



Víctor Manuel Fernández

**¿POR QUE
NO TERMINO DE
SANARME?**



SAN PABLO

Víctor Manuel Fernández

*¿Por qué no termino
de sanarme?*



Presentación

Este es un libro que ayuda a vivir.

Nos ofrece una síntesis clara de las dificultades que impiden una verdadera felicidad, de las trabas que arruinan el gozo de la vida.

Pero además es una obra práctica porque enseña —concretamente— a liberarse de esas esclavitudes, y motiva las actitudes básicas para enfrentar la vida con realismo y “sacarle el jugo” a cada día.

Brinda respuestas interesantes a las preguntas que suelen angustiar al corazón humano: “¿Por qué no encuentro un amor verdadero?”. “¿Por qué no tengo paz?”. “¿Por qué no gozo totalmente de la vida?”. “¿Por qué no consigo nunca lo que necesito?”.

El autor ha escrito ya varias obras de autoayuda y espiritualidad, pero éste es un libro más incisivo y audaz, que apunta —directamente y sin rodeos— a despejar los engaños y a romper con las ataduras que impiden una vida sana y feliz.

Título Impresor
¿Por qué no termino de sanarme? Sociedad de San Pablo
Calle 170 No. 23-31
Bogotá, D. C. - Colombia

Autor: ISBN
Víctor Manuel Fernández 958-607-901-5

5a. reimpresión, 2002
Queda hecho el depósito legal según
Ley 44 de 1993 y Decreto 460 de 1995

© SAN PABLO *Distribución:* Departamento de Ventas
Carrera 46 No. 22A-90 Calle 18 No. 69-67
Tel.: 3682099 - Fax: 2444383 *PBX:* 4114011
Barrio Quintaparedes *Fax:* 4114000 - A.A. 080152
E-mail: spdiredit@andinet.com *E-mail:* spdircom@col1.telecom.com.co

BOGOTÁ, D.C. - COLOMBIA

Introducción

Quienes han participado de Seminarios de vida, retiros de sanación, misas por los enfermos del cuerpo y del alma, ya conocen la eficacia de la oración de sanación. Es una oración en la que cada uno se atreve a sacar a la luz los dolores y angustias más profundas de su alma y le permite a Dios que entre allí con su amor y fuerza, pasando su mano sanadora por las heridas del alma. También es conocida la importancia del perdón para lograr una sanación auténtica; porque en la raíz de las angustias más profundas y de las enfermedades del cuerpo, muy a menudo hay una falta de perdón a otro que nos hizo daño, que nos desilusionó, que nos usó, que nos despreció, o una falta de perdón a uno mismo, de aceptar que no fuimos perfectos, o una falta de "perdón" a Dios, porque sentimos que nos dejó abandonados, desprotegidos, etc.

Cuando la persona acepta y decide perdonar, se libera de una terrible esclavitud interior, recupera la paz, la alegría, las ganas de amar.

PERO sucede también que algunas personas, aunque participan a menudo de retiros y misas de sanación, nunca terminan de sanar viejas heridas, y están siempre volviendo sobre lo mismo. Nunca se liberan verdaderamente, por más que algunas veces lloren, se descarguen, y crean que se están sanando. Siguen insatisfechos, tristes, melancólicos, siguen tratando mal o ignorando a otros, etc.

Hay que tener en cuenta, entonces, que la oración de sanación no es un remedio mágico que nos dispensa de buscar responsablemente, y con un poco de imaginación, la salida a nuestros problemas; una salida realista y bien concreta para que las heridas no estén permanentemente abriéndose.

A partir de la Palabra de Dios voy a mencionar una serie de cosas que pueden impedir una sanación completa, y una serie de sugerencias que pueden ayudar a que Dios entre con su luz en todo nuestro ser y nos libere plenamente. La oración de sanación es sólo una parte de la vida del cristiano, y necesita ser acompañada por otras cosas, que a veces descuidamos, para que no se convierta en una pura apariencia sentimental que no cambia la vida.

La oración de sanación consiste en revivir "en la presencia del amor de Cristo" los momentos en que fuimos lastimados, hacer presente a Cristo con la imaginación en los momentos que recordamos con dolor. Pero no puede haber una sanación completa si no hacemos presente la fuerza divina en toda nuestra vida, si no llevamos una vida "sanadora".

¿Cómo es eso, concretamente?

Ilusión o realismo

*"No alabes nunca a un hombre por su buen parecer,
ni abomines a nadie por su aspecto"
(Si 11, 2).*

Estamos en el mundo de la imagen. Los medios de comunicación saben cómo atraparnos y vendernos cosas presentando imágenes atractivas; y así estamos siempre insatisfechos porque no podemos poseer todo lo que vemos, aunque poseamos muchas cosas. Pero lo más grave es que eso nos sucede también con las personas, especialmente con los cuerpos. Si descubrimos el valor y la importancia de la fidelidad, no podemos poseer todos los cuerpos que vemos, o no podemos poseer ninguno. Y esto puede ser la fuente de profundas y permanentes insatisfacciones, de sentirnos "heridos" por la vida, que nos niega la felicidad. Y este dolor se hace permanente, y no pasa, por más que oremos pidiendo sanación. Hace falta, entonces, un sano realismo.

1. Cuando la sensualidad me empaña

Un cuerpo puede impactar si lleva la ropa adecuada, ropa que despierta la sensualidad acentuando las formas interesantes, de acuerdo con el cuerpo que sea. Se acentúa la sensualidad de los hombros y los brazos bronceados usando una camiseta. Se destaca la elegancia, disimulando la gordura con un chaleco negro y mangas blancas. Un cuello desnudo es más sensual colocándole una cadenita; etc.

Si a esto se agrega una cuota de imaginación de quien mira, y en un momento de insatisfacción, en que necesita ilusionarse o disfrutar de algo, entonces un cuerpo puede aparecer como algo impresionante, maravilloso, indispensable. Pero luego, con la rutina, y descubriendo otros cuerpos diferentes, se descubre que aquella masa de carne no era nada de otro mundo, que tiene imperfecciones, carencias y dolores como todos los cuerpos, que se deteriora y pierde encanto con el paso del tiempo.

2. El gusto que cambia

Además, ningún cuerpo tiene todos los encantos, y sucede que en algunos momentos de mi vida me atraen cierto tipo de encantos, pero en otra época comienzan a atraerme otros detalles: en un momento la sensibilidad hace que me atraigan las manos finas, blancas y delicadas; en otro momento me atraen más las manos carnosas y calientes y ya no me bastan aquellas manos delicadas. A veces me atraen más las formas redondas y la consistencia blanda, pero llega un momento en que me des-

vivo por las formas pronunciadas, con consistencia firme. Y lo que tenía cerca, me resulta mediocre. Entonces, la única manera de estar siempre satisfecho sería la de convertirme en un depravado y estar siempre usando a los demás y dejándolos cuando ya no me sirven.

Y lo que nos sucede con los cuerpos nos sucede también con las formas de ser, con las maneras de expresarse, con la forma de hablar de los demás, con sus habilidades, etc. Aunque todo es limitado y cambiante, la imaginación puede hacer aparecer como divino algo que es limitado, como todas las criaturas de esta tierra.

3. Despertarse

Por eso, cuando alguien me resulta cautivante hasta el punto que todos los demás se opacan a su lado, y sufro porque no puede ser algo totalmente mío, tengo que reconocer que se trata de un autoengaño más, algo que yo he creado y agrandado con la imaginación, y con la ayuda de canciones, películas e imágenes; algo que yo estoy creando para darle más pasión a mi vida, pero que en realidad no es tan grande ni tan indispensable para mí. Algo que yo mismo inflé y que también puedo desinflar.

Suele ser necesario un alejamiento, pero llenando el tiempo con cosas interesantes que nos ayuden a despejarnos, a salir del "embobamiento"; entusiasrnos con algo que nos lleve a hacer cosas concretas; escuchar otro tipo de música que nos despierte otro tipo de sensaciones; ver otro tipo de

películas que nos hagan pensar en otras cosas; tomar contacto con otras personas interesantes y descubrir sus cosas lindas.

4. Realismo

Lo importante es no volver a exponernos permanentemente para que no vuelva a suceder. Y por eso, es clave tomar conciencia del modo como alimentamos las necesidades de la imaginación, y nos damos manija innecesariamente; y evitar ver y escuchar frecuentemente las cosas que nos provocan ilusiones e insatisfacción por lo que no tenemos.

No conviene pretender ocultarnos a nosotros mismos las atracciones que sentimos, porque así seguirán tironeándonos inconscientemente. De hecho, muchas veces quienes violan a alguien o comienzan a tratar de seducir a otro, lo hacen de un modo semiconsciente, que cada vez reconocen y controlan menos. Es mucho mejor desenmascarar lo que sentimos, tomar conciencia de ello y descubrirlo como algo normal, como una necesidad que tenemos que sobrellevar y dejar pasar, sin que se apodere de nuestra voluntad.

Siempre es mejor potenciar el encanto de lo que tenemos entre manos, ver la belleza, aunque sea poca, de lo que sí poseemos o podemos tener. Alguien que escucha una canción romántica debe pensar en su esposa, y evitar escucharla imaginando a otras personas, o directamente evitar escucharla a menudo.

La insatisfacción que producen en nosotros las ilusiones de la imaginación, no sólo nos impiden

vivir el presente, sino que puede terminar aislándonos de los demás y arruinando nuestra salud psicológica, espiritual y física.

Amor sin rumbo

*Me impresiona
esta mezcla tramposa
de amor y desengaño,
de deseo y rechazo,
de esperanza y de miedo,
y también este sueño
que no quiero cumplir.*

*Me impresiona el dilema
que anuda mi garganta,
me pierde la mirada,
debilita mis ganas.*

*Desear con toda el alma
y descubrir de golpe
que ya no quiero tanto,
que ya no puedo
soportar el peso
de una pasión inmensa,
ese riesgo infinito,
ese salto mortal,
el juego peligroso
que comienza en tus labios
y después
quién sabe...*

Humildad liberadora o soberbia mortal

“Cuando hayáis hecho todo lo que os fue mandado, decid: somos siervos inútiles; hemos hecho lo que debíamos hacer”
(Lc 17, 10).

“Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y yo os daré descanso. Tomad sobre vosotros mi yugo, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera”
(Mt 11, 28-30).

¿Por qué la humildad del corazón produce alivio, descansa y sana el interior angustiado? La respuesta nos mostrará que no es posible sanarse en profundidad con un corazón rebelde y orgulloso. Esta actitud que Cristo propone, que podría llamarse mansedumbre, paciencia, o de otra manera, que consiste en aceptar el lugar que uno tiene en el universo: un lugar muy limitado, en el infinito universo material, y muy relativo en la multitud de la humanidad y en la larga historia humana. Es reconocer y aceptar serenamente que soy “uno más”, limitado y pasajero, y que no tenemos derecho a ser el centro, por más dotados que nos sintamos. La realidad siempre nos supera infinitamente. Y esto implica varias cosas:

1. Un mundo que me supera

Aceptar que el universo material tiene sus leyes, de las cuales yo no soy dueño; y que es imposible

que su funcionamiento tenga siempre contentos a todos: un día de sol, es alegre para algunos, pero molesta a otros o aumenta una sequía. La lluvia o un viento húmedo favorece a algunos, pero pone nerviosos a otros. Los virus, las bacterias, las moscas, los vientos fríos, las hormigas, tienen una función en el universo, aunque a veces hagan daño o molesten. El no aceptar esto, y estar siempre mirando lo negativo, lo que a mí me afecta de la realidad, produce una insatisfacción permanente y un nerviosismo que me lleva a sentirme siempre herido. Así es posible sanarme y vivir sanamente. Por eso san Francisco, siempre alegre, llamaba “hermano” a todo, incluso a la muerte, e invitaba a ser “obediente” ante toda la realidad que nos supera.

2. Los derechos del otro

Del mismo modo, asumir que los demás tienen un temperamento determinado que yo debo respetar, porque es parte de la realidad que Dios creó y que ama, y la belleza y la armonía de este mundo necesitan melancólicos, flemáticos, coléricos, etc., aunque eso a veces no me divierta o no me convenga. Los demás tienen derecho a ser diferentes, a tener otros gustos y otros planes.

No querer asumir esta realidad básica hace que esté siempre lleno de heridas, que vea a los demás como competidores o enemigos, y que permanentemente me sienta lastimado porque no piensan como yo, y no hacen lo que yo pienso que hay que hacer, o porque no me entienden y no me aplauden.

Junto con su temperamento, los demás tienen historias diferentes, experiencias distintas, y eso

también lleva a ver las cosas de una manera determinada y a actuar de una forma o de otra. Y yo, que tuve otra historia y otras experiencias, no lo entiendo fácilmente.

3. *Mi derecho a existir*

Pero también se puede rechazar la realidad rechazándose uno mismo, olvidando que también yo soy obra de Dios, que a El le pareció bien crearme así como soy; y, como soy su obra, sólo puedo ser "bello" para sus ojos divinos, y tengo un lugar en el universo. Si uno no está en paz consigo mismo, no se acepta como es, y mira siempre lo negro que hay en sí, eso dificulta una relación sana con los demás, una vida social agradable; porque la inseguridad que crea la falta de autoaceptación nos lleva a estar siempre en guardia, a sufrir terriblemente cuando no nos aprueban, y a llenarnos cada día de nuevas heridas.

4. *Quitarse la careta*

Por eso, es bueno buscar la autenticidad: ser uno mismo, vivir la aventura de expresarse tal como uno es, dar las propias opiniones, jugarse por lo que se cree verdadero; expresar las emociones y no ocultar siempre las *broncas* o las tristezas: no estar siempre representando el papel de "niño bueno" o de persona "madura y entregada". Esto sería como renunciar a la riqueza de la propia persona y de la propia historia. Un amor que está siempre representando lo que no es, puede ser un falso amor, ya que los demás también tiene derecho a conocernos

como somos y a enriquecernos incluso con nuestras discrepancias. Una comunidad sin confrontaciones puede convertirse en una comunidad sin diálogo y sin riqueza. Pero la humildad verdadera está también en asumir que a los demás no les guste del todo como soy y como pienso, y en no llenarme de *bronca* y tristeza cuando no me elogian. El orgullo puede llevarme a no soportar no ser agradable a los demás, y a vivir poniéndome caretas, disimulando las propias opiniones, exagerando una amabilidad artificial para quedar bien; y en eso se gasta la mayor parte de las energías, sin descubrir que es un modo más de vivir pendiente de sí mismo y de engañar al prójimo. Pero tampoco advierte que así nos dañamos a nosotros mismos, porque no producimos nada verdaderamente "nuestro", y con el tiempo ya no sabemos quiénes somos nosotros mismos.

5. *Un auténtico insoportable*

Pero los temperamentos fuertes pueden encontrar en esto una excusa para seguir alimentando su propio orgullo. Poniéndose a sí mismos la etiqueta de "auténticos" o "transparentes", se dejan llevar por la emotividad, y pierden el respeto, la delicadeza; así, dañan a los demás sin piedad, provocándoles las mismas heridas que ellos recibieron de otros. Entonces, con la excusa de "ser uno mismo" se fomenta un hábito individualista, se pierde la capacidad de convivir, y se olvida que el ideal cristiano no es tanto "ser auténtico" sino amar y hacer feliz al otro. La autenticidad a ultranza es fuente de permanentes conflictos y de nuevas heridas, que terminan acentuado la agresividad.

6. Aceptación de sí mismo

Podríamos hablar también de la aceptación de la propia historia, pero con esto se entra en el terreno del perdón a sí mismo. De todos modos, puede ser útil recordar el principio básico del perdón a sí mismo: tomar distancia del pecado o error pasado y reconocerlo como pasado. Así, mirar con ternura y compasión a aquél que se equivocó. Porque si bien yo soy el mismo, sin embargo no sigo siendo aquél que no me gusta; porque lo que hice no quiero hacerlo ahora, y la única realidad es este presente, éste que soy ahora, que no quiere volver a cometer los mismos errores.

7. Una espina en mi carne

Pero también es parte de la humildad sanadora el no pretender ser totalmente perfecto y no cometer errores. Recordemos que el Señor no quiso quitar a Pablo la espina que lo humillaba para que se mantuviera humilde y reconociera que la fuerza es del Señor (2Co 12, 7-9). Y la misma Biblia nos recomienda: "No quieras ser justo en demasía, ni te vuelvas demasiado sabio. ¿A qué destruirte?" (Qo 7, 16). Por eso, Tomás de Aquino citando a san Juan Crisóstomo, afirmaba que un carro llevado por un hombre pecador, pero con humildad, avanza más rápido que el de un hombre perfecto y orgulloso de su perfección; porque la humildad es el fundamento del edificio espiritual, ya que hace poner la confianza en la gracia divina y no en la propia perfección (Summa II, II, 161, 5).

8. No te necesito

Este ideal de perfección, que puede ser sólo orgullo disfrazado de amor a Dios, también puede tener otra forma: una falsa resignación; como si uno no necesitara nada y se conformara con cualquier cosa, lo cual puede ser sólo la autosuficiencia de quien no es capaz de pedir un favor o no quiere apoyarse en nadie.

9. Falso con Dios

También ante Dios puede haber una falsa humildad, olvidando que la Biblia nos invita más bien a discutirle, a presentarle las amargas quejas de nuestra alma, a plantearle nuestras dudas con toda la sinceridad del corazón (Is 1, 18; Jr 2, 35; 12, 1; 20, 14; Jb 10, 1-3; Lc 2, 48; Sal 88, 15-16, etc.). La falsa sumisión nos va alejando de Dios hasta que llega el punto en que nos sentimos tan heridos por El, que ya no podemos orar.

En definitiva, la humildad sanadora no es depreciarse a sí mismo, sino terminar con una forma enfermiza de mirarse a uno mismo. Cuando el amor a nosotros mismos nos lleva a estar siempre pendientes del qué dirán, a sufrir demasiado cuando nos critican, a desesperarnos por ser bien vistos o tenidos en cuenta, ése es un amor venenoso a sí mismo. Y de eso hay que liberarse para vivir sanamente, aprendiendo a relativizar el propio yo, a verlo como una parte bella, pero pequeña y relativa de este universo y de esta historia. Esto da serenidad a la vida y da también la alegría de compartir la fiesta de la existencia, con los millones de seres que forman este universo maravilloso.

Normalidad o antihumanismo

"No hay mayor felicidad para el hombre que comer y beber, y disfrutar en medio de sus fatigas. Yo veo que eso también viene de la mano de Dios, pues quien come y quien bebe, lo tiene de Dios"
(Qo 2, 24-25).

*"Hijo, trátate bien, conforme a lo que tengas,...
No te prives de pasarte un buen día,
no se te escape la posesión de un deseo legítimo"*
(Si 14, 11. 14).

*"El Señor puso en la tierra medicinas,
y el hombre varón no las desprecia"*
(Si 38, 4).

1. Tomarse en serio

Hay personas muy piadosas que creen que sólo se soluciona un problema o se consigue algo si Dios interviene directamente. Por tanto, no hacen nada ni usan su creatividad para resolver las dificultades o para alcanzar lo que desean. Sólo rezan, se lo piden a Dios. Algunos incluso confían en la oración de un sacerdote o de una curandera, pero no van al médico cuando se enferman, o no toman los remedios. Como un joven que estudia poco y no se preo-

cupa por aprender a estudiar, y luego hace una promesa para pasar el año. Esto es olvidar que "la gracia de Dios supone la naturaleza"; que Dios no nos creó ángeles, sino seres humanos, que tienen que poner cada día su empeño y su creatividad para vivir bien, y que tienen que usar bien la naturaleza, que es un regalo del amor de Dios que no debe despreciarse. El Espíritu Santo no consiente la pereza. La Biblia, en Si 38, nos invita a visitar y respetar al médico, que es *instrumento de Dios* para nuestra curación, y a usar las medicinas que Dios puso en la naturaleza para curarnos *a través de ellas*. Somos fieles a Dios y a nosotros mismos si valoramos lo que pueden darnos la naturaleza y la ciencia.

Muchas veces los estados de ánimo negativos, las depresiones, el nerviosismo, y muchas enfermedades, provienen de no tener una alimentación variada, un horario sano, una buena digestión, una dosis oportuna de vitaminas, algunos ejercicios de relajación y de respiración, una buena caminata o un poco de gimnasia. A veces nos sentimos mal y creemos que es sólo un problema espiritual y psicológico, o que se debe sólo a las heridas que recibimos; sin pensar que se debe también a que no atendemos debidamente a las necesidades del cuerpo. Muchas veces incluso olvidamos e ignoramos el propio cuerpo, lo que es un modo de despreciarse a sí mismo. Por eso, detenerse a masajear los pies, las manos o la cara, no es perder el tiempo, vanidad o sensualidad barata. Es un modo de aceptarse a sí mismo, valorarse, amarse; aceptarse como existente y como parte del universo.

"Sólo cuando habitamos realmente nuestro cuerpo podemos comenzar el viaje sanador. Mu-

chos de nosotros no estamos cómodos en nuestro cuerpo, ni vivimos plenamente presentes, en forma vibrante, nuestra corporalidad" (Roth, G., *Mapas al éxtasis*, Bs As., 1992, p. 46).

Pero también es importante aceptar el propio cuerpo descubriendo que, aunque haya detalles que a mí no me gustan, es obra de Dios, el artista más maravilloso, que lo pensó, lo imaginó, y lo ama así como es, porque es obra suya. Cuando la Biblia me dice que "El me amó con un amor eterno" (Jr 31, 3), me hace pensar que El desde siempre pensó en mi cuerpo, lo quiso y lo esperó así como es, y para El es bello, tiene un sentido y un lugar en este universo, con su estatura, su color, sus formas, etc.

2. Saber vivir

Parte del amor al propio cuerpo, que es un regalo de Dios, es brindarle al cuerpo placeres y estímulos positivos. Según la Biblia, la comida, la bebida y los placeres vienen de Dios y son un *don de Dios* que no debe ser despreciado (Qo 2, 24-25; 3, 12-13.22; 5, 17; 11, 10; 12, 1), porque Dios "los creó para que los disfrutemos" (1Tm 6, 17). Y más allá de que uno tenga poco o mucho, con lo que tenga debe ingeniar para pasar un buen día y darse algunos gustos: "Tratarse bien" (Si 14, 11.14). Las cosas de este mundo son "saludables" (Sb 1, 14).

No hay que olvidar, por ejemplo, que la Biblia alaba el vino, porque "alegra el corazón del hombre" (Sal 104, 15). Y vale la pena leer el siguiente elogio:

"Como la vida es el vino para el hombre, si lo bebes con medida. ¿Qué es la vida a quien le falta el vino, que ha sido creado para contento de los hombres? Regocijo del corazón y contento del alma..." (Si 31, 27-28).

Y san Pablo recomienda a Timoteo: "Toma un poco de vino" (1Tm 5, 23).

La Biblia elogia también otros placeres del cuerpo, como el aceite y los perfumes (Pr 27, 9). A través de esos regalos de Dios debemos sentirnos amados por Dios, acariciados por él, que creó todo para nosotros, que más allá de nuestra santidad nos expresa su amor a través de la lluvia, el sol, etc. (Mt 5, 44-45).

Mortificarnos permanentemente y no gozar de la vida es como despreciar a un amigo que quiere manifestarnos su amor con regalos, y tirar esos regalos a la basura. Cuando no se sabe gozar de las pequeñas cosas de la vida, se fomenta una insatisfacción interior que nos predispone a todo tipo de enfermedades físicas, psicológicas y afectivas. Es difícil descubrir el amor de Dios si uno vive en la vida y en este mundo como un extraño, como enemigo de la realidad.

3. Placeres que ignoro

Pero no se reducen al gusto o al olfato los placeres que tonifican el sistema nervioso y nos hacen sentir cómodos en la vida. Podemos enumerar otros "estímulos" que ayudan a vivir sanamente:

— Cultivar el buen humor con revistas, programas, chistes. Tratar también de reírse un poco de sí mismo y no tomarse tanto en serio. Tropezar por la calle puede ser un drama, pero también es ocasión de una sana carcajada.

— Estar más atentos a las sensaciones positivas que surgen en el interior, alimentarlas, no desconfiar de ellas; y no detenerse en las sensaciones negativas ni alimentarlas.

— Tratar de descansar bien, lo cual evita nerviosismos inútiles, puede ayudar tomar un vaso de leche o un té de tilo antes de acostarse.

— Evitar la ociosidad, que alimenta elucubraciones mentales negativas. Siempre es mejor mantenerse ocupado en el trabajo o en algún pasatiempo.

— Escuchar música; elegir distintos tipos de música, evitando temas que produzcan sensaciones de melancolía y tristeza.

— No apartarse de los demás, aunque cueste. Si hay una tendencia a replegarse, siempre es sano el esfuerzo por acercarse a otro, lo cual tonifica, despierta, saca de sí y del embotamiento.

— Bailar, ir al cine, comer lentamente, disfrutar el aire libre.

— Leer, investigar un tema, escribir por el sólo placer de hacerlo, no para agradar a otros.

4. *Un triste volador*

Pero puede suceder que nunca gocemos lo que tenemos entre manos porque estamos anclados en el pasado o siempre pendientes del futuro, o de lo que podríamos tener y no tenemos. Podemos comer velozmente un plato delicioso porque estamos

ansiosos pensando en otra cosa; y luego de terminar el plato advertimos que no supimos apreciarlo; y así va pasando la vida sin que gocemos nada plenamente. A veces sucede que estamos en un hermoso lugar, contemplando un atardecer de esos que embriagan los ojos y el corazón, o contemplando el sol que se pierde en el mar, y nos detenemos a pensar: “¿Cuándo podré volver a este lugar?”, “¿qué pena no tener una filmadora!”. Y así nos evadimos del gozo sereno y desinteresado de ese momento, como si no tuviera valor porque no podemos atraparlo y perpetuarlo. En cambio, si dedicáramos ese momento sólo a gozarlo, olvidándolo todo, respirando hondo, dejándonos embriagar, agradecidos por ese regalo de Dios, eso nos haría mucho bien, y después seríamos felices, simplemente al recordar aquel momento que vivimos intensamente. Y eso sería un motivo más para agradecer a Dios, para recordar su amor, y para transmitirlo con gozo.

Cuando se está haciendo algo con cierto gusto, o por lo menos sin molestia, y de golpe aparece una especie de angustia, de insatisfacción interior, nunca conviene detenerse en ese sentimiento negativo, sino recordar que aquello que estábamos haciendo tiene su belleza y su valor, e intentar volver a vivir el momento presente, a entregarse con todo a aquello que se está haciendo, sin permitir que la sensación negativa y confusa nos impida vivirlo bien. Obrando así impedimos que las sensaciones negativas se arraiguen en el interior. Pero si se les dedica atención, es posible que se acentúen y se repitan cada vez con mayor frecuencia, perdiendo la sensibilidad para gozar y valorar las cosas buenas y bellas.

“El consejo de hacer lo mejor en el momento presente y de no lamentarse por lo que se ha dejado de hacer, es preferible al sentimental recuerdo del pasado. ¿Por qué no reír? No dejes que tu alegría se marchite; no te quedes llorando ante la leche que se derramó. Queda remedio al mal que hiciste, todavía quedan vacas para ordeñar. Fue de fatales consecuencias durante la Primera Guerra Mundial hacer relatar una y otra vez a los soldados enfermos de nervios, por la impresión de las explosiones, las circunstancias de su caso. La repetida explicación de esas circunstancias añadía más elementos de sugestión al estado del enfermo. Y estas fobias tienen perfecta semejanza con las enfermedades del cuerpo. Pensar en ellas es aumentar su intensidad. Quedarse en el dolor, anticiparlo, notar con atención las primeras sensaciones que se me presenten, todo eso multiplica las sensaciones dolorosas. Pero volver la atención a otras cosas puede disminuir y hasta extinguir el dolor. Es un hecho bien conocido que los dolores de cabeza disminuyen o desaparecen cuando se oyen los gritos de alarma de un incendio. Es recomendable actuar siempre como lo hace, en las mismas circunstancias, una persona que está bien” (Gearon, P., Los es-crúpulos, Barcelona, 1931, p. 114).

5. El veneno del mañana

La invitación a vivir el momento vale también para las relaciones humanas. La amistad se hace de los momentos que realmente compartimos, en los cuales dejamos otras cosas y nos dedicamos tiempo, como si no existiera nada más. La amistad no se hace de sueños; la única verdad es la realidad. De hecho, no puede hablarse de comunicación en una

familia si en los pocos momentos en que están juntos, todos están pensando en lo que tiene que hacer luego, y más adelante van al psicólogo por las consecuencias de la falta de comunicación familiar.

Es mejor gozar serenamente de una taza de té que no gozar nada y estar siempre soñando angustiados con un lechón que no tenemos:

“Espera prolongada por las riquezas consume las carnes, las preocupaciones que trae ahuyentan el sueño” (Si 31, 1).

“Así que no os preocupéis del mañana: el mañana se preocupará de sí mismo” (Mt 6, 34).

Demasiado corta es la vida, un vapor que desaparece (St 4, 13-14) como para desgastarse siempre temiendo o previendo el futuro. Todo termina, o puede terminar, pero el presente es real, y es lo único que tengo seguro. Viviendo con intensidad el momento presente, me hago fuerte para sobrellevar cualquier cosa en el futuro. Aprendiendo a encontrar lo bueno en el presente me entreno para saber encontrarlo también en el futuro. No hay mejor manera de asegurar el futuro que viviendo el presente, y no hay mejor manera de arruinar el futuro que escapando del presente por pensar en el futuro.

Tengo que detenerme, frenar la manía de querer anticiparlo todo y asegurarlo todo; detenerme a vivir el hoy, a lanzarme por entero en este momento que Dios me regala, lo único que tengo. No vivir el momento es fuente de una insatisfacción permanente, y esto lleva a la falta de gozo en la comunicación con los demás, a un trato poco amable y poco alegre; y esto expone a recibir permanentemente nuevas heridas, aunque haya muchas oraciones de sanación.

Hacerse amable o hacerse odioso

*“El hierro con hierro se aguza,
y el hombre con su prójimo se afina”
(Pr 27, 17).*

*“La prudencia del hombre domina su ira,
y su gloria es dejar pasar una ofensa”
(Pr 19, 11).*

*“También al pobre tiéndele tu mano,
para que tu bendición sea perfecta”
(Si 7, 32).*

1. Patear una espina

Alguien puede haber sanado una herida que otro le causó, y se siente liberado. Pero, si no hace un camino de amor se expone a recibir permanentemente nuevas heridas.

La Biblia invita constantemente a crecer en la paciencia, en la comprensión de la debilidades ajenas, a dominar la bronca (Pr 18, 1-2; 19, 11). “El necio da salida a toda su pasión; el sabio la reprime y la apacigua” (Pr 29, 11). Es falso el ideal de “sacar todo afuera”, como si así uno se liberara de la bronca. Estar siempre expresando las broncas es alimen-

tar un fuego ardiente, porque provocamos la reacción negativa del otro y luego necesitamos justificar la bronca acusando al otro y enfrentándonos cada vez más al otro. Además, pretender calmar el alma expresando la bronca entrena el corazón y lo sensibiliza para llenarse de broncas, más a menudo. Por eso la Biblia no sólo nos pide que nos amemos, sino también que nos “soportemos” (Ef 4, 2), que “no nos cansemos de ser buenos” (Ga 6, 9), que no nos dejemos dominar por el mal, sino que tratemos de vencer el mal con el bien (Rm 12,21), sin devolver mal por mal (12, 7) ni tomar la justicia por cuenta nuestra (12, 19).

Quien no ama al hermano está todavía caminando a oscuras, sin saber a dónde va (1Jn 2, 11), y no ha pasado de la muerte a la vida (1Jn 3, 4). Y en definitiva, el valor de nuestra vida se medirá por lo que hayamos hecho por los demás (Mt 25, 31- 46).

Sin el amor al hermano nada nos sirve, todo es inútil (1Co 13, 1-3). Pero ese amor es paciente, servicial, sin envidia, sin vanidad ni atropello, etc. (13, 4-7).

Cuando Cristo se arrodilló para lavar los pies a sus discípulos, concluyó diciendo: “Sabido esto, dichosos seréis si lo cumplís” (Jn 13, 17), porque la felicidad se realiza en el servicio humilde al hermano. Quien está siempre queriendo defender sus derechos, exigiendo cosas, buscando aparecer, se expone a sufrir y a hacer sufrir, a crear un entorno de enemigos y competidores que enferma el alma y destruye la paz.

En todo caso, si hay algo que corregir a otro, algo realmente grave que produce daño (Mt 18, 15-17), habrá que hablar con él, pero siempre con amor y por amor, nunca para desahogar la propia

bronca o para imponer los propios criterios sin respetar la variedad y la riqueza, y siempre *“considerando a los demás como superiores a uno mismo”* (Flp 2, 3), ya que cada uno conoce bien su miseria y, más allá de lo que vea por fuera, no conoce el corazón del otro, su historia, sus dramas, sus sentimientos, sus condicionamientos.

Siempre es mejor calmar las broncas con el Señor, y pedirle insistentemente, postrados ante El, que nos serene el alma, para no descargar la bronca con los hermanos. Nunca habría que olvidar la *“regla de oro”*:

“Todo cuanto queráis que os hagan los hombres, hacedlo también vosotros a ellos” (Mt 7, 12).

Y si a alguien podríamos considerarlo *“enemigo”*, el Evangelio nos pide que de cualquier manera no alimentemos el odio ni le devolvamos mal por mal (Lc 6, 27-34), porque un corazón que ama es capaz de hacer el bien más allá de lo que reciba o no reciba de los demás (Lc 6, 35). Pero Dios usará con él la misma medida que él use con los demás (Lc 6, 36-38).

Esta insistencia de la Palabra de Dios nos invita entonces a que no sólo busquemos sanar nuestras heridas, sino que también tratemos de prevenirlas, para que no se produzcan nuevas heridas. También aquí se trata de que con la gracia de Dios tratemos de llevar una *vida “sanadora”*.

2. Lengua venenosa

Pero la Biblia nos invita especialmente a tener cuidado con algo que es causa frecuente de muchas heridas: la lengua. Porque el daño que produce la

lengua en las relaciones humanas es muy difícil de reparar:

“La lengua es fuego, es un mundo de iniquidad” (St 3, 6). Y se nos invita a ser realistas, a no creer que porque hablamos poco no pecamos con la lengua. Podemos ser muy hirientes con palabras muy tiernas, podemos ser muy dulces para atrapar y usar a otros, podemos decir sólo una palabrita que hace pensar mal y destruyen la imagen de otro, podemos negarnos a decir una palabra de amor o de perdón cuando es necesaria, y decir una palabra fría cuando hace falta una palabra de amor, y así hacemos más daño que con un insulto. Por eso dice la Biblia:

“... Ningún hombre ha podido domar la lengua. Es un mar turbulento, lleno de veneno mortífero” (St 3, 8).

“...y ¿quién no ha pecado con la lengua?” (Si 19, 16).

Por eso mismo, se nos invita a ser comprensivos con los amigos si alguna vez nos hacen daño con la lengua (críticas, ironías, reproches):

Interroga a tu amigo, quizá no haya hecho nada; y si acaso lo ha hecho, para que no lo repita. Interroga a tu prójimo, que hay calumnia a menudo; no creas todo lo que se dice. Además, a veces resbala uno sin querer (Si 19, 13-16).

Es decir, siempre es mejor arreglar las cosas con el diálogo que darse manija con sospechas y bronca. Y, en todo caso, conviene buscar siempre motivos que nos ayuden a comprender, más que a odiar y lastimarnos más.

3. La mujer barbuda

Sabemos que las heridas no sólo se producen por las cosas hirientes que recibimos, sino también por las cosas lindas que necesitamos recibir y no recibimos. También aquí es importante la prevención; es decir: evitar actuar de tal manera que espantemos a los demás. Veamos algunos ejemplos.

Una mujer que tiene la cabeza llena de grasitud, olor o mal aliento, es posible que muchas veces sea rechazada; y en vano pedirá al Señor que los demás la mimen. Y aquí no podemos poner como excusa una falsa santidad, o un desprendimiento de las cosas del mundo, porque nadie puede exigir a los demás que soporten cosas desagradables que podrían ser diferentes. Recordemos que en la Biblia hay elogios a la belleza de la mujer (Si 36, 21-22), e incluso a los adornos y los perfumes (Ct 4, 9-11).

Otro ejemplo: una persona demasiado absorbente, que quiere saberlo todo, que quiere que el otro sea sólo para ella, se expone a terminar cansando a la otra persona y a perderla del todo. Y no descubre que le conviene soportar a veces el dolor pasajero de evitar preguntas, de dar libertad al otro, de dejar que ocupe tiempo en otras personas; porque es más fácil amar a las personas que nos dejan libertad.

Una persona que no tiene la costumbre de escuchar al otro, y que está siempre hablando de sí misma, que no deja que el otro se exprese, termina cansando al otro con su vanidad, y, además, nunca podrá conocerlo, saber qué le gusta y cómo piensa, porque nunca lo ha escuchado; y así no podrá hacerlo feliz.

Alguien que está siempre culpando o controlando a los demás, sólo consigue hacerlo sufrir, y terminarán tratando a toda costa de escapar de él, con lo cual no conseguirá nada, y terminará sintiéndose solo, abandonado por todos.

Una persona sin creatividad aburre a los demás. Por eso, es bueno siempre esforzarse por buscar cosas nuevas que agreguen encanto a la relación: planear salidas, actividades juntos, aprender algo juntos, buscar nuevos temas de conversación, expresarse de otro modo, etc.

4. Mi viejo amigo

Otra causa de muchas heridas de insatisfacción es ser demasiado "soñadores". Imaginarnos relaciones humanas muy idílicas, repletas de belleza y de ternura, que no nos dejan valorar y gozar las pequeñas bellezas que hay en relación con quienes tenemos cerca. Pretender grandes amores y grandes amistades sólo consigue que nos quedemos sin amor y sin amigos reales. Siempre es mejor un viejo amigo, que nos da intimidad, compañía, que nos tiene en cuenta, que una nueva amistad que parece ser maravillosa, pero que no está probada por los años, y puede ser un sueño pasajero:

"No abandones a un viejo amigo, porque el nuevo, no le iguala. Vino nuevo, amigo nuevo; cuando sea añejo con placer lo beberás" (Si 9, 10).

Es bueno pensar que las personas que hemos conocido y hemos tenido cerca son los que necesitamos para madurar y crecer. Que Dios me hizo

conocer esas personas que, aunque sean imperfectas, son quienes más me convenían para desarrollarme, para no estancarme, para aprender a sobrevivir, etc.

5. El perfecto egoísta

Por último, recordemos que el ser humano también está hecho para dar: *"No sea tu mano abierta para recibir, y cerrada para dar"* (Si 4, 31), *"Dad y se os dará"* (Lc 6, 38). La Biblia nos indica que para recibir la curación también es necesario hacer ofrendas generosas (Si 38, 11). Preocuparse por el pobre y ser generoso con los demás atrae la bendición del Señor (Si 7, 33; Pr 11, 25), libera del mal y purifica (Tb 4, 10; Dn 4, 24; Flp 4, 18; Si 3, 30). En cambio, no preocuparse por el necesitado es fuente de ruina y maldición (Ex 22, 22-23; Dt 15, 9; Si 4, 4-6).

Pero todo esto no hace más que expresar que un hombre que sólo piensa en sí mismo y no se preocupa por la felicidad ajena, se autodestruye, atrofia su corazón, se priva de la fuente más grande de la alegría: el amor. Porque *"Mayor felicidad hay en dar que en recibir"* (Hch 20, 35). Quien ama y lucha por la felicidad ajena siente que está vivo por dentro. En cambio, quien está siempre pensando en sus problemas y en sus necesidades, está siempre insatisfecho y herido. Es muy claro en este sentido el consejo de Isaías:

"¿No será partir al hambriento tu pan, y a los pobres sin hogar recibir en casa? ¿Que cuando veas a un

desnudo le cubras, y de tu semejante no te apartes? Entonces brotará tu luz como la aurora, y tu herida se curará rápidamente" (Is 58, 7-8).

Es notable cómo las personas que se abren y se dedican con todo a luchar por los demás, se liberan de sus propias locuras, melancolías y heridas. También hay casos de personas con tendencia al suicidio, que se liberaron desde que empezaron a preocuparse por ayudar a otros.

Sería bueno preguntarse: ¿cuánto de mi tiempo y de mis energías dedico a no buscar cosas para mí, sino sólo para el bien de otros? ¿Cuáles son las intenciones de fondo que tengo en la mayoría de las cosas que hago? Y si descubro que casi siempre estoy centrado *en mí mismo*, es posible que allí esté la causa de mis insatisfacciones y angustias.

Por eso puede ser muy "sanador" ejercitarse cada día haciendo algunas cosas sólo para el bien de otros, y haciendo un momento de oración sólo por una necesidad de otros. Así, los logros y los gozos de los demás comienzan a sentirse también como propios, y eso aumenta nuestra capacidad de alegría.

Además, no tiene sentido estar todo el tiempo buscando sanación porque alguien nos levantó la voz o no nos miró con ternura, mientras hay muchas personas sufriendo terriblemente en la enfermedad, la pobreza, o la soledad, que necesitarán de un poco de nuestro tiempo. Por eso, antes que gastar la vida buscando permanentemente sanarse, puede ser mucho mejor tomar contacto con las necesidades ajenas, especialmente con los pobres.

También puede ser bueno imaginar cómo sería mi vida si yo saliera un poco más de mí mismo, si me preocupara más por los demás, si fuera más comprensivo y paciente, si fuera más optimista y transmitiera paz y alegría a los demás. Imaginándolo, al menos puedo desear salir de mi propio encierro, vivir más generosamente, y puedo pedir al Señor que me conceda vivir así.

Beso

Tu boca canta
sin usar las palabras.
Toda palabra la dice su silueta,
ese contorno tenue
de tus labios audaces,
que invitan cuando se abren,
que tiemblan cuando sueñan.
Pero aprietan tristezas
y me cierran el paso
cuando ya no te importo.
Boca cruel.

Deja cantar tus labios,
hoy que nada me habla
y todo es frío.

No me inventes palabras.
Deja que hable tu boca,
liberando confiada
el cielo de sus bordes,
aflojando su carne
y sonriendo mi nombre.

Mirar bien o rechazar la vida

*“Miren de frente tus ojos,
tus párpados derechos a lo que está ante ti. Tantea bien el
sendero de tus pies”*
(Pr 4, 25-26).

“Olvido lo que dejé atrás y me lanzo a lo que está por delante”
(Flp 3, 13).

*“El corazón alegre mejora la salud;
el espíritu abatido seca los huesos”*
(Pr 17, 22).

1. Aprender a mirar

Quizá en todos los errores que mencionamos hasta ahora, que no nos permiten llevar una vida sana, haya un defecto de fondo: una manera equivocada de mirar la realidad, *una forma enferma de mirar* que nos hunde; una visión equivocada que hace mal al corazón. Normalmente, detrás de una angustia, una tristeza, un desánimo, hay una *idea falsa* sobre sí mismo, sobre el mundo o sobre los demás; y esa idea hace que frente a un hecho negativo o difícil mis emociones se descoloquen, se desarreglen. Por ejemplo, si una persona tiene muy marcada la idea inconsciente de que tiene que caer bien a todo el

mundo, que tiene que agradar a todos y que tiene que ser aprobada por todos en todo lo que hace, el día que alguien no está de acuerdo con él o no lo alabe por algo que hizo bien, se siente una porquería, o empieza a ver al otro como un enemigo y un ingrato, y se produce una *bronca* o una tristeza que lo carcome, cuando en realidad la gente lo valora y él hace muchas cosas bien; pero por causa de esa falsa idea, basta que alguien lo contradiga para que todo se arruine y todo sea negro. Entonces, hay que desenmascarar esa *idea equivocada*, e intentar cambiarla por la realidad, por la idea correcta:

“Yo no necesito caer bien a todos, no es necesario, y tampoco es posible. Yo valgo y tengo importancia en este mundo aunque no todos me aprueben en todo lo que hago y digo. Yo tengo un Dios de amor que me ama como soy y me sostiene, y deja que a veces no me aprueben para que no me sienta un Dios, sino lo que soy, un ser humano que tiene cosas lindas, pero que no lo tiene todo”.

Entonces, cada vez que surja una tristeza, habrá que desenmascarar la idea falsa y recordar la verdadera. Es bueno ver cómo otras personas, muchas veces, son desaprobadas o criticadas, pero eso no les quita el entusiasmo y la calma, porque el ideal de su vida no es caer bien a todo el mundo.

Una idea falsa similar a la anterior es la de tener que ser perfecto en todo, especialista en todos los temas y en todas las actividades; que no haya nada importante en la tierra que yo no logre, y estar entre los primeros en lo que haga. Esto lleva a que no se pueda aceptar ninguna sugerencia, ningún comentario que no sea elogioso, porque no se soporta

“ser del montón”. Y tampoco se puede ver que alguien triunfe, o haga algo muy bien sin que brote la envidia, o un triste deseo de hacer lo mismo.

Lamentablemente, la sociedad competitiva nos lleva a acentuar esta falsa idea que produce seres neuróticos, odiosos y vanidosos. Otra idea falsa que suele haber especialmente en los jóvenes es: “La vida es corta, hay que gozar, hay que consumir, hay que moverse”, y entonces, cada vez que están inquietos leyendo algo, escuchando una clase, rezando, sienten un cosquilleo en el cuerpo y terminan levantándose por cualquier excusa sin importancia. Aquí también la clave está en *desenmascarar la idea falsa* y de encontrar motivaciones diferentes, la idea verdadera.

Incluso las personas que parecen muy libres, tienen dentro esas ideas fijas que provocan infelicidad a cada rato, pautas demasiado rígidas que nos impusieron o nos impusimos para el futuro de nuestra vida, como si el futuro no pudiera ser diferente de lo que imaginamos, como si la vida no pudiera ser mucho más rica de lo que nosotros imaginamos. Nadie es señor absoluto de la vida, y la vida es libre, cambiante. Siempre pueden aparecer nuevas personas, nuevas tareas, nuevos ideales, nuevos sueños, formas distintas de vivir y de relacionarnos. La vida puede tener otros colores; y si mi hijo corre el florero, también puede estar en ese lugar, y no sólo donde yo lo coloqué.

Las ideas que te matan

Ahora, sólo para dar algunos ejemplos, mencionemos algunas ideas equivocadas que pueden estar

arruinando o limitando nuestra vida. Evidentemente, puede haber muchas más; pero lo importante es que cada uno se analice, analice lo que le produce tristeza o angustia, y detecte las ideas equivocadas que están programando su vida. Ejemplos:

— Si todo no sucede como está planeado, no habrá paz ni seguridad.

— En el fondo todos son perversos y peligrosos, y es mejor no comprometerse con nadie.

— Es más fácil escapar de los problemas que enfrentarlos.

— Tengo que lograr ser amado por todos los seres importantes.

— Todo depende de la fatalidad. Yo no puedo cambiar nada.

— Todo lo que viví me marcó tanto que no puedo actuar de otro modo ni ser diferente.

— Tengo que sufrir siempre por lo que sucede a los demás, porque si no, sería un egoísta. Tengo que arreglar *todos* los problemas.

— Nada me tiene que tomar desprevenido, puede ser fatal. Tengo que tener todo calculado, y estar siempre atento a los peligros.

— Todo lo que otro haga bien o con éxito es un peligro para mí.

El problema es que estos falsos ideales se han metido poco a poco y con fuerza en el alma, y también es lento cambiar esta forma de ver la realidad y comenzar a mirar las cosas tal cual son. Evidentemente, por más que alguien ore por su sanación, si no detecta y modifica estas ideas equivocadas que lleva dentro, permanentemente recibirá heri-

das. Aunque, evidentemente, podemos presentar al Señor estas ideas falsas, para que El las ilumine, las cambie o las destruya.

2. Ponerse en marcha

Pero este “cambio de mentalidad” puede ser ayudado desde afuera, cambiando también la forma de actuar. Sabemos que a amar también se aprende *amando*; uno sale un poco del propio yo saliendo a visitar a un enfermo, o tratando de saludar con amabilidad, y así algo comienza a “des- trabarse”. Del mismo modo, uno puede evitar consentir la tristeza, escuchar música que alegre, cantar, intentar descubrir algo bello y sonreír. Muchas veces la tristeza se prolonga porque hay una decisión de perder el buen ánimo, como si así uno se vengara de quien le hizo daño o expresara su bronca. Pero “la tristeza seca los huesos” (Pr 17, 22). Y, de hecho, hay personas que tienen peores problemas y se mantienen alegres: hay paralíticos y moribundos que sonríen serenamente.

También las personas que no pueden estar quietas y que quisieran rezar pero no pueden, tienen que comenzar por ponerse de rodillas en una iglesia y quedarse así un buen rato, ofreciendo eso por amor de Dios, o por algún problema que tenga. Recordaba Pascal que “el hombre es un animal de costumbres” y que no hacemos algunas cosas simplemente porque estamos desacostumbrados. Poniéndose de rodillas, y quedándose así un día y otro, va naciendo poco a poco el gusto por la oración.

3. Palabras que sanan

Pero también puede ayudar intentar cambiar el lenguaje, porque el lenguaje puede determinar mucho la forma de pensar. Un hombre que no se ama a sí mismo, tiene que empezar por dejar de tratarse de inútil, inservible, *boludo* o fracasado. Es mejor comenzar a decir: "A veces soy despistado", "algunas veces estoy dormido", "a veces me va mal", "hoy me desubiqué", etc.

4. Confianza en la vida

Hay un cambio de mirada que puede ser clave para vivir mejor: conseguir mirar con ternura el pasado y con confianza el futuro.

Mirar con ternura el pasado es detenerse alguna vez a recordar buenas experiencias que hayamos vivido, aunque sean simples y pequeñas: recordar personas que alguna vez tuvieron conmigo gestos de cariño, de paciencia, de ternura, que me escucharon con respeto, que me valoraron alguna vez; recordar lugares bellos que conocí, momentos que disfruté, momentos en que pude comunicarme, momentos en que pude ayudar a otro, o hice algo bueno. Hay personas que sacan fotos, pero luego no se detienen cada tanto a mirarlas y revivir con la imaginación los momentos felices. Esa memoria positiva hace bien, sana, y tonifica.

Mirar con confianza el futuro es no detenerse a alimentar los temores. La verdad es que si confío en el Señor y pongo todo en sus manos, El guiará

mi vida como guía el universo infinito, y mejor todavía, de los males que pueda haber en mi vida, El terminará sacando algo bueno. Pero sólo necesita mi confianza:

¡Ay del corazón caído que no tiene confianza! (Si 2, 13). Además, tengo que confiar en la capacidad de superación que Dios puso en mí. Muchas cosas que antes me daban miedo ya pasaron y las pude superar, muchas cosas que no quería perder por nada ya pasaron y aprendí a vivir sin ellas. Y lo que puede sucederme también lo podré superar, y podré hallar nuevos caminos en la aventura fantástica de la vida.

Todo puede terminar, pero a veces es para que puedan comenzar cosas buenas que yo también necesito. Y cuando veo que algo está muriendo irremediablemente, lo mejor es hacer que termine bien, a tiempo, de modo que quede un buen recuerdo para un futuro sereno.

5. Un falso ángel

Ahora quiero destacar una visión equivocada de la vida que enferma constantemente el alma: el ideal de vivir "sin tensiones". Imaginar una vida angélica o de fantasía, anhelar un día en que no tenga ninguna preocupación, nada que solucionar, ninguna dificultad, ningún roce con otros. Pero eso es buscar la muerte, porque el dolor es parte necesaria de la vida, es una ley del crecimiento. El niño sufre cuando debe salir del seno de la madre, y quisiera quedarse adentro; pero para crecer hay que salir; y no sólo para crecer, sino para seguir viviendo.

Además, la realidad me supera y el mundo no es sólo para mí. Pueden agradarme mucho los días de sol; pero no es posible que todos los días haya sol. Y mientras no lo asuma seré infeliz. También es inevitable que lleguen la muerte y la vejez.

Pretender una vida sin renunciadas, sin tensiones, es como darle patadas a una aguja, lastimarse cada vez más.

Si estoy preocupado por un examen y me preocupo porque me siento preocupado, entro en un círculo vicioso y cada vez me siento peor. Lo mejor es asumir que me sentiré algo mal antes del examen y ponerme, con todo, a estudiar. La preocupación tiene la función de moverme al trabajo. Entonces, cuando dejo otras cosas y me entrego al trabajo, descubro que estoy haciendo todo lo posible, que organizándome puedo lograrlo, y entonces la preocupación disminuye.

Cuando me resfrío, es mejor asumir que pesqué un resfrío y que tendré que convivir unos días con esa enfermedad. Mientras tanto, me conviene entregarme a la vida lo mejor posible en medio de las molestias. De otro modo, tendría que eliminar esos días de mi vida libres de toda molestia.

La clave aquí está en mirar de frente y aceptar la realidad tal como es, realidad que yo no puedo cambiar: la vida es Pascua, un permanente alternarse de la muerte y la resurrección, una mezcla permanente de dolores y placeres.

Además, normalmente el dolor y los problemas tienen la función de renovarme, de ampliar mi mente y mi corazón para poder vivir cosas nuevas y enriquecedoras, para poder descubrir un nuevo mundo, y para valorar más lo bueno.

Particularmente en el trato con los demás, las dificultades no dejan de ser un estímulo que nos hace seguir vivos. Hay mujeres que sufrieron toda la vida por su marido y sus hijos insoportables, pero su ruina llegó cuando se quedaron solas. Allí comenzaron estrepitosamente a perder la salud, la fuerza, e incluso la belleza, porque perdieron los estímulos y no buscaron otros. El hambre, la sed, y todo tipo de necesidades y carencias, son problemas, pero también son estímulos que mueven la vida. Sobre todo, el contacto con los demás, aunque a veces sea doloroso o molesto, es un estímulo que da energía a la vida. Hay personas que luego de una bronca o de una desilusión se aíslan, creyendo que el aislamiento los protege. Pero sucede lo contrario: el aislamiento debilita, quita posibilidades de ser feliz. Siempre es mejor seguir arriesgándose a sufrir lastimaduras que transformarse en un puro caparazón, protegido, pero sin vida. Quien se encierra se libera de algunos sufrimientos, pero aumenta su hipersensibilidad frente a las pequeñas dificultades (el clima, el encendedor que no funciona, el lapicero que no escribe bien, una nueva arruguita que apareció en la cara). Además, muchas riquezas de la personas se van atrofiando, y cada vez se pierde más la capacidad de gozar de las cosas. Es notable cómo cuando se encierra un anciano en un asilo donde tiene poca comunicación con otros, va perdiendo poco a poco la capacidad de expresarse, de asociar, la memoria, etc.

Es necesario asumir que es indispensable tener amigos para mantenerse vivos, y que la amistad siempre tiene un precio: momentos de paciencia, renunciadas, desprendimiento, etc.; dolores que, de todos modos, no dejan de ser estímulos para mi vida.

6. El nuevo desafío

A veces, la gran dificultad no es tener problemas, que ya sabemos cómo resolver, pues éstos son justamente los mejores estímulos, que abren nuevas perspectivas, nuevas posibilidades vitales, que despiertan partes adormecidas de nuestro ser.

Pero lo más destructivo es cuando no tomamos los problemas como nuevos estímulos y nos encerramos en una enfermiza rebeldía contra la vida:

Se trata de un proceso potente de autotortura...
Por ejemplo:

“Creo que Pablo no vino porque no me ama”.

Y va aumentando.

“Realmente, no me ama”.

Y más todavía.

“Nunca me amó. Jugó conmigo”.

Y sigue comentando.

“Además, ¿quién me puede amar?”.

Y aumenta todavía más.

“Ningún ser humano ama a nadie de verdad”.

Y llega al colmo.

“El amor es una ilusión”.

Y sigue aumentando hasta que llega a la depresión.

(Shinyashiki, R., *La caricia esencial*, Santafé de Bogotá, 1993, p. 131).

Evidentemente, algunos temperamentos más propensos a la inseguridad, tienen que evitar particularmente alimentar estas elucubraciones. Luego retomaremos, desde otro punto de vista, esta reflexión sobre el valor positivo del dolor y los problemas.

7. Tomar contacto

Por último, *mirar bien la realidad* implica *tomar contacto* con la realidad total, dentro de lo que es posible para un ser humano. Y parte de esto es el contacto con la realidad material; es decir, salir del embotamiento mental y de estar siempre haciendo cálculos, para detenerse atentos a mirar, a tocar, a escuchar. Se trata de dedicar momentos sólo a percibir la realidad, sin ponerse a realizar mentalmente, a sacar conclusiones. Solamente mirar, solamente tocar, sentir. Sentir el contacto firme de los pies con la tierra, del rostro con el aire, de las manos con el agua, con los platos, con la tibieza del sol, con la transpiración que corre sin hacer daño. Apreciar con los ojos o con la mano todos los detalles, las ondulaciones, la temperatura, etc. Caminar probando distintos ritmos y tomando conciencia de lo que siente cada parte del cuerpo.

Todo esto ayuda a sentirnos realmente vivos y parte de la vida que fluye, a sanar nuestra relación con la realidad y a no perder el tiempo alimentando pensamientos inútiles que nos enferman.

Misticismo o esclavitud

*“Quien quiera salvar su vida la perderá”
(Lc 9, 24).*

*“Todo lo puedo en Aquel que me conforta”
(Flp 4, 13).*

*“Ya no vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí”
(Ga 2, 20).*

1. El ideal de mi vida

Creo que es sumamente importante recordar que la sanación es parte de la totalidad de una vida auténticamente humana y de una verdadera vida cristiana. En una vida completa, la sanación es una ayuda que nos lleva a vivir con más gozo el amor del Señor y a comunicarlo mejor a los demás. Pero el ideal no es estar sano, sentirse bien, sino amar. Nuestra mirada debe estar más en el Señor que en nosotros mismos, más en su amor que en nuestras insatisfacciones, más en su gloria que en nuestra salud.

Una persona que está excesivamente atenta a sus heridas interiores, que quisiera curar, y dedica mucho tiempo de su oración y de sus preocupaciones a intentar sanarse, puede ocupar cada vez

más en sí mismo el tiempo y las energías que son para Dios, para su gloria, para alabar su amor, para adorarlo, para unirse a El.

Por otra parte, nadie termina de vivir sanamente si no se *descentra*, si no saca un poco la atención de su yo y de sus cosas para poner el centro fuera de sí; si no saca el centro de gravedad de su interior conflictuado para ponerlo en Cristo y girar alrededor de El.

Quien vive pendiente de sí mismo está excesivamente atento a todo sufrimiento interior, y así vive cualquier pequeño problema de un modo excesivamente conflictivo y complicado. Así como las personas que tienen un terrible miedo de enfermarse, y están siempre atentos de su cuerpo, se enferman más a menudo, y se desesperan cuando comienza a dolerles la punta de un dedo, del mismo modo, quien está excesivamente atento a lo que siente, a lo que le pasa por dentro, se pone terriblemente mal por cualquier pequeña desilusión, por cualquier angustia que aparece en el alma.

2. Adoración

Por todo esto es muy sanadora la oración de alabanza, detenerse algunos momentos a olvidarlo todo para mirarlo sólo a El: su belleza, su inmensidad, su amor ilimitado, su paz sin confines, su alegría desbordante; y así adorarlo, darle gloria, cantarle, quedarse extasiado contemplándolo. Esta adoración del Misterio de Dios que nos supera infinitamente, nos arranca del mundo interior con-

flictuado, y así nos libera y nos sana; porque cuando el hombre está muy esclavizado por sus propias preocupaciones interiores, termina endiosando y adorando su propia vida interior, sus problemas y estados de ánimo, de manera que no queda lugar para Dios.

3. *Mi zona más profunda*

No hay sanación completa si no se sana la parte más profunda del hombre, su yo más íntimo, que da estabilidad a todo lo demás; allí donde nadie llega, ni siquiera nosotros mismos; allí donde sólo Dios puede llegar; allí donde hay una necesidad que no puede ser satisfecha por ninguna amistad, por ningún cuerpo, por ningún éxito: *nos creaste para ti, Señor, y nuestro corazón estará inquieto hasta que descanse en ti*. Inquietos, sin calma, inestables, inseguros. Sin El hay una radical debilidad, una fragilidad que no puede afirmarse en nada, sólo en El.

Pero puede suceder que alguien busque a Dios y crea ser muy religioso, aunque en realidad no busque al verdadero Dios y no se haya encontrado de verdad con el Dios real. Puede suceder que lo busque sólo como tapaagujeros, como quien puede arreglar los dramas propios. Eso es seguir mirando a Dios como miramos a los demás seres humanos y a las cosas: en función de nuestras propias necesidades, en función de lo que pueden darnos, en función de lo que pueden resolvernó.

Lo mismo sucede cuando buscamos a Dios por el sentimiento o la emoción *mística* que puede pro-

ducir, de manera que se vive una desilusión cuando en una oración o en una Misa no se pudo *sentir* nada. Así se olvida que Dios es totalmente trascendente, infinitamente más grande que la propia experiencia, y que merece nuestra adoración humilde más allá de nuestras necesidades, más allá de nuestros insuficientes estados de ánimo y sentimientos.

Quien no termina de entregarse a la adoración de Dios, más allá de lo que experimente, recordando que es el único que merece ser adorado, siempre estará preso de su yo débil y de su vacío, y nunca terminará de sanar su yo profundo.

4. *Personas que se aman*

Conviene también corregir otra falsa imagen de Dios: hay quienes lo entienden como una superenergía, como la gran energía que sostiene el universo, energía que puede liberarnos, tonificarnos, sacarnos, iluminarnos. Pero si Dios fuera eso, sería inferior a cualquier ser humano, porque cualquier ser humano es mucho más que una energía: es una persona, con inteligencia y amor, capaz de dialogar, capaz de amar en un encuentro personal, como alguien distinto e inigualable. Y este ser *persona* es mucho más que ser una *energía*, y por eso, para tener una religiosidad auténtica y sanadora, es necesario ver a Dios como alguien personal, con quien yo puedo dialogar, con quien puedo desarrollar una íntima amistad, un dulce encuentro personal; alguien que me busca para compartir su interioridad, y para entrar en la mía sin fundirnos, respetando mi propia identidad y mi libertad, y

esperando que también yo lo respete y no le imponga cosas.

Por esto, una verdadera relación con Dios es una relación de diálogo, una comunicación desinteresada en la que yo confío mi intimidad, le presento con confianza mis problemas, pero no pretendo imponerle lo que El debe hacer ni enseñarle a El cómo debe ser mi vida y mi futuro. El es absolutamente libre, nadie puede imponerle nada; El es infinitamente más inteligente que yo, de modo que conoce mis fibras más íntimas y lo que más le conviene a mi ser.

El no es una energía cicatrizante que entra donde yo le indico, ni un poder mágico que hace lo que yo le digo, si quiere mi respeto. El sabe mejor que yo lo que me conviene y cuándo me conviene. Entonces, yo tendré que pedirle mucha confianza, con seguridad, pero siempre dejando a salvo la posibilidad de que haya algo mejor que aquello que yo le pido. Por ejemplo:

Alguien pide casarse con Roberto. Pero sucede que también Roberto es libre y Dios no puede obligarlo a enamorarse y a comprometerse con ella. Por otra parte, puede que Dios sepa perfectamente que Roberto no es para ella, que no le conviene. Entonces, Dios escuchará su súplica concediéndole otro amor, u otra fuente de satisfacción afectiva. Porque, en definitiva, lo que ella pedía era satisfacer su necesidad de amor.

5. El crecimiento místico

También estamos llamados a un crecimiento místico, a un crecimiento en el encuentro con El cada vez más auténtico. Pero la oración puede ser sólo un rato de divagación, de pensar en los problemas y en cómo resolverlos; puede ser no hablar directamente con El sino hablar con uno mismo.

La profundidad de la vida se encuentra en su mayor hondura, cuando todo se realiza en diálogo con El, en su presencia. Lo que se oculta a su mirada queda privado de su fuerza y de su luz, y el camino verdadero es poner todo cada vez más bajo su mirada, con confianza. No tiene sentido escapar de su presencia y evitar plantearle las cosas de frente. Primero, porque —de hecho— es imposible ocultarle algo. Y segundo, porque si en esta tierra hay algo de respeto, de compasión y de generosidad, nadie más que Dios puede tener compasión de mí, nadie como El respeta mi libertad, y nadie más que El desea mi felicidad; porque nosotros tenemos algo de amor, pero El *es* amor.

Sin embargo, sucede que hay muchas cosas que queremos ocultarnos a nosotros mismos, que tenemos miedo o nos incomoda hacer conscientes. Menos entonces, queremos mostrárselas a Dios. Y una vida inconsciente es una vida a medias. La vida de una persona dormida, siempre escapando de sí misma y de la realidad, es más muerte que vida. Por eso, nada mejor que enfrentar conscientemente la realidad. Y presentar esa realidad a Dios no significa que El me va a castigar o que me va a pedir algo terrible y dañoso, o que me va a quitar algo importante para mi vida. Por ejemplo:

A una mujer la abandonó su marido, luego de dos años de casada. Por determinadas circunstancias, para poder mantener bien a sus dos hijos, se unió a otro hombre. Con éste tuvo varios hijos más y, después de veinte años, este hombre quedó inválido. A los cincuenta años, y con uno de sus hijos muy pequeños, su conciencia le indicaba que no debía abandonar a este hombre inválido, aunque frente a algunos católicos ella habría sido más *respetable* si lo hiciera y además podría comulgar tranquilamente.

Ella no se atrevía a orar, porque se sentía indigna, y menos todavía a hablar sobre esto, su *mancha*, cara a cara con Dios.

Pero un día lo hizo, y pidió luz. Y entendió que Dios no le pedía que abandonara a ese hombre. Abandonarlo habría sido, bajo varios aspectos, más cómodo, pero habría sido una falta de caridad: y la caridad es la más excelente de las virtudes, y algo mucho más importante que su *honor* público. Así, en este diálogo franco, confiado y sereno con Dios, ella recuperó su oración directa y clara, su vida se llenó de paz y de nueva fuerza, y reconoció que Dios no estaba esperándola para castigarla ni para destruirla, ni siquiera para hacerle sentir que estaba equivocada.

Otra persona, en cambio, en una situación semejante, descubrió, en el diálogo con Dios, que convenía cambiar de vida, que ya no convenía prolongar una situación que la atormentaba, y decidió irse a otro lugar. Todo fue bien, y ella vivió los siguientes años de su vida en paz, encontrando nuevas formas de servir a Dios y a los demás. También ella, antes había tenido miedo de hablar esto de frente con el

Señor, pero cuando lo hizo halló la luz y la fuerza para hacer lo que *realmente* necesitaba. Redescubrió que El ama y ayuda a quienes confían en El, y que El sólo pide a un ser humano lo que ese ser humano verdaderamente necesita para realizarse. Por eso, decía santo Tomás de Aquino, que “nada ofende a Dios sino en la misma medida en que daña el propio bien” (CG III, 122).

6. Este dolor que me persigue

De todos modos, hay que decir toda la verdad, y recordar que el crecimiento normalmente supone dolores. Ya vimos que así como el niño, para nacer, debe pasar por el dolor de salir de su madre, lo mismo sucede en toda nueva etapa de crecimiento espiritual; es necesario pasar por una cierta angustia que se siente cuando se deben abandonar seguridades, costumbres, y se debe buscar otro camino, otra forma de vivir, otra forma de encontrarse con Dios y con los demás. En esos momentos, más que preocuparnos por liberarnos o sanarnos de la angustia, la actitud sanadora es aceptar y enfrentar los nuevos desafíos de la vida.

Para ser más paciente, más generoso, más libre, siempre se necesita alguna renuncia, un período de desprendimiento de algo que nos esclaviza. Para abrirse más a los demás hace falta renunciar, a veces con mucha dificultad, al propio aislamiento. Pero también para que crezca nuestra relación *con Dios*, para entrar más en su misterio maravilloso, hace falta muchas veces un período de crisis, de aridez interior, de cierto *vacío*, un caminar a oscu-

ras, una *noche oscura*, como decía san Juan de la Cruz. Porque Dios supera infinitamente nuestros estados de ánimo, es infinitamente más grande que nuestras experiencias, y no puede ser atrapado o agitado por un sentimiento humano.

Esos momentos en que ya no se ve claro ni se goza demasiado, sino que se vive sólo de la fe, sólo sostenido por la fe, hacen crecer profundamente la vida espiritual.

De cualquier manera, para aceptar este desafío y esta aventura del crecimiento espiritual, es necesario retomar la conciencia del amor y la bondad del Señor:

“Desead la leche espiritual pura, a fin de que por ella, crezcáis para la salvación, si es que habéis gustado que el Señor es bueno” (1P 2, 3).

En los momentos de aridez la fidelidad puede sostenerse recordando las propias experiencias de ternura, de dulce encuentro con Dios, pero sin pretender repetir las ni aferrarse a ellas como si fueran la única manera de encontrarse con Dios. Lo importante es la convicción de su amor, más allá de las “sensaciones” interiores. Y para sostener esa convicción, nada mejor que releer en la Palabra de Dios todas sus declaraciones de amor, y creerle a esa Palabra que no miente. Por ejemplo: Is 41, 13-14; 49, 14-16; Jr 31, 3; Os 11, 1-9; Lc 15; Jn 10; etc.

Quien no se convence de ese amor, que va más allá de lo que se puede experimentar, porque lo supera todo, no tendrá la motivación más profunda que necesitamos para crecer en serio. Cuando olvidamos el amor de Dios, preferimos mantenernos

en nuestros esquemas y no tenemos la fuerza para aceptar grandes cambios en la vida, ni para renunciar a nuestro modo de actuar; y en todo caso, si aceptamos el sacrificio de cambiar algo, será sólo para satisfacer el orgullo personal, la necesidad de reconocimiento, etc. Sólo frente al amor de Dios nos hacemos capaces de hacer un camino con valentía, honestidad y humildad, un camino que termina siendo gozoso cuando se deja actuar al Espíritu Santo, cuando nos dejamos llevar incluso a donde nunca lo habíamos planeado.

Leemos ahora algunos textos bíblicos que nos invitan con claridad a esta *entrega* de la vida como ofrenda a Dios, aceptando las *muertes* necesarias para pasar a otro nivel de vida espiritual:

“El que encuentre su vida, la perderá; y el que pierda su vida por mí, la encontrará” (Mt 10, 39).

“Si alguien quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame. Porque quien quiera salvar su vida, la perderá, pero quien pierda su vida por mí, la encontrará. pues ¿de qué le servirá al hombre ganar el mundo entero, si arruina su vida?” (Mt 16, 24-26).

“Si el grano de trigo no cae en tierra y muere, él queda solo, pero si muere, da mucho fruto. El que ama su vida, la pierde” (Jn 12, 24-25).

7. Más amor

Las exigencias que nos va presentando la **vida**, son ocasiones para expresar esa *entrega* de la **vida**; pero, insistamos, es una entrega por amor; la **entre-**

ga de quien quiere responder con todo su ser al amor más grande, al amor que sostiene su vida y que supera su vida, amor infinitamente bello, aunque mi limitada capacidad no me permite verlo. Porque si es bello el amor de una pareja, en la que se entregan sin reservas el uno al otro, con ternura, respeto y pasión, no hay que olvidar que ese amor es sólo símbolo y reflejo de un amor mucho más grande: el que hay entre Cristo y nosotros (Ef 5, 28-32). Por eso, una entrega plena a ese amor, sin compararlo con un amor humano exclusivo, tiene una nobleza especial, refleja mejor aquello a lo que estamos llamados:

"El no casado se preocupa de las cosas del Señor, de cómo agradecer al Señor. El casado se preocupa de las cosas del mundo, de cómo agradecer a su mujer. Este por tanto, está como dividido" (1Co 7, 32-34).

Porque fuimos creados sobre todo para amarlo a El, y para alcanzar en ese amor nuestra felicidad definitiva. Y ese es real y fuerte, más real y fuerte que el más maravilloso amor de una pareja. De hecho, el amor de pareja también pasará, esa pertenencia mutua de los esposos también acabará (Mc 12, 18-25). Sólo quedará el amor fraterno a todos, sin exclusiones, y sobre todo el amor del Señor, que llenará y hará toda nuestra capacidad de amor, de ternura y de emoción. Este amor es el que puede permitirnos renunciar a muchas cosas; este amor real es el que experimentaron los grandes místicos cristianos, de manera que no necesitaban nada más; este amor real es el que descubrieron los mártires y por eso pudieron entregar lo último y lo más grande que podemos entregar: la misma vida. Por

eso, cuando nosotros descubrimos ese amor, y queremos responderle con nuestro amor, toda prueba o todo dolor se puede mirar con ojos positivos, como la ocasión que nos permite responderle a su amor. Por eso, la Biblia nos dice lo siguiente:

"Considerad como un gran gozo, hermanos míos, el estar rodeados por toda clase de pruebas" (St 1, 2).

8. Suavizar mi angustia

De todos modos, ese mismo amor hace más verdadero el dolor y los problemas:

"Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios para que, llegada la ocasión, os ensalce; confiadle todas vuestras preocupaciones, pues El cuida de vosotros" (1P 5, 6-7).

Es decir, en el momento del dolor, cuando no hay ninguna salida inmediata, hay una triple actitud que permite superarlo todo, y confortarnos en medio de cualquier angustia:

a. Humildad: saber aceptar la salida de la realidad de la cual Dios no nos saca, al menos por ahora. Aceptar que El sabe más que yo, y que de algún modo, El sacará algo bueno de esto que me pasa.

b. Descargar todo el dolor ante el Señor, derramar el alma en su presencia, sacar afuera toda la ansiedad, el miedo, la amargura del alma; contarle todo lo que tenemos dentro.

c. Confiar y esperar, sabiendo que a su tiempo, El me hará ver la luz, porque se preocupa por mí.

Así, podemos decir con san Pablo: “*Todo lo puedo en Aquel que me conforta*” (Flp 4, 13).

Y el dolor, las necesidades insatisfechas, las dificultades, siempre son parte de la vida, y no podemos pretender que sea diferente.

Como ya dijimos, la vida en esta tierra es siempre una mezcla de serenidad y de tensiones, de gozos y de preocupaciones, de éxitos y de problemas.

Por eso, lo mejor es levantarse cada mañana asumiendo que este nuevo día también será una Pascua: muerte y resurrección. Siempre nos falta algo para sentirnos totalmente realizados, siempre algo nos sale distinto de lo planeado, porque no somos dueños de la libertad de los demás ni dominadores de todo lo que pasa a nuestro alrededor. Es entonces, cuando podemos hacer algo grandioso y liberador: darle *sentido* también a los dolores, problemas y preocupaciones. Y podemos darle sentido de dos maneras:

a. Ofreciéndolos por algo que nos parezca muy importante, más grande que todas las contingencias de la vida. Sería un acto de amor muy valioso ofrecerlo por una necesidad de otra persona.

b. Unir el propio dolor al de Cristo (Col 1, 24; Ga 2, 20). Esta unión mística con Cristo en el dolor, como si mis lágrimas calmaran sus heridas, es una experiencia incomparable y digna de ser vivida algunas veces.

Así, el dolor se hace fecundo, produce algo positivo, es una semilla de vida nueva para nuestra vida y para otros. El Señor toma ese dolor que ofrecemos y que unimos al suyo y así entra más todavía en este mundo la eficacia de su entrega en la cruz.

9. La misión de mi vida

De esta manera, recordamos también que nuestra relación con Dios siempre implica cumplir una misión en esta tierra, la misión para la cual Dios nos puso en este mundo. El ideal de los pocos años que pasamos en esta tierra no es la preocupación permanente por sentirnos bien, sino cumplir la misión que Dios nos confía, la misión que El amorosamente nos confía para que nos unamos a El en su preocupación por este mundo. Por eso Cristo nos invita a unirnos a El para dar fruto (Jn 15, 1-8), y la Biblia nos invita a gozar con la propia obra (Qo 3, 22).

Nuestra misión, en medio de todos los problemas que acarrea, es fuente de una profunda satisfacción: la de ser fecundos, la de producir algo en nuestro paso por la tierra.

Y cada cosa que tengo que soportar es parte de mi misión en esta vida. Como dijimos antes, Dios toma misteriosamente mis sufrimientos para derramar bendiciones, aunque yo no sepa dónde ni cómo. Y así, en medio de un dolor, de un peso, de una angustia, puedo sentirme fecundo, instrumento de Dios para comunicar su vida y su luz; puedo sentir que cumplo una función, que mi vida no es inútil, y le encuentro un *para qué* también a lo que me agrada.

10. Entrega

Todo lo dicho se resume en una sola palabra: “*entrega*”. Ya sea en el gozo o en el dolor, el amor

exige entrega. Y, tarde o temprano, el amor lo exige *todo*. No se trata de mucho o de poco, sino de todo. Por eso Cristo elogió a la viuda pobre que dio las pocas monedas que tenía para vivir: era poco, pero era *todo* (Mc 12, 41-44). Ese poquito, que para nosotros puede serlo todo, podría ser el gesto de amor que cautiva los ojos del Amado, esos ojos que no se maravillan por la grandeza de las obras, que para El son nada, sino por el amor humilde y generoso con que se las entregamos.

El nunca se deja ganar en amor, ya que por cada gesto de verdadera entrega, El derrama su bendición llenando nuestras necesidades más profundas:

“Ten tus delicias en Yavé, y te dará lo que pida tu corazón” (Sal 37, 4).

11. Matar un falso Dios

Esta entrega es liberadora, rompe las peores cadenas que nos esclavizan, destruye los peores temores y acaba con la fuente de las más amargas insatisfacciones. Cuando falta la paz, alegría, libertad, es porque hay una entrega que no hemos hecho a Dios.

Si hay un afecto que nos esclaviza, un amor que no queremos perder, y a menudo nos carcomen los celos y el terror de perderlo, entonces ese afecto será el peor enemigo de nuestra felicidad, hasta que nos atrevamos a decir al Señor: “Mi Señor, mi amor, *te entrego* este afecto, te lo regalo, para que hagas con él lo que sea mejor, lo que más te agra-

de. Y te declaro Señor, Rey y Dueño de ese afecto”. Pero para hacer esta oración hay que decidir, una vez más, dar al amor del Señor el primer lugar, y bajar de categoría todo lo demás. Esta oración es dejar de divinizar a una criatura: sea un amor, un trabajo, la fama, el poder, etc.

Pero no significa que Dios me lo va a quitar si yo se lo entrego. El me ama de verdad, y si sabe que eso será bueno para mí, nunca me lo quitará. Entregarlo no es más que liberarnos de algo que no nos deja crecer, algo que nos mata en vida, algo que termina con nuestra capacidad de alegría.

Sin esta oración de entrega, eso que nos esclaviza nos causará heridas a cada rato, y en vano buscaremos sanarnos.

Un día, muriendo, tendremos que entregarlo todo, pero será para alcanzar otra vida más bella, mucho más bella; y, entonces sí, seremos totalmente sanos, totalmente consolados:

“El enjugará toda lágrima de sus ojos, y no habrá ya muerte ni habrá llanto, ni gritos ni fatigas, porque el mundo viejo ha pasado” (Ap 21, 4).

Índice

<i>Presentación</i>	5
<i>Introducción</i>	7
Ilusión o realismo	9
Humildad liberadora o soberbia mortal	14
Normalidad o antihumanismo	20
Hacerse amable o hacerse odioso	28
Mirar bien o rechazar la vida	37
Misticismo o esclavitud	48