezas distintas para que embellezcamos nuestra vida y la de los demás. Pero primero hay que conocerlas, recorrerlas, encontrarlas. Y para eso, está el propio camino. El propio descubrimiento. Es un desafío. Pero vale la pena.

“No temas, porque yo estoy contigo, no te inquietes, porque yo soy tu Dios; yo te fortalezo y te ayudo, yo te sostengo con mi mano victoriosa”

Isaías 41, 10

### **Temperamento “solcito contenedor”**

Hay personas que son como el sol cuando hace frío, que da su calor y parece que nos abraza. Se parecen a ese sol de primavera que hace crecer las flores y hace brotar todo el jardín. Todos necesitamos de ese sol que nos contiene. Puede ser un amigo, un maestro, un sacerdote, una madre, un padre... ¿No es acaso Dios conteniendo a través de aquellos que han convertido sus corazones en luz?

“En fin, vivan todos unidos, compartan las preocupaciones de los demás, ámense como hermanos, sean misericordiosos y humildes”

1 Pedro 3, 8

Hay muchas características en cuanto a temperamentos, tal vez todos tenemos un poquito de cada uno. Un día somos más parecidos a una montaña, otros nos parecemos a un furioso volcán, pero también a la tardecita nos convertimos en un sol cálido para quien siente tristeza. Y hay veces que como no podemos cambiar una situación, debemos convertirnos en camaleón sin que tengamos intención de hacerlo, pero resulta ser lo más conveniente. Mimetizarnos con la situación.

Lo importante es que seamos conscientes de qué nos está sucediendo, el por qué estamos reaccionando de tal o cual manera, e intentar ser lo más conveniente que podamos, dadas nuestras posibilidades. Y cuando seamos un volcán y hayamos quemado al prójimo con nuestra lava... el pedir perdón nos sana y nos restaura. Y cuando nos sintamos débiles y no podamos ser nosotros mismos, miremos un poquito más nuestros propios pies, nuestro camino. Cuando nos demos cuenta que nos estamos imponiendo como una montaña inaccesible, aceptemos entonces abrirnos como lo hace la pradera, ofreciendo una escucha amable al otro, que seguramente necesite más eso que nuestra rigidez. Y si miramos nuestro camino, nuestro interior, seguramente encontraremos dentro nuestro las huellas de Dios, que silenciosas nos dicen “Ven por aquí”.

### **El camino de la vida vs. El juego del tenis**

La vida como camino no es lineal, tiene sus curvas y muchas veces peligrosas. Corremos riesgos, animales sueltos pueden meterse en nuestro andar y ponernos en riesgo. Pero la mayoría de las veces no son los peligros externos ni las aventuras riesgosas las que determinan la calidad de nuestra vida, sino los vínculos con las personas que nos relacionamos y la calidad de nuestras relaciones interpersonales.

Vamos a hacer una comparación de nuestro camino por la vida con el juego del tenis. El tenis se juega en dos canchas de igual tamaño y forma, que poseen ciertos límites y están separadas por una red. El juego se realiza con raquetas, con las que se pega a una pequeña pelota, que debe caer dentro de los límites de la cancha contraria. Cuando cae fuera de dichos límites o queda atrapada por la red, perdemos un tanto. Hacemos una falta.

Nosotros también jugamos en la vida dentro de ciertos límites. En un partido de tenis, cuando cometemos una falta es impensable responsabilizar a nuestro contrincante de ella, simple y sencillamente, fue un error nuestro. ¿Tal vez pusimos demasiada fuerza en el tiro? ¿Tal vez estábamos distraídos? ¿Tal vez creíamos que sin hacer tanto esfuerzo podríamos sino ganar, empatar, pero nuestro contrincante tuvo mejor concentración? Muchas son las razones por las que una persona puede perder o ganar en el juego del tenis.

Y en ello influye su entrenamiento. Pero de tantas variables que este tema ofrece, vamos a enfocarnos primero en los límites de la cancha. Para ambos jugadores el límite es el mismo, luego el juego será diferente. Y esos límites están en la cancha contraria y en la propia. Para los cristianos dichos límites son los mandamientos. Los mandamientos... los cuales en un primer momento aceptamos con conformidad y entusiasmo, como la de un niño a quien se le regala su primer raqueta, su primeras pelotitas de tenis. Sonrisa, motivación. Quiere ir a la cancha. Pero cuando ese mismo niño aprende el juego y se da cuenta que le cuesta sostener la raqueta en algunas situaciones, que comete faltas y pierde...en un comienzo se desanima. Pero el tenis es un juego de competición.

Como cristianos no es tan fácil, pues hay un momento que nos sentimos entre un mundo que nos llama de una manera y un Dios que nos llama de otra. Debemos elegir el camino.  
Igual que no podemos jugar tenis con una pelota de futbol,  
tampoco podemos “jugar” al cristiano con los mandamientos “del mundo”.

Cuando nos damos cuenta de que no era todo tan sencillo, nos replanteamos muchas cosas, cuestionamos, releemos la realidad... Lo mismo sucede con los mandamientos. Nos cuesta mucho aceptar los mandamientos cuando cometemos una falta, sea una mentira, sea una falta de caridad, sea una falta hacia Dios, sea una falta hacia el prójimo, sea un cambio de vida que irremediamente me conduce a faltar a un mandamiento; sea cual sea la falta, estamos fuera del límite. Cuando estamos fuera del límite, lo estamos. Durante un partido de tenis, ¿Importa conocer el motivo por el cual se comete la falta y la pelotita se fue de la cancha? Tal vez después sí

importa, para mejorar, para evitar cometer esa misma falta la próxima vez. Pero lo cierto es que la falta se cobra en el momento. En el juego del tenis nadie espera ganar sin cometer ninguna falta, sino que el que comete menos faltas, es el que gana. Y el partido termina. En un campeonato, el vencedor de cada partido va clasificando hasta que se llega a la final, en donde el que ganador de la misma resultará ser el mejor tenista del campeonato.

En la vida no se trata de no cometer faltas para ser el ganador. No se trata de jugar por una copa, sino que se trata de aprender a jugar bien, de entrenarnos, de comprender el ajuste entre la fuerza del tiro y el límite de la cancha. Ajuste entre mis emociones y cómo el expreso. Ajuste entre mis deseos y cómo los domino. Ajuste entre mi mal carácter y cómo lo disciplino.

Los mandamientos. Las faltas a los mandamientos. Las consecuencias. Decisiones. La fuerza de esas decisiones. Cuántas veces falto a los mandamientos. Todo eso determina si sigo participando en el campeonato llamado “cristianismo” en el cual no hay contrincantes ni competencias, salvo una: compito conmigo mismo. Y en esa competencia, tengo un aliado que me acompaña siempre, gane o pierda, falle o salga victorioso. Me ovacionen o salga humillado. Y ese compañero es Dios. Él conoce los límites del camino de tu vida.

*“Reconoce, entonces que el Señor, tu Dios, es el verdadero Dios, el Dios fiel, que a lo largo de mil generaciones, mantiene su alianza y su fidelidad con aquellos que lo aman y observan sus mandamientos”*

*Deuteronomio 7, 9*

Siguiendo esta analogía con nuestra vida, nos suele suceder que cuando mandamos la pelota afuera cometiendo un gran error, en vez de asumir nuestra autoría, buscamos justificaciones que nos eximan: que el sol que estaba de frente y no me dejaba ver bien, que el otro me tiró muy fuerte, que estaba mal parado, que un bicho se me metió en el ojo, que se me salió la zapatilla... podríamos buscar millones de justificativos y a veces absurdos. Es parte de la naturaleza del ser humano y desde la niñez aprendemos a intentar desapegarnos de nuestros errores.

Y muchas veces hasta le echamos la culpa a este fiel compañero que está en todas junto a nosotros: a Dios. Le endosamos a Dios nuestros propios errores. Y lo echamos de nuestra vida, le pedimos que quede fuera. ¿No es acaso el responsable de estos límites tan molestos? Entendemos que los límites son muy exigentes y que sin ellos, no habría claramente, falta. Sin

ellos, la conciencia no reprocha. Sin ellos, ¿Qué mal haríamos? Queremos ampliar la cancha, una sin límites, queremos aquello que llamamos “libertad”. Este entrenador era muy exigente, decidimos prescindir de Él. Y nos sentimos felices, liberados, menos exigidos, menos presionados. Es como jugar a la paleta en una amplia playa, sin bordes que delimiten el juego. La pelota se va lejos, y está todo contemplado. Si la dejo picar dos veces porque no quiero correr, está permitido. No hay red que detenga moleestamente nuestra pelota. No hay nada ni nadie que nos diga: “¡Falta!” Es tentador jugar así la vida. Pero para ello, debemos deshacernos de este entrenador, de este compañero tan empeñado en perfeccionarnos en su materia.

Y así, este compañero que sólo quería enseñarnos a jugar, queda fuera,  
como si las faltas las hubiera cometido Él...

*Él sólo nos quiere aconsejar, guiar...*

*“Mira, aquí la pelota se fue fuera, enfoca más tu atención antes de gritarle así a tu hijo”*

*“Aquí te conviene cambiar tu raqueta, es muy pesada y así sólo te desanimas. Deja tanta vida social de lado, sólo te aturdes”*

*“Tente paciencia, calma, de los errores aprendes”*

*“Controla tu enojo, no te deja jugar con control de ti mismo y en lugar de comunicarte con esas personas que amas, las alejas cada vez más de tí”*

*“Tira desde más lejos, toma distancia, así verás los problemas con otra perspectiva”*

*“Juega más suave, fíjate que ya no tienes las mismas fuerzas, acepta tu debilidad”*

*“Ve a jugar a la red, acércate más, necesitas tratarlo con más calidez”*

Sus consejos no son imposiciones. Sus mandamientos no son adoquines en la cabeza. Esos son nuestras faltas. Sus mandamientos ordenan nuestra vida. Pero tenemos tantas ganas de ir más allá, transgredir los límites, buscar otros campos, otras canchas, otros juegos. Queremos una vida sin entrenadores deseosos de enseñarnos lo que no queremos aprender ni aceptar. Queremos sentirnos “libres” y no controlar nuestros pasos, nuestras palabras, nuestras acciones. Estamos cansados de no poder vivir la vida como queremos. Y nos aventuramos a esa libertad, o a lo que creemos que es libertad.

Muchas veces, después de haber probado qué es jugar la vida fuera de estos límites, comprobamos que dejamos en la historia muchas heridas, propias y ajenas. Y cuando nos

arrepentimos y queremos cambiar, queremos volver. Y ese compañero fiel y leal nos recibe. Siempre encuentra la manera de que retomemos a una vida dentro de límites que nos ordenan. Nos absuelve.

Dios es diferente, Él no viene ni a controlar ni a castigar,  
Él viene a enseñarnos el juego de la vida.

*“Está escrito en el libro de los Profetas: Todos serán instruidos por Dios. Todo el que oyó al Padre y recibe su enseñanza, viene a mí”*

*Juan 6, 45*

Muchos tenistas han dejado de jugar al tenis, sea por las razones que sean. Algunos, por lesiones en sus codos, tobillos o rodillas. Otros, por haber encontrado otro deporte más acorde a sus necesidades del momento o por la razón que fuere. En el cristianismo no hay lesiones que te dejen fuera. Pero muchos cristianos se sienten fuera de él y han encontrado otras espiritualidades que les vienen mejor para el momento en que están transitando. Las propias faltas y la manera de cómo las han asumido, los han alejado del cristianismo. Sienten que necesitan otro “deporte” en donde poder sentirse más cómodos. Tal vez no se sientan fuera del cristianismo, pues han ideado en sus mentes un “cristianismo” con una cancha más amplia, como esa cancha en una playa o en un parque, sin los límites de la real cancha de tenis, pero que se puede jugar y divertirse lo mismo.

Tal vez el entrenador no se resigne a dejar de enseñar y vuelva a aparecer en sus juegos.  
No olvidemos que es un compañero fiel y leal.  
Y lo mejor para todos es ajustar nuestras vidas a un orden que nos favorezca a todos.  
Y los mandamientos nos favorecen a todos.  
Y eso es lo que este entrenador experto quiere. Favorecernos.

*“La misericordia del Señor no se extingue ni se agota su compasión; Ellas se renuevan cada mañana, ¡Qué grande es tu fidelidad!*

*Lamentaciones 3, 22-23*

Y en este juego de la vida, ¿Cómo me relaciono con los demás?

Para poder responder esta pregunta, debes observar honesta y con un vidrio transparente tu propio juego:

Quizás buscas jugar tu vida de manera agresiva...Entonces puedes preguntarte ¿cuándo tu juego se vuelve agresivo y con qué personas te sucede esto...? ¿Qué sientes en tu interior cuando eres agresivo? ¿Es bronca porque el otro te ha hecho algo o es que esa agresión te está haciendo sentir falsas grandezas de poder y superioridad? ¿Has respondido agresivamente con justicia dada la situación o sólo fue un arrebato? Recuerda que la agresión te da una fuerza que sin autocontrol, sin duda cometerás falta... y tal vez tires la pelotita tan pero tan lejos, que no la podrás encontrar. ¿Quién es esa pelotita para ti, sin la cual no se puede seguir jugando? ¿Un cónyuge? ¿Un amigo? ¿Una relación laboral? Tú sabrás...

Tal vez eres de lo que les gusta jugar cerca de la red, intimidar a tu contrincante, pues tú no “juegas con”, juegas “contra”.

¿Te gusta hacer comentarios hirientes, irónicos?, ¿siempre tienes algo para decir que descoloca al otro de una manera incómoda? De esa manera queda en un lugar imposible de vencer, te coronas a ti mismo, pero es una corona que te termina lastimando, pues como hieres, un día sentirás soledad aunque estés rodeado de muchos. Pues aunque festejen tu manera punzante de ser, a la larga, las personas buscan diálogo, comprensión, empatía, un hombro en donde descansar, no un cuerpo espín del que defenderse.

Capaz te encuentres dentro del grupo que les gusta jugar un juego más tranquilo, ameno y relacionarse sólo con personas que jueguen así. Puedo dejar pasar ciertas cosas en mi vida, no siento que tengo que andar a las corridas, especialmente con mi lengua, agrediendo, hiriendo con comentarios o discutiendo. Alguien me puede decir algo agresivo y yo dejar que la pelotita se vaya... ¿Ya he sufrido demasiado como para volver a sudar ciertas jugadas que ya no me interesa ganar? ¿He aprendido la sabiduría del callar y el coraje de no contestar? O lo hago por temor, por miedo, porque me quedo detrás de cualquier decisión que me suponga un riesgo. Como dicen “no me juego en la vida... dejo que ésta pase...”. Entonces no me altero porque en realidad, me quiero desconectar de lo que no puedo manejar ni controlar... no me involucro... no me arriesgo a una opinión... sigo la corriente...

Ante los demás, ¿Cuáles son mis reacciones?

Puedo responder con agresión a la agresión del otro... o no. Es mi decisión. ¿Provoco un juego más agresivo aún?

Puedo dejar de jugar un juego violento, tenso que no me está agradando. Puedo abandonar la cancha. Es mi decisión. ¿Es señal de debilidad abandonar una conversación violenta, humillante, agresiva? ¿O será grandeza, la misma grandeza del silencio del amanecer? ¿No se necesita de grandeza para dejar amistades que nos hacen daño? ¿No se necesita de grandeza para abandonar el juego de la droga, el alcohol y el sexo?

Decido perder para terminar un juego lleno de ironía. Decido callar. Decido dejar pasar la pelota. No contestarla. Pierdo. ¿Pierdo? Decido cuáles son las propias pautas al juego.

También decido ganar no importa el costo... no importa cómo deba combatir... se trata de darlo todo. ¿O vaciarme de todo?

Saber que yo puedo decidir, me devuelve esa autonomía, que tal vez yo mismo he cedido al sentirme avasallado por circunstancias, personas, situaciones, momentos...  
o por exigencias propias.  
Todo es más comprensible y más fácil de decidir si Dios es permanentemente nuestro compañero en el juego de la vida.

*“Enséñame a hacer tu voluntad, porque tú eres mi Dios”*

*Salmo 143, 10*

### **Dios, mi compañero de juego**

El juego del tenis también se juega de a parejas. De a dos. Cada uno cubre un sector de la cancha. Y la responsabilidad pesa en ambos. Deben cubrirse, entenderse, conocerse. Quererse. Comprenderse. Respetarse. Pero especialmente saber cuáles son las debilidades y fortalezas de cada uno para apoyarse.

Imaginemos que en este juego de la vida, de nuestro lado de la cancha no estamos solos. Dios es nuestro compañero. Y el contrincante, no son personas sino las adversidades y obstáculos que encontramos en todo camino. Tal vez el obstáculo sea el mal humor de mi hijo, un problema laboral, económico, un problema de salud. Sea cual fuere. Somos dos para enfrentarnos a ese contrincante.

Luego de un tiempo jugando como compañeros, nos vamos conociendo, sabiendo quién es uno y quién es el otro. Crece la confianza. Crece la estima. Crece la necesidad de uno por el otro. Crece

la amistad. La mirada habla por las palabras. Y eso es porque ya se conocen. Cuando dos personas están acostumbradas a jugar juntas hay cierta comunicación entre ella, están atentos uno del otro. Esa es la relación que Dios quiere tener con cada uno de nosotros; ser nuestro compañero, estar hombro a hombro, contenernos, darnos ánimo, darnos afecto.

Pero este compañero no quiere imponerse, quiere que lo busques, que lo llames, que lo invites a tu vida, no se va a poner junto a ti sin que antes vos se lo pidas. Sucede que es respetuoso, demasiado respetuoso.

Llamar a Dios como compañero no es una tarea difícil pero tampoco es fácil. Hay que recorrer un camino, en donde si bien hay mucha ayuda, también hay condiciones. También tú le pondrías condiciones a tu compañero de juego... no querrías que llegue tarde o que venga luego de una gran comilona. Querrías que esté entrenado y que se esfuerce por darle batalla a las adversidades con que tendrán que lidiar juntos. Dios te pone una condición: que intentes estar en gracia. Que hagas todo tu esfuerzo por mantenerte en el camino de la gracia.

### **¿Cómo me acerco a Dios como compañero de vida?**

Vamos a visualizar un camino directo a Dios, en donde yo estoy a los pies de ese camino.

Cuánto más me acerque a Dios, más nos vamos a conocer, a contemplar, a comprender. Igual que dos amigos, cuanto más comparten, más intimidan, más se conocen, más se comprenden y así crece la confianza y la empatía entre ambos. Así con Dios.

Este camino es el camino de la gracia. Cuando mis pensamientos, sentimientos y acciones están en sintonía con la gracia de Dios, doy un paso en ese camino, me acerco a Dios, a ese compañero de vida. Ese camino tiene sus límites.

Pero a lo largo del día vamos haciendo pequeños o grandes pasos hacia Dios o nos alejamos de Dios. Cada mentira, por más chiquita que sea, me hace retroceder. Tal vez un paso. Pero retrocedo. Y no es Dios el que me castiga de esa manera, es el mismo efecto de la mentira el que me hace retroceder. Insultos. Críticas. Actitudes faltas de caridad cotidianas, tan cotidianas que ni las registramos. Cada cosa que hacemos, pensamos o sentimos, el cómo la hagamos, nos acerca o aleja de Dios.

Lo importante es permanecer en el camino.

Es seguir buscando a Dios como un fin en mi vida y visualizar este camino hacia Dios en mis

actitudes. Mientras mi mente y mi corazón se concentren en poner a Dios en primer lugar, en buscarlo como compañero de vida, voy a seguir en este camino. Eso es lo importante. No irme de este camino, no sacarlo a Dios de mi proyecto como persona, no descartarlo, porque eso significa dejar este camino y emprender otros...

*“Allí habrá una senda y un camino que se llamará “Camino santo”. No lo recorrerá ningún impuro ni los necios vagarán por él; no habrá allí ningún león ni penetrarán en él las fieras salvajes.*

*Porque allí caminarán los redimidos”*

*Isaías 35, 8-9*

Muchas veces nos hemos ido del camino, nos hemos olvidado de Dios o lo hemos postergado, pues hay tantas cosas mucho más urgentes que atender que simplemente, nos olvidamos. No nos urge. Pero aparece una situación extrema que nos conecta con nuestro corazón. Y nos recuerda que necesitamos de Dios en nuestra vida, que solos no podemos, que debemos buscarlo. Y ahí está Dios, esperándonos, más cerca de lo que creíamos. Y volvemos al camino. Súbitamente queremos cambiar. Puede ser una situación como un accidente, una enfermedad, una separación, cualquier momento de dolor, ver la familia desintegrada... son situaciones que muchas veces despiertan el corazón. Dios se vale de ellas para hacerse más presente. Y está en cada uno tomarlas como una oportunidad de cambio.

Pero hay otras personas que ni las situaciones más extremas, las sensibilizan. No es la situación extrema la que tiene el poder de abrir el corazón, sino que es el corazón el que se abre en esa oportunidad para retomar su encuentro con Dios.

Pero sin ir a lo extremo, si buscamos en nuestro día a día, hay muchos momentos y realidades que no nos gustan, que no siempre nos abren el corazón, sino que las vivimos como una piedra en el zapato. Y vivimos contrariados, conflictuados, en permanente pelea con la realidad, como la rosa del siguiente cuento:

### ***“El sapo y la rosa”***

*Había una vez una hermosísima rosa, con un delicioso aroma al pie de un cantero. Era la flor más atractiva que existía, pero nadie se acercaba a disfrutar de su perfume pues junto a ella vivía un sapo, cuya fealdad a todos ahuyentaba. La rosa se deprimía al ver cómo todos escapaban de él y de cierta manera, también de ella. Un día la rosa decidió ponerle fin a su tormento y le dijo al sapo: “comprendo tu deseo de vivir cerca de mí, sé también que tienes buenas intenciones; pero esto ya es muy tedioso, pues nadie se me acerca a apreciar mi hermosura”. El sapo no pareció sorprenderse y la flor continuó: “¿Acaso no te das cuenta? Todos huyen, no por mí justamente, sino por tu fealdad”. El sapo reflexionó y con pena le preguntó: “¿Estás segura que quieres que me vaya?”, la flor asintió firmemente, nunca había estado más convencida. Y, afligido, el sapo se retiró.*

*Los niños comenzaron a observarla y a alabar sus cualidades. La rosa estaba feliz, pues todo el que pasaba, la ponderaba. Pero no sólo las personas habían notado su presencia, sino también los insectos de la zona. Día tras día, se acercaban a la bella rosa y lejos de querer apreciar su aroma, se alimentaban de ella. La rosa podía ver cómo poco a poco se iba debilitando, estropeando y temía por su vida. Entonces se dio cuenta... y se sintió muy arrepentida. Llamó al sapo. La experiencia fue suficiente para que comprendiera cómo el sapo la protegía y la cuidaba. Poco a poco la flor fue recuperando su belleza y su fuerza; aprendió a respetar su soledad y a convivir con el sapo. Comprendió que gracias al sapo podía desarrollar su hermosura, su paciencia, su intimidad... todas sus cualidades. Aceptó la cercanía del sapo, su amistad y aprendió a vivir con ello.*

Y así nos ocurre a nosotros. Muchas veces las adversidades, los problemas, las cosas que aparecen todos los días que preferiríamos no sucedieran, nos generan contrariedad y las querríamos erradicar de nuestra existencia. Pero si las aceptamos con otra actitud, seguramente nos sucederá como a la rosa, que podremos conocer nuestras cualidades y virtudes.

<p>Es en los momentos difíciles cuando podemos darnos cuenta cuánto amor tenemos para dar y cuánto hemos dejado entrar en nuestro corazón.</p>
--

*“Allí habrá una senda y un camino que se llamará “Camino santo”. No lo recorrerá ningún impuro ni los necios vagarán por él; no habrá allí ningún león ni penetrarán en él las fieras salvajes. Porque allí caminarán los redimidos “*

*Isaías 35, 8-9*

### **Momentos de prueba: una oportunidad para conocerse**

Recordemos nuestro barco. Cuando una persona aprende a navegar, primero comienza con clases teóricas, luego experimenta todo lo que ha aprendido en el agua. Aprende a medida que experimenta. Aprende de sus errores, de las circunstancias que se presentan, de las experiencias de los otros barcos, y así se va volviendo un experto. Pero lo cierto es que el día que atraviese por una situación difícil de tormenta o por alguna circunstancia que ponga a prueba sus conocimientos, ese día sabrá ciertamente cuán bueno es. Así podrá medirse a sí mismo.

A nosotros nos sucede lo mismo. Durante los momentos difíciles, situaciones imprevistas y sorpresivas conocemos qué llevamos dentro. Puede que nos guste o que nos disguste totalmente, pero lo cierto es que nos conocemos realmente. Tal vez nos creíamos más de lo que demostramos ser. Tal vez nos sorprendemos a nosotros mismos y a los demás. Y son oportunidades para conocer debilidades, fortalezas y especialmente para conocer adónde hay que construir en nuestro barco interior. Tal vez otra quilla o nuevamente el timón. Hay que animarse a mirarse con sinceridad para ver la verdad de uno mismo y trabajar para ser mejores personas.

Identifica la situación que en tu vida representa el “sapo”.

Mírala...

Obsérvala... ¿Cómo te sientes? Deja que los verdaderos sentimientos fluyan dentro de ti. No los juzgues. No te juzgues si son negativos o de rechazo. Permítete ser tú mismo. Sólo tú mismo y Dios. ¿Qué te genera esta realidad?

Tal vez es tan fea que quieras quitar la vista de ella, como sucede con el sapo, que muchos hasta gritan cuando lo ven. Es tan natural estar desagradado frente a una realidad que no nos favorece, que los niños enseguida muestran sin pudor sus reacciones. Permítete ser en este momento como un niño. Pues no puedes aceptar lo que no registras.

Tómate tu tiempo...

Si lo necesitas, quita la vista de ella... Háblale a Dios con confianza de tu repulsión hacia aceptar esa realidad. Y escúchate a ti mismo. Sin juzgarte. Sin pretender. Sin máscaras. Sin inventar sonrisas. Sólo sé tú mismo.

Mira el sapo. No puedes creer que de él podría salir algo bueno para ti. ¿Quién puso ese sapo ahí? ¿Dios? ¿La vida? ¿El destino? ¿La mala suerte? ¿Un castigo misterioso? No encuentras tal vez explicaciones para la existencia de esa realidad que te resistes a enfrentar. Las buscas. Guardas rencor pero no sabes contra quién, pues no conoces el responsable.

Deja por un momento de buscar responsables de tu realidad, de encontrar la punta del ovillo del misterio. Sólo míralo. Sin pensar. Casi sin sentir. Sólo obsérvalo. Está ahí, es tuyo. ¿Qué puedes sacar de bueno de ello para ti o los demás? Pero te resistes... ¿Acaso todo esto ocurre “para” que eso bueno suceda? Entonces te esmeras en encontrarle sentido. Y eso le da un motivo a tu aceptación. Un motivo para poder hacer amistad con el sapo. Tienes una misión. Te sientes que con eso sacarás provecho. Y te hace sentir mejor. Pero buscas el provecho fuera de ti, cuando lo debes encontrar dentro de ti. No es que el sapo está “para” sino que ese sapo te está mostrando el camino hacia la luz interior, un camino de virtud, un camino de cruz. Y ese descubrimiento viene con la oración. Con un ir y venir... con un caer y levantarse... con un mirar hacia abajo y luego levantar la vista al Cielo... con un “Señor, aleja de mí este cáliz” para luego poder decir “pero que sea Tu Voluntad y no la mía”. Y así seremos consolados como Cristo en Getsemaní. Luego de la lucha, la consolación. Aceptemos el cáliz. Es nuestro. Es el mío. El propio. No lo comparemos. No lo disfracemos. Aceptemos sus formas y carguemos la cruz. No maquillemos nuestro rostro. Ni tampoco nos hagamos víctimas de nuestro cáliz. Aceptemos. Rechacemos. Oremos. Lleguemos a la paz en nuestro corazón con Dios como compañero, llevando con nosotros la cruz. Su cruz. Nuestra cruz.

*“Y adelantándose un poco, cayó con el rostro en tierra, orando así: -Padre mío, si es posible, que pase lejos de mí este cáliz, pero que no se haga mi voluntad, sino la tuya-”*

*Mateo 26, 39*



## CAPÍTULO 11

### La oración, la comunicación con Dios

¿Qué otra cosa puede regar nuestro corazón como lo hace la oración? La oración es la mirada hacia el Señor. Nada más. Míralo como quieras. En el idioma que quieras. Pero míralo. Y cuando lo mires, si quieres, habla, pero no es una imposición que lo hagas. Dios prefiere el idioma del corazón, aquel que no utiliza palabras ni formas. Sólo el lenguaje del alma. Ese es el lenguaje que más nos cuesta comprender y aprender. El idioma del alma. Un minuto de la mirada de Cristo, basta para comprenderte profundamente y que todas tus preocupaciones se esfumen. ¿Y qué eres? Frente a Él, cuando te penetra con su mirada, no eres ni tu profesión, ni tu familia, ni el lugar donde vives, ni lo que tienes. ¿Qué eres? ¿Quién eres? No eres el color de tu pelo, tu estatura, tu color de piel, tu nacionalidad. Cuando Cristo te mira a los ojos, eres alma. Y te sientes tan despojado de toda tu materia, que no sabes qué eres ni quién eres. Nunca has tocado tu alma o un alma. Es un mundo desconocido, como también es desconocida la paz, la profunda paz interior que sientes. No por ser desconocido debe darte temor, aunque solemos temer a lo que no conocemos.

<p>Y esa es la oración más preciada, la que finalmente te encuentras con la mirada de Cristo.</p>
---

*“Fijemos la mirada en el iniciador y consumidor de nuestra fe, en Jesús, el cual, en lugar del gozo que se le ofrecía, soportó la cruz sin tener en cuenta la infamia, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios”*

*Hebreos 12, 2*

### El pozo negro y la oración sanadora

Depresión. Sentimientos de desesperanza. Frustración. Pesimismo. Son todas las rutas que nos conducen hacia un pozo negro. Nuestra mente y nuestro corazón caen en ese pozo. Es negro. Se ve todo negro. El pesimismo tiñe todo de negro. Y si no salimos en un tiempo prudencial, la desesperanza es una empinada que nos echa como si fuéramos una bolsa de desecho, a la depresión. Depresión del alma. Depresión del corazón. Es un estado “negro” de desolación. Confusión, decepción.

Tal vez nos ha sucedido algo que ha generado que nos sintamos así o tal vez las tensiones diarias no nos dejan sentir serenidad ni nos podemos hacer el tiempo para ponernos en presencia de Dios. Sucede muchas veces porque acumulamos angustias, dolores, tensiones y no liberamos nuestro interior a través de una oración sanadora. Capaz sentimos cierta indiferencia hacia la oración, no estamos acostumbrados o simplemente estamos muy distraídos con las corridas diarias.

Cuando dejamos la oración de lado, empezamos a enquistarnos en la realidad terrenal, nuestro corazón queda atrapado en tanta comunicación con este mundo y olvidamos mirar a lo Alto.

*“Y cuando entraron en casa, los discípulos le preguntaron en privado: -¿Por qué no pudimos echarlo nosotros? Y él les respondió: -Esa clase de demonios sólo se arrojan por medio de la oración”*

*Marcos 9, 28-29*

Nos vamos acostumbrando a vivir con ese interior, sin oración, sin luz...sin Palabra.

Frente a esta realidad interior, podemos responsabilizar a las cosas que nos suceden, a otras personas o a lo que fuere; pero eso sólo empeora el estado y aletarga la solución. Vivimos con nuestra mente y corazón dentro de ese pozo.

Si miramos nuestra realidad interior desde un enfoque menos reaccionario, si lo recibimos como parte nuestra, como parte de lo que somos, entonces comenzaremos una búsqueda del camino de salida. La luz. La solución. La respuesta. El cambio. Cristo.

Y ese camino de salida lo encontraremos por medio de la oración.

Dentro del pozo nos sentimos solos pero no lo estamos. Cristo siempre está esperando para tirarnos una soga y sacarnos fuera. Es un momento de enfermedad, espiritual o física. Necesitamos ayuda. Necesitamos tal vez de la medicina para poder ponernos en pie. Pero la causa

de cómo nos sentimos no está en el cuerpo físico, sino en el emocional. La angustia que inicialmente nos ha conducido a caer en este pozo tiene una causa. Es mucho más tentador depositar esa causa en la ausencia de algún químico en mi organismo que justifique dicha angustia. Pero lo cierto es que eso es sólo la punta de un iceberg. Si queremos encontrar la luz interior, debemos animarnos a ir desarmando, derritiendo ese iceberg que está enfriando nuestra alma. Cuando estamos en un pozo de angustia que no nos permite vivir, muchas herramientas pueden ayudar a salir adelante. Pero si queremos realmente encontrar la salida hacia la luz interior, entonces estamos hablando de una salida a través de la oración. Oración de corazón, no una oración repetitiva sin sentido ni presencia.

*“Deléitate en el Señor y él dará cumplimiento a los deseos de tu corazón”*

*Salmo 37, 4*

### **El rosario**

Vamos a representar la oración con el rosario. En el rosario se contemplan los misterios de la vida de Jesús y María. Allí están sus huellas. Allí están los faros. Las luces. Angustias y alegrías. Muerte y resurrección. Traición y perdón. Confusión y certeza. Dolor y sanación. Tropiezos y caídas. Violencia y paz. En rezo del Santo Rosario nos obliga a transitar nuestra vida por un misterio más profundo. Y ese misterio es Dios mismo. Dios nos regala su historia. Dios nos llama a seguir sus pasos por este mundo. Y nos muestra que toda salida comienza por la oración. Una entrega. Una queja. Una ofrenda. Una amistad. Fidelidad. Pero que necesitamos tiempo a solas con Dios. Y la oración es una soga que nos comunica con Él.

La oración es la medicina para nuestra alma.

El sentido de la oración es sanarnos interiormente, es un proceso y es una experiencia de Dios, que nos conduce a la paz interior.

*“No se angustien por nada, y en cualquier circunstancia, Recurran a la oración y a la súplica, acompañadas de la acción de gracias, para presentar sus peticiones a Dios. Entonces la paz de Dios, que supera todo lo que podemos pensar, tomará bajo su cuidado los corazones y los pensamientos de ustedes en Cristo Jesús”*

*Filipenses 4, 6-7*

## **Nuestro interior nos envía señales**

A través del cuerpo físico y del cuerpo espiritual, nuestro interior nos envía unas señales que nos dicen que algo no está andando bien dentro nuestro, es una alerta, un grito de ayuda. Podemos tomarlas o no en cuenta. Pero primero, debemos registrarlas como señales enviadas por nuestro interior.

Seguramente las señales del cuerpo físico son las que más rápido reaccionamos: dolor de cabeza, cansancio, ansiedad, estrés, problemas digestivos, hipertensión y demás. Pero ¿Qué pasa con las señales del cuerpo espiritual? Es más común que las justifiquemos, las tapemos, nos hagamos los distraídos y más que registrarlas, nos hagamos ciegos a ellas. Ellas son el egoísmo, la soberbia, el orgullo, la envidia, los celos, la vanidad, la culpa. Ellas, igualmente se manifiestan con síntomas, pero esa clase de síntomas se deben observar en nuestros pensamientos, sentimientos, actitudes. Y cuando cometemos un error, el cual no deseamos asumir ni hacernos responsables de él, nos suena una alarma interior, que nos lleva rápidamente a querer taparlo y desapegarnos de él.

Frente al error podemos reaccionar de varias maneras.

Vamos a nombrar algunas reacciones, léelas lentamente, pidiéndole al Espíritu Santo que te muestre cuándo has actuado de esa manera. No es una u otra, sino que algunas veces seguramente te sentirás identificado con una reacción y con otras a la vez.

### La conveniente y práctica indiferencia:

No se cuestiona ni se reprocha el propio actuar. Me es indiferente aún si por mi error otras personas sufren o son perjudicadas. No me resuena la conciencia moral, más bien mi conciencia se parece a una arcilla dura, que no puede moldearse, pues es tan rígida que no da a lugar a pensar de otro modo. Me es indiferente errar o no, pues no hay reflexión, sino más bien impulso. Actúo por impulso, sin concentración de lo que digo o hago. Las palabras y acciones una vez que salen, no me pertenecen. Y si algo vuelve a mí, con indiferencia me desprendo. Tal vez acusando a otros, poco importa, me es indiferente el cómo me desapego del error que está señalándome.

*“Pero ¿quién advierte sus propios errores? Purifícame de las faltas ocultas”*

*Salmo 19, 13*

### Necesidad de reparación:

Siento la responsabilidad de reparar, a pesar de que quedará expuesto mi error, aún a costa de pasar por momentos de humillación. La necesidad de reparar me da fuerzas para afrontar las

penosas consecuencias. Mi conciencia me moldea la personalidad, es una conciencia que me edifica. Me siento como una arcilla moldeable.

*“Os aseguro que habrá más alegría en el cielo por un solo pecador que se arrepiente que por noventa y nueve justos que no necesitan penitencia”*

*Lucas 13, 3*

*Se paraliza la reflexión:*

Frente al error aparece el miedo por el juicio de los demás, por la condena ajena y también la propia. Siento que no habrá comprensión y mucho menos, perdón. Tal vez tampoco de mí mismo, por eso siento tan fuerte el duro juicio ajeno. Al necesitar y depender tanto del juicio de los demás, no puedo asumir mis errores, no puedo permitirme quedar expuesto. Cada vez que esto sucede me paralizó. No puedo pensar ni reflexionar. Tengo conciencia de lo que hice, quisiera reparar pero estoy paralizado, no sé qué paso debo dar. Soy como una arcilla guardada, que no puede entregarse a las manos del Señor para que lo moldee. No encuentro el coraje para hacer lo correcto, pues me miro demasiado a mí mismo. Me quedo paralizado detrás del temor y lamentablemente soy capaz de mentir para defenderme de ese peligro que siento que me asecha. El crítico juicio ajeno. Y sufro por mis luchas internas. No enfrento, finalmente, intento quedar escondido en esta mar de confusión y no reparo mis errores, dejo pasar el tiempo con la certeza que todo finalmente se disipará.

*“En el amor no hay lugar para el temor: al contrario, el amor perfecto elimina el temor, porque el temor supone el castigo y el que teme no ha llegado a la plenitud del amor”*

*1 Juan 4, 18*

*Lo siento destructivo:*

Siento el error de una manera destructiva. Soy un fracaso. Una decepción de mí mismo y de los demás. Me despierta una gran agresión hacia mí mismo y muchas veces hacia los demás. Hacia los que quiero. No tengo experiencia de perdonarme a mí mismo ni que alguien me haya perdonado y seguido amando. Mi autoestima se consume. Me auto reprocho. Espero con temor y rencor un castigo de los demás. Y eso hace que me odie un poco más. Mi error, mi destrucción. Debo taparlo

como sea. Debo aparentar que no cometo errores. Sea como sea. Me aferro a fortalezas. El error es un obstáculo que mi mente lo vive como una peste, hay que huir de ella.

*“Mientras me quedé callado, mis huesos se consumían entre continuos lamentos, porque de día y de noche tu mano pesaba sobre mí; mi savia se secaba por los ardores del verano”*

*Salmo 32, 3-4*

Dios no espera que no cometamos errores, sino que frente a ese error, aprendamos, crezcamos, nos hagamos más sabios, lo corriamos. Asumir que estamos enfermos espiritualmente, nos acerca más a los demás y a Cristo. Pecamos. Cometemos errores. Nos equivocamos. Por eso necesitamos a Cristo como modelo de ser humano y como camino.

*“Pero yo reconocí mi pecado, no te escondí mi culpa, pensando: -Confesaré mis faltas al Señor-. ¡Y tú perdonaste mi culpa y mi pecado!*

*Salmo 32, 5*

### **No enquistarnos en el error**

Cometer errores es algo inherente a nuestra naturaleza humana. Lo importante es no quedarnos enquistados en el error, ni en nuestro error ni en del otro. Pero ¿Qué pasa cuando el otro, más que asumir su propio error, lo adjudica siempre a los demás o a otras circunstancias? Comienzan los conflictos, las distancias emocionales, las incomprensiones, las discusiones, las demandas. Los vínculos se estropean. No hay lugar para la construcción ni para un camino de luz.

La conversión y el error van juntos por el camino de la verdad.

*¿Puedes caminar por él?*

Desde que nacimos, hemos aprendido y adquirido cada función motora y la del lenguaje a través del error. Aprendimos a caminar, cayéndonos; aprendimos a hablar, hablando mal.

Quando podemos ver el lado constructivo del error,  
se convierte en un excelente motor de cambio para bien,  
y nos es más fácil asumirlo como parte de nuestra vida.

### **El error y el arrepentimiento**

El error y el arrepentimiento nos llevan a la misericordia de Dios. Un error reflexionado nos puede encauzar por el camino del bien. No es el error el que tiene la última palabra, sino lo que hacemos con él.

*“Nacimos a otra vida que no viene de hombres mortales. Ahora vivimos por la palabra eterna de Dios que vive y permanece”*

*1 Pedro, 1, 23*

### **La culpa**

La culpa es como un cuchillo, depende cómo lo utilicemos, nos puede hacer daño. Cuando una persona siente culpa por haber agraviado a otra persona, ese sentimiento lo puede herir en su orgullo. Y para reparar su propio orgullo, esa culpa la transfiere hacia otra persona o hacia otras cosas. Intentando reparar su orgullo, necesita tapar el error. Así se va destruyendo así mismo, alejándose de la verdad.

¿Cuándo aparece la culpa? La culpa aparece cuando agraviamos a otra persona; cuando estoy en falta porque no actué como sé que debería haberlo hecho; cuando no realicé un bien a otra persona. Pero también puede aparecer por razones muy superficiales como no ir al gimnasio o haber comido algo de más.

### **¿Culpa positiva vs culpa negativa?**

Muchas veces no hay una relación coherente entre la culpa que siento y el hecho en sí mismo. Sucede que el sentimiento de culpa se traslada hacia los acontecimientos que creo haber fallado. Y ¿Adónde he fallado? Depende de mis expectativas, de mis valores y prioridades. Si para mí es una prioridad quedar bien con los demás, voy a necesitar ser condescendiente y ser

correspondido; por lo tanto, voy a sentir culpa si un día no puedo corresponder, incluso en pequeños detalles. Este tipo de culpa es negativa pues no me está conduciendo a un crecimiento interior. Se da cuando obviamente no hay un error de por medio que está agraviando al otro, sino que no puedo corresponder sea por la razón que sea, a las expectativas que el otro para conmigo. Hacemos muchas cosas por no sentir culpa. Creemos que debemos hacerlas para complacer a los demás. Y muchas veces sentimos que así complacemos a Dios.

El sentimiento de culpa es positivo cuando nos conduce a un bien. Un niño que ha tomado un juguete de un compañero, cuando siente culpa, se angustia y por eso lo devuelve.

*“Examínenlo todo y quédense con lo bueno. Cuidense del mal en todas sus formas”*

*1 Tesalonicenses 5, 21-22*

### **El error vs las apariencias**

Muchas veces sucede que para que nuestra imagen ante los demás no se deteriore, necesitamos esquivarle a la realidad del error. Es lo más parecido a una actuación teatral: hacemos como que no existió el error, actuamos como si nada hubiera pasado, nos ponemos una máscara, tapamos la realidad con una habilidad sorprendente y nos acostumbramos a esta nueva ilusión que nos hemos creado. Nos acomodamos a ella y vivimos según ella. Es la ilusión de que nada ha sucedido. Esto es enfermizo. Enferma nuestro corazón, pues lo empaña con una especie de realidad fantasma, lo confunde, lo empaña de falsedad e incoherencia. De esa manera no nos hacemos cargo de las consecuencias de lo que hemos hecho y quedamos dentro de una actuación que deberemos sostener en el tiempo.

Qué tristeza cuando el actor ya no recuerda que es actor y se cree que es ese personaje que está representando... y qué difícil cuando esta ilusión que ha creado un día queda develada por el sol de la verdad, los demás no entienden, lo sienten traición y desconocen a la persona que hay detrás del personaje.

### **El error vs la mentira**

Otro camino que muchas personas eligen muy espontáneamente, es la mentira. Sea por reparar el orgullo herido, sea por no quedar expuestos ante los demás, necesito de la mentira para no

quedar involucrado. La diferencia con el mecanismo anterior es que aquí hay más conciencia de la mentira pues debo inventar hechos, dichos y detalles para armar una realidad diferente que me sirva para desprenderme del error que me está poniendo en evidencia. Hay conciencia de la mentira. Sostener mentiras es un círculo vicioso pues cuando una mentira queda al descubierto, se necesita de otra mentira para avalarla. Y así, entre mentiras y mentiras, corro el riesgo de perderme a mí mismo, de no saber adónde estoy parado, de no saber cuál es la verdad, cuál es honestamente, la realidad.

Y cuando la necesidad de reparar la propia imagen es muy fuerte, se miente aun a costa de agraviar a otras personas, a costa del sufrimiento de los demás. Es una enfermedad del corazón, que no puede asumir la propia vulnerabilidad. ¡Cuánto temor hay detrás de las mentiras! ¿A qué le tenemos miedo? ¿A que nuestra imagen quede deteriorada ante los demás... ante nuestro propio espejo?

Si todos pudiéramos comprender y aceptar que todos sin excepción cometemos errores, y que no existe persona que pueda afirmar con sinceridad, que en su vida no ha cometido ningún error, tomaríamos nuestros errores con más naturalidad.

El error se mide según las consecuencias; pero hay que ver cómo nosotros medimos las consecuencias. Muchos no pueden perdonar errores ajenos dado el sufrimiento que les han causado. Cristo desde la cruz nos ha demostrado la magnitud de su perdón, ¿Quién puede decir que debe levantar su bandera por encima de ella?

*“Jesús decía: -Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen-“*

*Lucas 23, 34*

### **Quistes emocionales**

Naturalmente los niños desean la aprobación de los padres, primeros referentes del mundo adulto, luego la de los amigos. Es decir, es comprensible y necesario la aprobación de los demás. Pero ocurre que no siempre es posible. Pero a lo largo de nuestra historia emocional pudo ocurrir que diferentes situaciones nos han producido una especie de quistes emocionales que seguramente tienen una gran influencia en nuestras acciones de hoy en día. ¿Cómo se forman estos quistes emocionales en nuestro corazón?

Por ejemplo, cada vez que alguien se ríe de mí, siento como una perturbación interior. Tal vez de niño se han reído de mí y no he podido liberar toda esa emoción negativa que ha quedado dentro de mi corazón. Cada vez que esta misma situación se repite en mi diario vivir, esa negatividad se va enquistando, encapsulando y va cociéndose en mi corazón.

Esos quistes duelen y lastiman el orgullo. Lastiman la autoestima. Lastiman la confianza en los demás. Lastiman la confianza en uno mismo. Se forman por muchas situaciones, como pueden ser fracasos escolares, laborales, burlas, u otro tipo de agravios, tal vez pequeños pero de gran impacto para una persona.

Dios es el que nos libera, pero para ello necesita que nos miremos con honestidad y sinceridad, sin miedo. Que miremos nuestro espejo interior y aceptemos lo que nos devuelve. Necesita que seamos honestos con Él, pero ¿Cómo serlo si no lo somos primero con nosotros mismos y con los demás?

Dios actúa en la verdad. Y el único camino hacia la Luz, es la verdad.

Empezando por la verdad de lo que somos.

*“Santificalos por tu verdad. Tu palabra es la verdad”*

*Juan 17, 17*

**RECUERDA...**

El camino de Emaús es un camino de  
**encuentro con la mirada del corazón de Cristo.**

**El demonio no quiere que encuentres**

esos ojos que penetrarán tu corazón.

Y para evitar que los encuentres, ha armado un sencillo plan pero muy efectivo para distraerte durante tu camino, dispersar tu mente, agobiar tu corazón, angustiarte, para que quedes enquistado en las adversidades, para que llenes tu alma de una vacía alegría y así no necesites alimentarla, ya que él se encargará de que sientas una falsa satisfacción que te hará sentir lleno, cuando en realidad estarás vacío.

Vamos a nombrar brevemente este sencillo pero contundente plan de nuestro enemigo, para que sepas cuidarte, defenderte y protegerte.

Recuerda que el demonio grita en tu mente, tal vez susurra, tal vez sólo te da muchas ideas...:

**El enemigo de tu camino de fe piensa así:**

“¿Por qué no dudar del Evangelio?

¿Acaso no hay muchos caminos que llevan a lo mismo?

¿Acaso no se salvan los que creen y también los que no creen?

Musulmanes, judíos, ateos...

¿No están todos al final perdonados, comprendidos y misericordiosamente dentro del corazón de Cristo?

¿Por qué el Evangelio tiene que ser la única verdad?”

¡¡¡Ten cuidado!!!

El demonio quiere hacerte dudar para que seas un cristiano tibio, que dudes de la verdad del Evangelio.

Quiere que fluctúes sobre ti mismo, sobre tu fe, tu camino, sobre qué eres, sobre quién eres, que camines inseguro, buscando toda tu vida dudando de ti mismo, poniendo la confianza en los demás, en las cosas, en los vicios y apegos, porque él sabe que así no te encontrarás con tu corazón en donde reposa la verdad de Dios, tu morada, tu hogar, tu paz.

¡¡¡Ten cuidado!!!

El enemigo de tus virtudes quiere que te cierres en tu propia mente y sólo aceptes lo que ella te hace pensar.

El demonio sabe que Dios te hablará por medio de otras personas, libros u otras maneras, por eso intentará que tú estés tan cerrado en tu razón que no las escuches, para que no recibas la luz de su Palabra, así Dios no iluminará tu inteligencia, así quedarás enquistado en tu propia obstinación”.

¡¡¡Ten cuidado!!!

El enemigo está interesado en destruir tus vínculos afectivos, quiere que ante cualquier error, equivocación, torpeza, vulnerabilidad o debilidad humana, te justifiques, los niegues, aún en tu propia mente, no los aceptes, jamás te humilles pidiendo perdón, asumiendo tu debilidad, sino que siempre intentes mostrar tu invulnerabilidad y saber, por sobre todo y ante todos.

¿Cómo puedes hacerlo? El demonio te inspirará para que por cualquier medio te glorifiques ante los demás, sea inventando, mintiendo, sobre ti mismo o los demás, y te hará sentir una certeza en tu interior: no debes mostrar que eres frágil.

### **RECUERDA...**

Así, no sólo no escucharás a Dios en tu corazón y en tu conciencia, sino que lo alejarás de ti. Estate atento, pues si no puede convencerte, entonces intentará que tu camino de Emaús sea engorroso, que mires escrudidamente tus errores y defectos, para que a causa de ellos te desanimas y sólo puedas ver la oscuridad que hay en ti.

## **HIJO...**

MIRARTE A TI MISMO ES CUESTIONARTE, NO DAR POR SENTADO QUE LO QUE PIENSAS SIEMPRE ES LA VERDAD, DUDA SABIAMENTE DE TÍ.

ESO SE LLAMA COMENZAR UN “CAMINO DE DISCERNIMIENTO” SOBRE TI MISMO, TUS CREENCIAS, TUS VALORES, TU FE, TUS DECISIONES...

RECONOCE SIN MIEDO LOS PREJUICIOS QUE INFECTAN TUS PENSAMIENTOS.

EL ENEMIGO NO QUIERE QUE DESPIERTES TU CONCIENCIA A ESTA REALIDAD INTERIOR QUE NO LA VES NI LA TOCAS, PERO ES EL MOTOR DE LO QUE ERES.

EL DEMONIO NO QUIERE QUE TU CONCIENCIA SEA TU FIEL ALIADA Y GUERRERA, SINO LA GUARDIANA DE TANTOS DEFECTOS ESPIRITUALES, QUE TANTO DAÑO TE HACEN.

SOY TU PADRE Y TE AMO A PESAR DE TUS ERRORES Y PECADOS.

NO SOY UN PADRE CASTIGADOR.

CUANDO TE HACES DAÑO A TI MISMO, TÚ SÓLO TE CASTIGAS.

SOY UN PADRE QUE QUIERO ENSEÑARTE A VIVIR UNA VIDA DE VERDADERA LIBERTAD. Y LA VERDADERA LIBERTAD ESTÁ EN SOLTAR LA MANO DE LAS PASIONES DESORDENADAS

QUE DOMINAN TU MENTE, TU CORAZÓN Y TUS ACCIONES.

QUIERO QUE ELIGAS MI CAMINO, NO LO IMPONGO.

PERO QUE SI LO ACEPTAS, SEPAS POR QUÉ LO HACES.

QUIERO QUE SEA PORQUE ELIGES PARA TU VIDA EL AMOR INCONDICIONAL

QUE COMO PADRE TUYO QUE SOY, TE DOY COMO LEGADO.

TE ENTREGO A MI HIJO JESUS PARA QUE TRANSITES TU CAMINO JUNTO A ÉL.

¿LO INVITAS A TU MESA COMO LO HICIERON LOS DOS DISCÍPULOS

QUE LO ENCONTRARON EN SU CAMINO?

SI LO INVITAS, ESTE NO SERÁ EL FINAL DE UN LIBRO, SINO QUE SERÁ EL COMIENZO

DE OTRA HISTORIA, UNA QUE ESCRIBIRÁS EN TU PROPIO CORAZÓN.

SI NO LO INVITAS, DEJARÁS QUE JESÚS SIGA SU CAMINO, ÉL HABRÁ SIDO SÓLO

UNA COMPAÑÍA MÁS DE UN TRAYECTO DE TU VIDA,

COMO PUDO HABER SIDO PARA AQUELLOS DOS DISCÍPULOS.

ELLOS LO INVITARON Y LO RECONOCIERON.

AHORA ES TU MOMENTO.



## INDICE

Introducción: Encuentra tu tesoro interior.....	5
Capítulo 1: ¡Cuentas con tu interior!.....	7
Capítulo 2: El rumbo de nuestra vida interior .....	99
Capítulo 3: 1ra parte: Lazos y ataduras .....	133
Capítulo 3: 2da parte: <i>Sanar la mirada interior</i> .....	163
Capítulo 4: El camino hacia la verdadera felicidad .....	183
Capítulo 5: Las decisiones y sus consecuencias.....	199
Capítulo 6: Aparecen las tormentas.....	215
Capítulo 7: Si Jesús naciera hoy día... Quién sería para ti?.....	233
Capítulo 8: defectos de la mirada.....	243
Capítulo 9: Diálogo y comunicación.....	265
Capítulo 10: El temperamento.....	285
Capítulo 11: La oración, la comunicación con Dios.....	305
Recuerda... ..	315