

# TEXTOS PARA MEDITAR

## 1. DEJAR OBRAR A DIOS

(Cardenal Joseph Ratzinger, 6.X.2002)

Siempre me ha llamado la atención el sentido que Josemaría Escrivá daba al nombre Opus Dei; una interpretación que podríamos llamar biográfica y que permite entender al fundador en su fisonomía espiritual. Escrivá sabía que debía fundar algo, y a la vez estaba convencido de que ese algo no era obra suya: él no había inventado nada: sencillamente el Señor se había servido de él y, en consecuencia, aquello no era su obra, sino la Obra de Dios. Él era solamente un instrumento a través del cual Dios había actuado.

Al considerar esta actitud me vienen a la mente las palabras del Señor recogidas en el evangelio de San Juan 5,17: «Mi Padre obra siempre». Son palabras expresadas por Jesús en el curso de una discusión con algunos especialistas de la religión que no querían reconocer que Dios puede trabajar en el día del sábado. Un debate todavía abierto y actual, en cierto modo, entre los hombres --también cristianos-- de nuestro tiempo. Algunos piensan que Dios, después de la creación, se ha «retirado» y ya no muestra interés alguno por nuestros asuntos de cada día. Según este modo de pensar, Dios no podría intervenir en el tejido de nuestra vida cotidiana; sin embargo, en las palabras de Jesucristo encontramos la respuesta contraria. Un hombre abierto a la presencia de Dios se da cuenta de que Dios obra siempre y de que también actúa hoy; por eso debemos dejarle entrar y facilitarle que obre en nosotros. Es así como nacen las cosas que abren el futuro y renuevan la humanidad.

Todo esto nos ayuda a comprender por qué Josemaría Escrivá no se consideraba «fundador» de nada, y por qué se veía solamente como un hombre que quiere cumplir una voluntad de Dios, secundar esa acción, la obra -en efecto- de Dios. En este sentido, constituye para mí un mensaje de gran importancia el teocentrismo de Escrivá de Balaguer: está en coherencia con las palabras de Jesús esa confianza en que Dios no se ha retirado del mundo, porque está actuando constantemente, y en que a nosotros nos corresponde solamente ponernos a su disposición, estar disponibles, siendo capaces de responder a su llamada. Es un mensaje que ayuda también a superar lo que puede considerarse como la gran tentación de nuestro tiempo: la pretensión de pensar que después del big bang, Dios se ha retirado de la historia. La acción de Dios no «se ha parado» en el momento del big bang, sino que continúa en el curso del tiempo, tanto en el mundo de la naturaleza como en el de los hombres.

El fundador de la Obra decía: «Yo no he inventado nada, es Otro quien lo ha hecho todo. Yo he procurado estar disponible y servirle como instrumento». Esta palabra, y toda la realidad que llamamos Opus Dei, está profundamente ensamblada con la vida interior del Fundador, que aún procurando ser muy discreto en este punto, da a entender que permanecía en diálogo constante, en contacto real con Aquel que nos ha creado y obra por nosotros y con nosotros. De Moisés se dice en el libro del Éxodo (33,11) que Dios hablaba con él «cara a cara, como un amigo habla con un amigo». Me parece que, si bien el velo de la discreción esconde algunas pequeñas señales, hay fundamento suficiente para poder aplicar muy bien a Josemaría Escrivá eso de «hablar como un amigo habla con un amigo», que abre las puertas del mundo para que Dios pueda hacerse presente, obrar y transformar todo.

En esta perspectiva se comprende mejor qué significa santidad y vocación universal a la santidad. Conociendo un poco la historia de los santos, sabiendo que en los procesos de canonización se busca la virtud «heroica» podemos tener, casi inevitablemente, un concepto equivocado de la santidad porque tendemos a pensar: «Esto no es para mí». «Yo no me siento capaz de realizar virtudes heroicas». «Es un ideal demasiado alto para mí». En ese caso la santidad estaría reservada para algunos «grandes» de quienes vemos sus imágenes en los altares y que son muy diferentes a nosotros, pecadores normales. Tendríamos una idea totalmente equivocada de la santidad, una concepción errónea que ya fue corregida -y esto me parece un punto central- por el propio Josemaría Escrivá.

Virtud heroica no quiere decir que el santo sea una especie de «gimnasta» de la santidad, que realiza unos ejercicios inasequibles para llevarlos a cabo las personas normales. Quiere decir, por el contrario, que en la vida de un hombre se revela la presencia de Dios, y queda más patente todo lo que el hombre no es capaz de hacer por sí mismo. Quizá, en el fondo, se trate de una cuestión terminológica, porque el adjetivo «heroico» ha sido con frecuencia mal interpretado. Virtud heroica no significa exactamente que uno hace cosas grandes por sí mismo, sino que en su vida aparecen realidades que no ha hecho él, porque él sólo ha estado disponible para dejar que Dios actuara. Con otras palabras, ser santo no es otra cosa que hablar con Dios como un amigo habla con el amigo. Esto es la santidad.

Ser santo no comporta ser superior a los demás; por el contrario, el santo puede ser muy débil, y contar con numerosos errores en su vida. La santidad es el contacto profundo con Dios: es hacerse amigo de Dios, dejar obrar al Otro, el Único que puede hacer realmente que este mundo sea bueno y feliz. Cuando Josemaría Escrivá habla de que todos los hombres

estamos llamados a ser santos, me parece que en el fondo está refiriéndose a su personal experiencia, porque nunca hizo por sí mismo cosas increíbles, sino que se limitó a dejar obrar a Dios. Y por eso ha nacido una gran renovación, una fuerza de bien en el mundo, aunque permanezcan presentes todas las debilidades humanas. Verdaderamente todos somos capaces, todos estamos llamados a abrirnos a esa amistad con Dios, a no soltarnos de sus manos, a no cansarnos de volver y retornar al Señor hablando con Él como se habla con un amigo sabiendo, con certeza, que el Señor es el verdadero amigo de todos, también de todos los que no son capaces de hacer por sí mismos cosas grandes.

Por todo esto he comprendido mejor la fisonomía del Opus Dei: la fuerte trabazón que existe entre una absoluta fidelidad a la gran tradición de la Iglesia, a su fe, con desarmante simplicidad, y la apertura incondicionada a todos los desafíos de este mundo, sea en el ámbito académico, en el del trabajo ordinario, en la economía, etc. Quien tiene esta vinculación con Dios, quien mantiene un coloquio ininterrumpido con Él, puede atreverse a responder a nuevos desafíos, y no tiene miedo; porque quien está en las manos de Dios, cae siempre en las manos de Dios. Es así como desaparece el miedo y nace el coraje de responder a los retos del mundo de hoy.

## 2. CONTEMPLACIÓN DE LA VIDA DE CRISTO

(San Josemaría Escrivá, Es Cristo que pasa, 107-110).

Es ese amor de Cristo el que cada uno de nosotros debe esforzarse por realizar, en la propia vida. Pero para ser *ipse Christus* (el mismo Cristo) hay que *mirarse en Él*. No basta con tener una idea general del espíritu de Jesús, sino que hay que aprender de Él detalles y actitudes. Y, sobre todo, hay que contemplar su paso por la tierra, sus huellas, para sacar de ahí fuerza, luz, serenidad, paz.

Cuando se ama a una persona se desean saber hasta los más mínimos detalles de su existencia, de su carácter, para así identificarse con ella. Por eso hemos de meditar la historia de Cristo, desde su nacimiento en un pesebre, hasta su muerte y su resurrección. En los primeros años de mi labor sacerdotal, solía regalar ejemplares del Evangelio o libros donde se narraba la vida de Jesús. Porque hace falta que la conozcamos bien, que la tengamos toda entera en la cabeza y en el corazón, de modo que, en cualquier momento, sin necesidad de ningún libro, cerrando los ojos, podamos contemplarla como en una película; de forma que, en las diversas situaciones de nuestra conducta, acudan a la memoria las palabras y los hechos del Señor.

Así nos sentiremos metidos en su vida. Porque no se trata sólo de pensar en Jesús, de representarnos aquellas escenas. Hemos de meternos de lleno en ellas, ser actores. Seguir a Cristo tan de cerca como Santa María, su Madre, como los primeros doce, como las santas mujeres, como aquellas muchedumbres que se agolpaban a su alrededor. Si obramos así, si no ponemos obstáculos, las palabras de Cristo entrarán hasta en los pliegues del alma y del espíritu, hasta el fondo del alma y nos transformarán. Porque *la palabra de Dios es viva y eficaz, y más penetrante que espada de dos filos, y se introduce hasta en las junturas y tuétanos, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón* (Heb. 4,12).

Si queremos llevar hasta el Señor a los demás hombres, es necesario ir al Evangelio y contemplar el amor de Cristo. Podríamos fijarnos en las escenas cumbres de la Pasión, porque, como El mismo dijo, *nadie tiene amor más grande que el que da su vida por sus amigos* (Jn. 15,13). Pero podemos considerar también el resto de su vida, su trato ordinario con quienes se cruzaron con Él.

Cristo, perfecto Dios y perfecto Hombre, para hacer llegar a los hombres su doctrina de salvación y manifestarles el amor de Dios, procedió de modo humano y divino. Dios condesciende con el hombre, toma nuestra naturaleza sin reservas, con excepción del pecado.

Me produce una honda alegría considerar que Cristo ha querido ser plenamente hombre, con carne como la nuestra. Me emociona contemplar la maravilla de un Dios que ama con corazón de hombre.

Entre tantas escenas como nos narran los evangelistas, detengámonos a considerar algunas, comenzando con los relatos del trato de Jesús con los doce. El apóstol Juan, que vuelca en su Evangelio la experiencia de toda una vida, narra aquella primera conversación con el encanto de lo que nunca se olvida. *Maestro, ¿dónde habitas? Díceles Jesús: Venid y lo veréis. Fueron, pues, y vieron donde habitaba, y se quedaron con Él aquel día* (Jn. 1,38-39).

Diálogo divino y humano que transformó las vidas de Juan y de Andrés, de Pedro, de Santiago y de tantos otros, que preparó sus corazones para escuchar la palabra imperiosa que Jesús les dirigió junto al mar de Galilea. *Caminando Jesús por la ribera del mar de Galilea, vio a dos hermanos, Simón, llamado Pedro, y Andrés, su hermano, echando la red en el mar, pues eran pescadores. Y les dijo: seguidme y yo haré que vengáis a ser pescadores de hombres. Al instante los dos, dejadas las redes, le siguieron* (Mt. 4,18-20).

En los tres años sucesivos, Jesús convive con sus discípulos, los conoce, contesta a sus preguntas, resuelve sus dudas. Es sí, el Rabbí, el Maestro que habla con autoridad, el Mesías enviado de Dios. Pero es a la vez asequible, cercano. Un día Jesús se retira en oración; los discípulos se encontraban cerca, quizá mirándole e intentando adivinar sus palabras. Cuando Jesús vuelve, uno de ellos pregunta: *Domine, doce nos orare, sicut docuit et Ioannes discipulos suos; enséñanos a orar, como enseñó Juan a sus discípulos. Y Jesús les respondió: Cuando os pongáis a orar, habéis de decir: Padre, sea santificado tu nombre...*(Lc. 11,1-2)

Con autoridad de Dios y con cariño de hombre recibe igualmente el Señor a los Apóstoles que, asombrados de los frutos de su primera misión, le comentaban las primicias de su apostolado: *Venid a retiraros conmigo en un lugar solitario, y reposaréis un poquito* (Mc. 6,31).

Una escena muy similar se repite hacia el final de la estancia de Jesús sobre la tierra, poco antes de la Ascensión. *Venida la mañana, se apareció Jesús en la ribera; pero los discípulos no conocieron que fuese Él. Y Jesús les dijo: muchachos, ¿tenéis algo que comer? El que ha preguntado como hombre, habla después como Dios: Echad la red a la derecha del barco y encontraréis. Echáronla, pues, y ya no podían sacarla por la multitud de*

*peces que había. Entonces el discípulo aquel a quien Jesús amaba, dijo a Pedro: Es el Señor.*

Y Dios les espera en la orilla: *Al saltar a tierra, vieron preparadas brasas encendidas y un pez puesto encima y pan. Jesús les dijo: Traed acá de los peces que acabáis de coger. Subió al barco Simón Pedro y sacó a tierra la red, llena de ciento cincuenta y tres peces grandes. Y a pesar de ser tantos, no se rompió la red. Díceles Jesús: Vamos, almorzad. Y ninguno de los que estaban comiendo osaba preguntarle: ¿quién eres?, sabiendo que era el Señor. Acércase Jesús, y toma el pan y se lo distribuye y lo mismo hace con el pez (Jn. 21, 4-13).*

Esa delicadeza y cariño la manifiesta Jesús no sólo con un grupo pequeño de discípulos, sino con todos. Con las santas mujeres, con representantes del Sanedrín como Nicodemo y con publicanos como Zaqueo, con enfermos y con sanos, con doctores de la ley y con paganos, con personas individuales y con muchedumbres enteras.

Nos narran los Evangelios que Jesús no tenía dónde reclinar su cabeza, pero nos cuentan también que tenía amigos queridos y de confianza, deseosos de acogerlo en su casa. Y nos hablan de su compasión por los enfermos, de su dolor por los que ignoran y yerran, de su enfado ante la hipocresía. Jesús llora por la muerte de Lázaro, se aíra con los mercaderes que profanan el templo, deja que se enterezca su corazón ante el dolor de la viuda de Naim.

Cada uno de esos gestos humanos es gesto de Dios. *En Cristo habita toda la plenitud de la divinidad corporalmente* (Col II, 9). Cristo es Dios hecho hombre, hombre perfecto, hombre entero. Y, en lo humano, nos da a conocer la divinidad.

Al recordar esta delicadeza humana de Cristo, que gasta su vida en servicio de los otros, hacemos mucho más que describir un posible modo de comportarse. Estamos descubriendo a Dios. Toda obra de Cristo tiene un valor trascendente: nos da a conocer el modo de ser de Dios, nos invita a creer en el amor de Dios, que nos creó y que quiere llevarnos a su intimidad. *Yo he manifestado tu nombre, a los hombres que me has dado del mundo; tuyos eran, y me los diste; y ellos han puesto por obra tu palabra. Ahora han conocido que todo lo que me diste viene de ti* (Jn. 17, 6-7), exclamó Jesús en la larga oración que nos conserva el evangelista Juan.

Por eso, el trato de Jesús no es un trato que se quede en meras palabras o en actitudes superficiales. Jesús toma en serio al hombre, y quiere darle a conocer el sentido divino de su vida. Jesús sabe exigir, colocar a cada uno

frente a sus deberes, sacar a quienes le escuchan de la comodidad y del conformismo, para llevarles a conocer al Dios tres veces santo. Conmueven a Jesús el hambre y el dolor, pero sobre todo le conmueve la ignorancia. *Vio Jesús la muchedumbre que le aguardaba, y enterneciéronsele con tal vista las entrañas, porque andaban como ovejas sin pastor, y así se puso a instruirlos sobre muchas cosas* (Mc. 6,34).

Hemos recorrido algunas páginas de los Santos Evangelios para contemplar a Jesús en su trato con los hombres, y aprender a llevar a Cristo hasta nuestros hermanos, siendo nosotros mismos Cristo. Apliquemos esa lección a nuestra vida ordinaria, a la propia vida. Porque no es la vida corriente y ordinaria, la que vivimos entre los demás conciudadanos, nuestros iguales algo chato y sin relieve. Es, precisamente en esas circunstancias, donde el Señor quiere que se santifique la inmensa mayoría de sus hijos.

Es necesario repetir una y otra vez que Jesús no se dirigió a un grupo de privilegiados, sino que vino a revelarnos el amor universal de Dios. Todos los hombres son amados de Dios, de todos ellos espera amor. De todos, cualesquiera que sean sus condiciones personales, su posición social, su profesión u oficio. La vida corriente y ordinaria no es cosa de poco valor: todos los caminos de la tierra pueden ser ocasión de un encuentro con Cristo, que nos llama a identificarnos con Él, para realizar -en el lugar donde estamos- su misión divina.

Dios nos llama a través de las incidencias de la vida de cada día, en el sufrimiento y en la alegría de las personas con las que convivimos, en los afanes humanos de nuestros compañeros, en las menudencias de la vida de familia. Dios nos llama también a través de los grandes problemas, conflictos y tareas que definen cada época histórica, atrayendo esfuerzos e ilusiones de gran parte de la humanidad.

### 3. CORRESPONDER AL AMOR DE DIOS

“Hemos creído en el amor de Dios: así puede expresar el cristiano la opción fundamental de su vida. No se comienza a ser cristiano por una decisión ética o una gran idea, sino por el encuentro con un acontecimiento, con una Persona, que da un nuevo horizonte a la vida y, con ello, una orientación decisiva. En su Evangelio, Juan había expresado este acontecimiento con las siguientes palabras: «Tanto amó Dios al mundo, que entregó a su Hijo único, para que todos los que creen en él tengan vida eterna» (cf. 3, 16)” (Benedicto XVI, Carta Encíclica *Deus Caritas est*).

Uno es cristiano de verdad cuando se encuentra con Dios, cuando descubre el amor que Dios le tiene. Es el descubrimiento primordial del cristiano; base de todo otro adelanto en el camino de la santidad: somos objeto del amor de un Dios, que no necesita de nada ni de nadie, pero que vuelca su amor sobre nosotros, esperando que le correspondamos, como si le fuera algo en ello. Ahora bien, Dios no nos quiere de una manera estándar, igual a unos que a otros. Dios nos quiere de modo personal: ¡me quiere a mí! Con mi historial, con mi manera de ser, mis peculiaridades. Su amor es personalizado.

El punto de inflexión del camino hacia la santidad viene marcado por el descubrimiento del «Amor de Dios». No el amor a Dios (del hombre hacia Dios) sino el amor de Dios hacia el hombre. Cuando un ser humano intuye la inmensidad y la calidad con que «es amado por Dios», su vida de oración, su entrega alegre al deber y al sacrificio, su preocupación por los demás, sufre un aceleramiento que de ninguna manera podía sospechar antes. Seguirá dando las mismas vueltas de siempre, y posiblemente a los mismos argumentos, pero ahora es diferente: en cada vuelta, crece un poco la fe, aumenta la esperanza, se intensifica el amor. «El amor crece al amar» (Benedicto XVI, Carta Encíclica *Deus Caritas est*).

El Amor de Dios traspasa el corazón: «te he amado con amor eterno» (Jr 31,3); ¡cómo no emocionarse al saberse amado con un amor que comienza antes de la creación del mundo!

El resultado es que la entera persona queda embelesada de amor. No tiene que hacer esfuerzo alguno, le es dado. Se pregunta, una y cien veces: ¿cómo es posible que Dios me ame tanto? No sabe responder, pero no duda ni un instante de ese Amor. Y también se pregunta algo que le desconcierta y le duele: ¿qué he hecho durante tantos años, sin percatarme de la magnitud del Amor del Señor; en qué estaba pensando?

Cuando se encuentra el Amor de Dios y alguien se pone en su presencia, escuchará en su corazón lo que oyó la Beata Angela de Foligno: «no te he amado en broma».

Dios «es un amante celoso»; «no se satisface "compartiendo": lo quiere todo» (San Josemaría). Y es lógico porque también Él se nos entrega del todo.

Pero así como al hablar del Amor de Dios, sólo se encuentran luces y aliento, al fijarnos en el amor de los hombres –en nuestra correspondencia–, las cosas son muy diferentes: nuestra flaqueza alza constantemente la voz, enturbiando el diálogo del amor. Será necesario amar y será necesario también esforzarse. El «combate espiritual» no cesa por haber encontrado el Amor; antes bien, se podría acentuar. Lo que cambia es el punto de vista.

El claroscuro de la fe conlleva la fragilidad del amor. Descubrir la magnitud del Amor de Dios concede al alma un horizonte radiante de luz; pero no basta. Corresponder a ese Amor supone adherirse con todas las fuerzas a lo que Dios espera de cada uno; y esto requiere tiempo y esfuerzo.

Muchos cristianos se contentan con algunas oraciones, quizá abundantes; pero esas mismas prácticas piadosas les tienen atenazados: no pasan de ahí. Como es lógico, el peligro no son las oraciones sino su actitud: se "contentan". Les parece que hacen lo suficiente, y quizá realmente hacen bastante. Por eso su actitud interior es de conformismo; y eso les pierde. Mientras no cambien, no levantarán el vuelo del espíritu.

El alma que ama nunca se contenta: siempre aspira a más. La primera condición para progresar en la vida espiritual es amar, y amar supone querer amar más y amar mejor. Hay que pedir al Espíritu Santo ese amor ardoroso, y la capacidad de esforzarse para merecerlo.

En todo momento es necesaria la gracia de Dios para hacer el bien, y en todo momento es también necesaria la cooperación personal a esa gracia, pues somos seres con conocimiento y voluntad libre. Para encontrarse con el Amor de Dios fue necesario luchar, con la ayuda de la gracia, durante un cierto tiempo. Después de encontrado continúa siendo necesario mantener el esfuerzo. Hay, sin embargo, una gran diferencia entre el "antes" y el "después".

En la fase previa, primaba la fe, el sentido del deber, el convencimiento de estar en el buen camino sin haberlo experimentado todavía... Por supuesto, estaba presente la caridad, de otra manera no es posible dar un paso adelante en la vida sobrenatural, pero su presencia era más bien intencional: buenos deseos. Después, en cambio, la experiencia del Amor trastoca enteramente las motivaciones de aquella lucha.

Se continúa viviendo de fe y en no pocas ocasiones habrá que recurrir también a la lealtad para mantener unos compromisos que quizá resultan onerosos; pero el móvil último de toda actuación es primariamente el Amor. El ejemplo más

inmediato es el de una madre buena; también ella estará cansada a veces, y quizá le será costoso atender a su hijo pequeño, pero el amor va más allá de cualquier fatiga y de todo deber "de mínimos"; se entrega a su criatura contenta y feliz, aunque le resulte cansado.

Ya lo decía San Agustín: «no hay trabajos difíciles para los que aman; porque, o bien no resultan difíciles, o bien la misma dificultad es amada». La razón es que el Señor está a la espera de nuestra correspondencia; Dios cuenta con nosotros, y esto colma de gozo cualquier esfuerzo.

Las prácticas piadosas, los mandamientos de Dios o de la Iglesia, el mismo amor al prójimo, pudieron ser una vez "obligaciones"; realizadas acaso con interés, incluso con la satisfacción del deber cumplido. Ahora la perspectiva es diferente: detrás de cada una de esas cosas se encubre el Amor que nos espera.

Aquel Amor de Dios que nos embargó y nos conmovió, está ahora a nuestra puerta de modo muy cercano, esperándonos: detrás de cada acto de piedad, detrás de cada persona que nos necesita. Es un enfoque nuevo: no hemos de cumplir; hemos de amar.

El Señor se encuentra ante cada uno con la mano extendida, mendigando nuestro Amor. Nuestro quehacer sobrenatural es, entonces, amar de verdad a Dios; para eso nos ha dado un corazón capaz de amar –con su gracia– por encima de las simples capacidades humanas.

Él nos amó primero, estamos persuadidos; ahora toca a cada uno mostrar correspondencia. «Nada hay que mueva tanto a amar como el pensamiento, por parte de la persona amada, de que aquel que la ama desea en gran manera verse correspondido» (San Juan Crisóstomo).

Podría parecer que no hay tanta diferencia entre el "antes" y el "después" del encuentro con el Amor de Dios; también antes había caridad, amor.

La distancia, inmensa, radica en la pureza de ese amor. Después de nuestro "encuentro", hemos aprendido a amar a Dios por Sí mismo, por su infinita Bondad intrínseca, sin recompensa sensible alguna, ni siquiera el cielo. Deseamos el cielo, ¡cómo no!, pero nuestro amor no se fija en los gozos y alegrías con que Él paga nuestra adhesión. Sólo Él es digno de ser amado «hasta el extremo», porque así nos amó. Sólo a la Bondad Esencial puedo entregar de modo radical mi amor y mi vida.

«Amo porque amo; amo por amor», decía San Bernardo, no por otro motivo. Y aquí viene como anillo al dedo aquella exclamación de Santa Teresa: «no plegue a Vuestra Majestad que cosa de tanto precio como Vos mismo, se dé a gente que os

sirve sólo por gustos». Es la razón última y definitiva para todo: Dios se nos entrega en el Amor que recibimos de Él; nuestra correspondencia no tiene más fin que devolverle amor por Amor.

La oración se aproxima, entonces, a un entrañable diálogo, donde sobra todo lo accesorio: "te amo, Señor, con toda mi alma –le decimos–. Mi único anhelo es estar cerca de Ti. Mi primer deseo, mi máxima aspiración es amarte, alcanzarte, poseerte... Mi gozo eres Tú. Mi alegría, sentirte cerca. Mi consuelo y mi satisfacción, tu sonrisa. Mi contento, cumplir tus deseos y verte, por ello, feliz. Mi afán, cumplir y hacer cumplir tu suavísima Voluntad... Y, sin embargo...". Conclusión donde cada uno deberá añadir tantos "peros" humanos que nos distancian de Dios.

Es el tiempo de los grandes deseos, de las peticiones vehementes. Ser hombre o mujer de deseos, es sin duda camino excelente para acercarse al amor. «¡Me agrada tanto decir a Jesús que le amo! Cuando lo digo muchas veces, parece que tengo fuego en el pecho», decía Francisco a su prima Lucía, después de las apariciones de Fátima, cuando estaba ya enfermo para morir.

El amor desinteresado es, pues, «como la piedra de toque» (Francisca Javiera del Valle, El Decenario al Espíritu Santo) de la auténtica correspondencia al Amor de Dios. Durante toda la vida será necesario ir acrecentando este desinterés, que supone apartar el "yo" de delante. Buscar sólo amar y servir a Dios, y al prójimo por Dios. Desear sólo «amor y más amor, para amarle y más amarle» (Ibid.).

Y resulta muy aleccionador considerar que ésta será, precisamente, la condición para pasar del Purgatorio a la gloria del Cielo. El "problema" a que se enfrentan las almas, en la situación que estamos considerando, no es evitar el infierno; el verdadero problema es quedarse a mitad de camino del Amor.

Las flaquezas y pecados nos distancian de un amor así. Diariamente salen a relucir carencias innumerables. «Toda la vida se me ha ido en deseos y las obras no las veo por ninguna parte» (Santa Teresa). Por eso sigue siendo ineludible luchar igual que siempre: la gracia de Dios y la colaboración humana.

La perfección en el amor está todavía muy lejos, pero nos damos más cuenta de ello. Sabemos que nos vamos aproximando, aunque esto no sirva de consuelo. Lo que el alma querría es amar ya, ¡y mucho!; no son alivio las promesas de futuro: el corazón se parte de dolor por no saber amar a Dios, no ya como debe, sino ni siquiera como le gustaría. "Amarte tanto, Señor, que sea capaz de cualquier cosa por evitarte un disgusto, por darte una alegría, por verte sonreír lleno de cariño".

Nada importan, a un alma así, ni la muerte, ni la vida, ni trabajos, ni dificultades, ni gustos... ni siquiera las miserias personales, que no le quitan la paz; únicamente

no saber amar a Dios como querría! ¡aprovechar mejor esas “ascensiones” que el Espíritu Santo suscita en el alma que ama!

Es el momento de la Misericordia. Deberá acogerse a ella con firmeza y confiar filialmente en Dios; es el Único que le conoce y sabe sus deseos. También conoce sus flaquezas, pero son flaquezas de un hijo, mirado por su Padre Dios con indecible bondad y cariño. Esta es toda su fuerza y su consuelo.

En lo alto del Tabor, en el misterio de la Transfiguración, Jesús permitió que su gloria divina se transparentase, de alguna manera, en su Humanidad: «su rostro se puso resplandeciente como el sol y sus vestidos blancos como la luz» (Mt 17,2). Los discípulos podían contemplar, sin estorbos, en la medida humanamente posible, la hermosura y la gloria del Señor. Lógicamente quedaron anonadados; el mismo Pedro «no sabía lo que decía». Al fin bajaron del monte y, apenas llegados abajo, Jesús tuvo que quejarse de su poca fe (cf. Mt 17,17).

La pregunta que surge es: mañana, cuando todo vuelva a ser “normal”, ¿se acordarán estos Apóstoles de lo que han contemplado hoy? Naturalmente, no se les borrará de la memoria; pero, ¿se acordarán de ello en una medida tal, que su corazón quede transformado y firme para siempre? La experiencia del Calvario, cuando dejan solo a Jesús, demostrará que no.

También nosotros, cuando en nuestra oración entrevemos un poquito de Dios, de su Amor, de su Paternidad... nos alegramos y nos entusiasmos. Pero mañana, cuando todo vuelva a ser igual que siempre, con las mismas dificultades, ¿nos acordaremos de lo que Dios nos ha hecho distinguir hoy? ¿habremos aprendido, un poco más, a mirar por encima de lo inmediato, para poner los ojos en nuestro Dios? Sintiéndonlo mucho, deberemos decir que es dudoso.

Disponer –de vez en cuando o con continuidad– de esas luces del Espíritu Santo, que ayudan a descubrir nuevos y profundos sentidos en las verdades de siempre, es importante pero no suficiente. Si no se incorporan a la vida práctica; si no se acogen con el corazón y las acompaña el amor, sirven de poco para ser felices. Quizá enriquezcan los conocimientos, pero poco más.

En cambio, cuando aquellas verdades luminosas – el amor de Dios Creador, la Encarnación de Jesucristo, Su Pasión y Muerte, la asistencia continua del Espíritu Santo, la presencia de Jesús en la Eucaristía- se contemplan despacio con la inteligencia, llenan las horas de oración y van salpicando los instantes de nuestro día; entonces, el Amor acompaña al entendimiento. En torno a ellas, la vida adquiere sentido y los actos menudos de la jornada acrecientan su valor. El gozo interior levanta la mirada del alma hacia lo sobrenatural, y la existencia personal rebosa de esperanza y alegría. Hemos accedido, en buena medida, al secreto de la felicidad.

La fragilidad de las buenas intenciones humanas hace necesario un método, un itinerario más o menos regular, con sus pautas de acción que, sin ser rígidas, sirvan de apoyo y orientación en los momentos de desmayo. Se le puede llamar plan de vida diario, devociones acostumbradas, prácticas o normas de piedad, etc.; se trata de saber en qué momentos del día, y de qué modo, debe articularse la deseada relación personal con Dios. No es una "obligación", es una "seguridad"; como las clavijas que el escalador fija en la roca mientras asciende.

Con ese plan de vida diario, la gracia va actuando en el alma y el hombre va aprendiendo a corresponder. Durante el tiempo anterior, de preparación, esa piedad de cada día constituye el camino hacia el Amor. Después del encuentro con el Amor de Dios, el plan de vida es manifestación del mismo y progreso hacia su perfeccionamiento.

Podría establecerse una comparación rústica: la cosecha de grano de un campo necesita un rudo trabajo previo de preparación del terreno y de siembra; después de un tiempo, aparece la espiga. No es posible detenerse: se hace necesario seguir cuidando el campo; de lo contrario la sequía, las malas hierbas, los insectos, etc. acabarían agostando la cosecha. Así el alma: nacido el Amor de Dios, apunta como un diminuto tallo verde; es el tiempo apropiado para cuidarlo; se hace imprescindible "cultivar el Amor", como se cultiva la más delicada flor; y cultivarlo día a día. A ello se orienta el plan personal de piedad.

Este plan y la "dirección" que debe mantener quienquiera que desee avanzar en la vida del espíritu, son los bastones de apoyo para la fragilidad humana. El resto lo hace Dios.

Conviene mucho atender esmeradamente las citadas pautas diarias de conducta, pero sin olvidar nunca que son un medio, no un fin. «Ser cristiano no es ir a Misa, ser cristiano es amar. Pero no es posible amar sin ir a Misa» (Card. Carlo María Martini); se sobrentiende que «no es posible amar», en la medida que debe amar un cristiano, una medida superior a las fuerzas humanas.

Por último, Dios es Padre de todos, su Amor no discrimina a nadie. Corresponder a este amor supone, por tanto, amar a cuantos Él ama. El hombre no puede encerrarse en sí mismo; en un amor a Dios calificable de individual. Todas las criaturas, especialmente sus hermanos los hombres, están esperando de él los ecos de aquél Amor. Para muchos, el exclusivo camino que se les ofrece es el contacto, la amistad, el afecto, de quien sí ha conocido el Amor de Dios y debe ineludiblemente transmitirlo.

«El Señor desea ardientemente de nosotros que aceptemos su amor y nos dejemos atraer por Él. Aceptar su amor, sin embargo, no es suficiente. Hay que

corresponder a ese amor y luego comprometerse a comunicarlo a los demás» (Benedicto XVI, Mensaje para la Cuaresma 2007). Hay una estrecha e insoslayable relación entre corresponder al Amor de Dios y el afán apostólico, manifestación viva de esa correspondencia.

«¡Que os améis, unos a otros... como Yo os he amado!» (Jn 15,12). Estas palabras de Cristo resuenan penetrantemente en los oídos y en el ánimo de cuantos le han encontrado: "que quieras a los demás como Yo te he querido". Lo más propio de la persona es amar; es lo que le distingue de los irracionales. Lo portentoso, pues, no es el amor: es su medida.

El corazón del fiel cristiano, cuando lo medita, sufre un sobresalto inusitado, ¿cómo es posible querer así? Poco tiempo antes vislumbró el Amor inabarcable que Dios le profesa, y se asustó y se conmovió. ¡Ahora se le pide que ame de igual modo a los demás! Le parece imposible; de hecho es imposible para las fuerzas humanas. Pero no está solo; Dios está con él, y con Dios «todo es posible».

## 4. SALVADOS EN EL ESPÍRITU: PRIMACÍA DE LA GRACIA

Tanto la filiación divina como la contemplación de —y el dejarse mirar por— Cristo crucificado tienen una cosa en común: dirigen la atención hacia lo que Dios ha hecho (y hace) por nosotros, en lugar de centrarla en lo que nosotros hacemos (o podemos hacer). Se trata de un punto fundamental para la vida cristiana, sobre el que conviene volver una y otra vez, pues el mundo en que vivimos pone el acento precisamente en el extremo opuesto. Nunca se insistirá bastante en que, como señaló san Juan Pablo II al inicio del tercer milenio: «El cristianismo es gracia, es la sorpresa de un Dios que, satisfecho no sólo con la creación del mundo y del hombre, se ha puesto al lado de su criatura»<sup>1</sup>. Así, se nos da la oportunidad de descubrir el bien que nosotros *somos* —y Dios conoce—; aquel bien por el que Él decidió crearnos y dar su vida.

Nos hará bien meditar estas frases del apóstol San Pablo a los Efesios: «*Por gracia estáis salvados*», y esto «*es don de Dios*»; «*somos, pues, obra suya*». Como añadirá enseguida: «*entonces vivíais sin Cristo: (...) sin esperanza y sin Dios en el mundo. Ahora, gracias a Cristo Jesús, los que un tiempo estabais lejos estáis cerca por la sangre de Cristo*» (Ef 2, 12-13). La salvación es una obra de Dios, que estamos llamados a *vivir* y a *revivir* de nuevo, continuamente. Ese es el auténtico punto de partida para la vida cristiana, para propiciar que renazca la esperanza y empezar a realizar «*las buenas obras, que de antemano dispuso él que practicásemos*».

Una vida espiritual centrada en la convicción de que es Cristo quien nos salva dará prioridad a la oración, esto es, a la consideración de la obra de Dios en el mundo, en su Iglesia y en cada uno de nosotros. Dará gracias a Dios por todo lo que ha realizado (y realiza), y no se cansará de *dejarse salvar* por Él, las veces que haga falta. En eso consiste, principalmente, el cristianismo: en dejarnos curar como el leproso que se acercó a Jesús, dejarnos levantar como Pedro cuando quiso caminar sobre las aguas, dejarnos resucitar como Lázaro.

Al cruzar el umbral del año 2000, san Juan Pablo II recordó a toda la Iglesia «un principio esencial de la visión cristiana de la vida: la primacía de la gracia». Concretamente, nos ponía en guardia frente a un peligro:

«Hay una tentación que insidia siempre todo camino espiritual y la acción pastoral misma: pensar que los resultados dependen de nuestra capacidad de hacer y programar. Ciertamente, Dios nos pide una colaboración real a su gracia y, por tanto, nos invita a utilizar todos los recursos de nuestra

---

<sup>1</sup> San Juan Pablo II, Carta ap. *Novo Millennio Ineunte*, 6.1.2001, n. 4.

inteligencia y capacidad operativa en nuestro servicio a la causa del Reino. Pero no se ha de olvidar que, sin Cristo, “no podemos hacer nada” (cf. Jn 15, 5)»<sup>2</sup>.

Al hacer este diagnóstico, el Papa proponía también una vía de solución: el camino de la oración. En efecto, apuntaba:

«La oración nos hace vivir precisamente en esta verdad. Nos recuerda constantemente la primacía de Cristo y, en relación con él, la primacía de la vida interior y de la santidad. (...) Hagamos, pues, la experiencia de los discípulos en el episodio evangélico de la pesca milagrosa: “Maestro, hemos estado bregando toda la noche y no hemos pescado nada” (Lc 5, 5). Este es el momento de la fe, de la oración, del diálogo con Dios, para abrir el corazón a la acción de la gracia y permitir a la palabra de Cristo que pase por nosotros con toda su fuerza: *Duc in altum!* En aquella ocasión, fue Pedro quien habló con fe: “en tu palabra, echaré las redes” (ibíd.). Permitidle al Sucesor de Pedro que, en el comienzo de este milenio, invite a toda la Iglesia a este acto de fe, que se expresa en un renovado compromiso de oración»<sup>3</sup>.

«Un renovado compromiso de oración». Poner los medios para ser *almas de oración*, es precisamente respetar y hacer brillar la *primacía de la gracia*.

En este punto se verifica la íntima unión que hay en las propuestas de los últimos pontífices y su sintonía con el mensaje que Dios entregó a nuestro Padre. Benedicto XVI presentaba la oración como uno de los «lugares» en que es posible aprender y ejercitar la esperanza, y recordaba el ejemplo del cardenal Nguyen Van Thuan:

«Durante trece años en la cárcel, en una situación de desesperación aparentemente total, la escucha de Dios, el poder hablarle, fue para él una fuerza creciente de esperanza, que después de su liberación le permitió ser para los hombres de todo el mundo un testigo de la esperanza, esa gran esperanza que no se apaga ni siquiera en las noches de la soledad»<sup>4</sup>.

Por su parte, al hablar de la *Iglesia en salida*, el papa Francisco propone el mismo inicio: «Evangelizadores con Espíritu quiere decir evangelizadores que oran y trabajan. (...) La Iglesia necesita imperiosamente el pulmón de la oración, y me alegra enormemente que se multipliquen en todas las

---

<sup>2</sup> *Ibíd.*, n. 38.

<sup>3</sup> *Idem.*

<sup>4</sup> Benedicto XVI, Enc. *Spe Salvi*, 30.11.2007, n. 32. El papa hacía referencia a tres «“Lugares” de aprendizaje y del ejercicio de la esperanza»: la oración (nn. 32-34), el actuar y el sufrir (nn. 35-40) y el Juicio (nn. 41-48).

instituciones eclesiales los grupos de oración, de intercesión, de lectura orante de la Palabra, las adoraciones perpetuas de la Eucaristía»<sup>5</sup>.

Así pues, conviene que nos detengamos a considerar qué *medios concretos* ponemos para llevar a nuestra alma por esta vía; si sabemos crear un clima de oración, de confianza en Dios, y si procuramos crecer en intimidad con Cristo. Aunque se trata de un camino individual, único para cada alma, puede ser conveniente cuidar más la Adoración y la meditación del Evangelio<sup>6</sup>; acudir a alguna iglesia donde haya momentos de Adoración eucarística; asegurar, en los retiros mensuales, momentos de oración personal ante el Santísimo; etc.

Por otra parte, procuraremos prolongar esa oración —esa *conversación*— a lo largo de nuestras jornadas. En cada momento podemos sentirnos contemplados por un Padre que nos mira con cariño, y acompañados por la presencia de Cristo resucitado. Puesto que la oración es una relación personal, está llamada a expresarse en la vida entera. En este sentido, conviene vivir con naturalidad la presencia de Dios: compartir con el Señor las alegrías, las penas, las necesidades, las miserias, las relaciones humanas... En realidad, es un aspecto tan esencial para la vida cristiana como lo son los ratos dedicados exclusivamente a la oración<sup>7</sup>. Además, para quienes tienen más dificultad para recogerse, o para encontrar momentos de silencio en sus jornadas, es particularmente necesario aprender a descubrir —en el trabajo, por la calle, con los amigos, en una comida, en casa—, ese «algo santo, divino, escondido en las situaciones más comunes»<sup>8</sup> del que tantas veces nos habló san Josemaría.

Volviendo ahora a los tiempos de oración, en ocasiones puede introducirse en ellos el mismo paradigma de rendimiento que afecta a la entera sociedad. De los ratos que dedicamos a Dios esperamos sacar enseguida un fruto concreto, sea en forma de propósitos de lucha personal o de planes

---

<sup>5</sup> Papa Francisco, Ex. Ap. *Evangelii Gaudium*, 24.11.2013, n. 262. En una entrevista, al poco de publicar este texto, comentó: «Un anciano cardenal me dijo hace unos meses: “la reforma de la Curia la comenzó usted con la Misa diaria en Santa Marta”», y añadía, reflexionando en voz alta: «la reforma empieza siempre con iniciativas espirituales y pastorales, antes que con cambios estructurales», entrevista de A. Tornielli publicada en «La Stampa», 15.12.2013.

<sup>6</sup> Entre todas las maneras de orar, es imprescindible dar prioridad a la *Lectio divina*. Al menos en un principio se puede aconsejar seguir los pasos tradicionales (explicados brevemente por Benedicto XVI en el n. 87 de la Ex. Ap. *Verbum Domini*, y más brevemente aún por San Josemaría en el n. 253 de *Amigos de Dios*; también el papa Francisco ha vuelto sobre ellos en la Ex. Ap. *Evangelii gaudium*, n. 152-153). La contemplación de Cristo convierte la idea de la santidad en un deseo del corazón.

<sup>7</sup> «*Si tenemos un radiador, quiere decir que habrá calefacción. Pero sólo se caldeará el ambiente si está encendida la caldera... Luego necesitamos el radiador en cada momento, y además la caldera bien encendida. ¿De acuerdo? Los ratos de oración, bien hechos: son la caldera. Y además, el radiador en cada instante, en cada habitación, en cada lugar, en cada trabajo: la presencia de Dios*», San Josemaría, *Apuntes de la predicación*, 28-IX-1973, en E. Burkhart, J. López, *Vida cotidiana y santidad en la enseñanza de San Josemaría*, vol. 3, Rialp, Madrid 2013, 518-519.

<sup>8</sup> San Josemaría, *Conversaciones*, 114.

apostólicos concretos, sea en forma de «ideas» sobre un determinado «tema». Sacrificamos así, en el altar del rendimiento, lo que constituye la esencia de la oración cristiana: la experiencia de la cercanía de Dios.

Cuando, al poco de ser elegido Papa, preguntaron a Francisco cuál era su modo preferido de orar, contestó: «lo que verdaderamente prefiero es la Adoración vespertina (...). Por la tarde, entre las siete y las ocho, estoy ante el Santísimo en una hora de adoración»<sup>9</sup>. No era la primera vez que hablaba de ese modo de orar. En otra ocasión la definió como «una experiencia de claudicación, de entrega, donde todo nuestro ser entre en la presencia de Dios. Es allí donde se producirá el diálogo, la escucha, la transformación. Mirar a Dios, pero sobre todo sentirse mirado por Él». Y apuntaba, de nuevo:

«Cuando más vivo la experiencia religiosa es en el momento en que me pongo, a tiempo indefinido, delante del sagrario. A veces, me duermo sentado dejándome mirar. Siento como si estuviera en manos de otro, como si Dios me estuviese tomando la mano. Creo que hay que llegar a la alteridad trascendente del Señor, que es Señor de todo, pero que respeta siempre nuestra libertad»<sup>10</sup>.

La oración es, entonces, en primer lugar, descubrir que estamos con Dios: Alguien vivo, real, que no soy yo mismo; Otro, más allá de mí mismo (eso significa *alteridad trascendente*). En definitiva, sentarnos y descubrir que Dios está ahí es ya orar —y es precisamente eso lo principal en la oración. Todo esto lo sabemos bien.

Hemos meditado aquel punto de *Camino*: «¿Que no sabes orar? –Ponte en la presencia de Dios, y en cuanto comiences a decir: "Señor, ¡que no sé hacer oración!...", está seguro de que has empezado a hacerla»<sup>11</sup>. Sin embargo, ¿cuántas veces hemos perseverado en una oración hecha solamente de silencio? También san Josemaría nos enseñó que el diálogo, en que consiste la oración mental, «a veces, no es más que mirarse»<sup>12</sup>: el *dejarse mirar* de un hijo ante su Padre<sup>13</sup>; el de quien contempla el Amor de un Dios que da la vida por nosotros; o el atento silencio de quien sabe que Dios mora en su corazón y vive en él otorgándole una existencia nueva.

---

<sup>9</sup> Entrevista de A. Spadaro, publicada en «L'Osservatore Romano», 27.9.2013.

<sup>10</sup> S. Rubin, F. Ambrogetti, *El Papa Francisco*, 54.

<sup>11</sup> San Josemaría, *Camino*, n. 90.

<sup>12</sup> San Josemaría Escrivá, *Apuntes de la predicación*, 21-II-1971, en E. Burkhart, J. López, *Vida cotidiana y santidad en la enseñanza de San Josemaría*, vol. 1, Rialp, Madrid 2010, 312.

<sup>13</sup> «A lo largo de los años, he procurado apoyarme sin desmayos en esta gozosa realidad. Mi oración, ante cualquier circunstancia, ha sido la misma, con tonos diferentes. Le he dicho: Señor, Tú me has puesto aquí; Tú me has confiado eso o aquello, y yo confío en Ti. Sé que eres mi Padre, y he visto siempre que los pequeños están absolutamente seguros de sus padres», San Josemaría Escrivá, *Amigos de Dios*, n. 143.

Este horizonte de silencio, escucha y atención, que es un auténtico camino de vida interior, puede ser facilitado por el trato con el Espíritu Santo. San Josemaría lo descubrió en un momento preciso de su vida y lo recogió en sus *Apuntes íntimos*:

«Octava de todos los Santos –martes– 8-XI-32: Esta mañana, aún no hace una hora, mi P. Sánchez me ha descubierto 'otro Mediterráneo'. Me ha dicho: 'tenga amistad con el Espíritu Santo. No hable: óigale'. Y desde Leganitos, haciendo oración, una oración mansa y luminosa, consideré que la vida de infancia, al hacerme sentir que soy hijo de Dios, me dio amor al Padre; que, antes, fui por María a Jesús, a quien adoro como amigo, como hermano, como amante suyo que soy... Hasta ahora, sabía que el Espíritu Santo habitaba en mi alma, para santificarla..., pero no cogí esa verdad de su presencia. Han sido precisas las palabras del P. Sánchez: siento el Amor dentro de mí: y quiero tratarle, ser su amigo, su confidente..., facilitarle el trabajo de pulir, de arrancar, de encender... No sabré hacerlo, sin embargo: Él me dará fuerzas, Él lo hará todo, si yo quiero... ¡que sí quiero! Divino Huésped, Maestro, Luz, Guía, Amor: que sepa el pobre borrico agasajarte, y escuchar tus lecciones, y encenderse, y seguirte y amarte –Propósito: frecuentar, a ser posible sin interrupción, la amistad y trato amoroso y dócil del Espíritu Santo. *Veni Sancte Spiritus!*...»<sup>14</sup>.

Se trata de un camino transitable para todos los cristianos: el de abrirse continuamente a la acción del Espíritu Santo, que nos ilumina y nos lleva «*hasta la verdad plena*» (Jn 16,13). En efecto, «*cuantos se dejan llevar por el Espíritu de Dios, esos son hijos de Dios*» (Rm 8,14), y nos dejamos llevar por Él en cuanto procuramos entrenarnos un día y otro en la «difícil disciplina de la escucha». Tratar al Espíritu Santo es procurar escuchar su voz, «que te habla a través de los acontecimientos de la vida diaria, a través de las alegrías y los sufrimientos que la acompañan, a través de las personas que se encuentran a tu lado, a través de la voz de tu conciencia, sedienta de verdad, de felicidad, de bondad y de belleza»<sup>15</sup>.

A lo largo del día se nos ocurren infinidad de *ideas felices*, y, cuando las ponemos por obra, resultan de lo más acertado. Ideas de servicio, de cuidado, de atención, de perdón. Y no es que hayamos tenido sin más una *buena idea*, sino que el Espíritu Santo nos ilumina a lo largo de nuestras

---

<sup>14</sup> San Josemaría Escrivá, *Apuntes íntimos*, n. 864, en P. Rodríguez, *Camino. Edición crítico-histórica*, comentario al n. 57. Este mismo autor remite a un estudio de J.L. Illanes, *Trato con el Espíritu Santo y dinamismo de la experiencia espiritual. Consideraciones a partir de un texto del Beato Josemaría Escrivá*, un escrito publicado en 1999 y disponible en [www.dadun.unav.edu](http://www.dadun.unav.edu)

<sup>15</sup> San Juan Pablo II, *Discurso durante el encuentro con los jóvenes en Berna*, 5.6.2004. También la cita anterior.

jornadas. Otras veces nos llegan esas luces al leer la Escritura<sup>16</sup>, o los escritos de algún santo, o en la dirección espiritual. Conviene aprender a orar a partir de esas iluminaciones de Dios. De hecho, dar *primacía a la gracia* es vivir en esta perspectiva de fe, y dejar espacio en nuestra alma a la obra del Paráclito. El entonces cardenal Ratzinger puso de relieve este aspecto en la vida de san Josemaría, con ocasión de su canonización:

«Ser santo no comporta ser superior a los demás; por el contrario, el santo puede ser muy débil, y contar con numerosos errores en su vida. *La santidad es el contacto profundo con Dios: es hacerse amigo de Dios, dejar obrar al Otro*, el Único que puede hacer realmente que este mundo sea bueno y feliz. Cuando Josemaría Escrivá habla de que todos los hombres estamos llamados a ser santos, me parece que en el fondo está refiriéndose a su personal experiencia, porque nunca hizo por sí mismo cosas increíbles, sino que *se limitó a dejar obrar a Dios*. Y por eso ha nacido una gran renovación, una fuerza de bien en el mundo, aunque permanezcan presentes todas las debilidades humanas»<sup>17</sup>.

Quizá podemos preguntarnos: ¿Procuro rezar de este modo?, ¿me abro cotidianamente a la acción de Dios, a su luz? Quizá sea más fecundo preguntar a alguien qué le dice Dios, que detenerse en mil detalles de lo que tiene que hacer o dejar de hacer. La presencia de Dios en el alma —que se vive en el trato y la escucha a las inspiraciones del Espíritu Santo— constituye, en definitiva, el camino más cierto y sobrenatural para cultivar la vida interior y, por esa vía, la unidad y la fidelidad.

---

<sup>16</sup> Al leer el Evangelio, por ejemplo, es bueno preguntarse, como proponía el papa Francisco: «“Señor, ¿qué me dice a mí este texto? ¿Qué quieres cambiar de mi vida con este mensaje? ¿Qué me molesta en este texto? ¿Por qué esto no me interesa?”», o bien: “¿Qué me agrada? ¿Qué me estimula de esta Palabra? ¿Qué me atrae? ¿Por qué me atrae?”», Ex. Ap. *Evangelii gaudium*, 24.11.2013, 153.

<sup>17</sup> J. Ratzinger, *Dejar obrar a Dios*, en «L'Osservatore Romano», 6.10.2002. El subrayado es mío.

## 5. ¿QUÉ ES UN PLAN DE VIDA?

San Juan Pablo II nos exhortaba a “*ser contemplativos y amantes de la oración... para realizar este comprometido proyecto de vida permaneced a la escucha de la Palabra, que el Evangelio se convierta en vuestro tesoro más apreciado y sacad fuerza de los sacramentos, sobre todo de la Eucaristía y de la Penitencia.” En definitiva: Oración, lectura del Evangelio, Misa, Confesión: eso es un plan de vida. El plan de vida nos llevará a tener vida contemplativa en medio de los quehaceres ordinarios, nos ayudará a ver a Dios en todo, hará que nos comportemos y vivamos como hijos de Dios: ¡seremos santos!*

¿Qué es un plan de vida? Organización que un cristiano -que quiere ser santo- hace de su día para tratar más a Dios. Un delegado comercial de productos farmacéuticos, tiene que organizarse el día para tratar de llegar a más posibles clientes. Ha de afinar hasta el minuto: llegar a tal hora, salir a tal otra; comer a esa hora y en ese sitio, para así aprovechar mejor el tiempo. Y es que hay que rentabilizar el tiempo, porque el tiempo es oro. Para nosotros, que queremos ser santos: el tiempo es gloria. Y ¿cómo hacer para que no se malgasten los minutos de nuestro día de tal modo que sean para la gloria de Dios?: ¡el plan de vida!

El plan de vida está compuesto por un conjunto de Normas de piedad, de actos de piedad: el Ofrecimiento de obras, la Oración, la Misa, el Rosario, la Confesión, etc.

Algunas de esas Normas o actos de piedad son diarias:

- Ofrecimiento de obras.
- Oración mental.
- Santa Misa y Comunión.
- Visita al Santísimo Sacramento.
- Santo Rosario.
- Angelus (En Tiempo Pascual: Regina Coeli).
- Lectura del Evangelio y de algún libro espiritual.
- Examen de la noche, 3 Avemarías.

(Hay que aclarar, no obstante, que un plan de vida incluye hora fija de acostarse y levantarse).

Otras, se viven periódicamente:

- Confesión.

- Retiro mensual.
- Curso de retiro anual.

Otras, se viven siempre:

- Mantener la presencia de Dios con jaculatorias, comuniones espirituales, actos de amor y reparación.
- Dar gracias a Dios por todo.
- Considerar que somos hijos de Dios.

## 6. GUÍA PRÁCTICA PARA LA ORACIÓN MENTAL

**A) Busca un momento y lugar adecuados.**— Por intensa que sea tu jornada, siempre encontrarás un remanso para evadirte unos minutos --- ¿diez, quince?--- y recogerte en una habitación más o menos tranquila, lejos de la televisión y el teléfono. Ten a la vista alguna imagen piadosa --- un crucifijo, un cuadro de Nuestra Señora---, y llévate el Evangelio u otro texto para meditar, y quizá una libreta donde apuntar ideas y propósitos.

**B) Ponte en presencia de Dios.**— Aparta pensamientos vanos e inoportunos y busca dentro de ti a Nuestro Señor. Para conseguirlo recita piadosamente alguna oración vocal, por ejemplo ésta, tomada de la predicación de san Josemaría Escrivá:

**Para empezar la oración:** *Señor mío y Dios mío, creo firmemente que estás aquí, que me ves, que me oyes. Te adoro con profunda reverencia. Te pido perdón de mis pecados y gracia para hacer con fruto este rato de oración. Madre mía inmaculada, san José mi padre y Señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí.*

**C) Representate la escena y aplica el corazón.**— El corazón, entendido en el sentido fuerte y serio de la Escritura, simboliza al hombre entero, unidad de espíritu y cuerpo, inteligencia y voluntad. Vuélcate por tanto en la narración evangélica, imagínala con sus detalles y circunstancias, revive su tensión dramática: el asombro de la multitud, las conjuras de los judíos, el afecto de los discípulos, la envidia de los poderosos, la gratitud de los curados y, sobre todo, la pasión incontenible que mueve su Corazón.

¿Y cómo mantener la atención durante el tiempo que te has fijado? Habla a Jesucristo con naturalidad y franqueza sobre lo que contemplas en Él. Los

ingredientes de este diálogo son muy variados; a continuación proponemos unos cuantos, que puedes seguir a tu aire y sin rigideces:

**1) Actos de fe:** Dile abiertamente que crees en Él, en su amor, en su Esposa la Iglesia, en sus sacramentos y doctrina, en los instrumentos que Él emplea para tu bien: tu familia, tus amigos, tus colegas, y también en muchas circunstancias donde reconoces el rastro de su Providencia: avatares cotidianos, tentaciones, penas, alegrías, etc.

**2) Actos de amor:** Inspírate para ello en la Escritura, en la Liturgia, o incluso en canciones que te vengan a la memoria, o díselo con palabras tuyas, según te dicte el Espíritu Santo, pero no te canses. El amor se alimenta declarándose, crece diciéndose.

**3) Peticiones:** Manifiéstale todos tus deseos: desear es aumentar la capacidad de recibir. Sé mendigo de Dios: pordioseas hasta los favores más sencillos, pues son un milagro que hay que desear, pedir, esperar, recibir y agradecer. ***Sea el Señor tu delicia y Él te dará lo que pide tu corazón*** (Sal 36).

**4) Preguntas:** ¿Qué significa esto que he vivido hoy, lo que me impresionado, lo que me duele, lo que me atrae? ¿Qué *lectura cristiana* tiene esta experiencia, aquel recuerdo, aquella ilusión? ¿Qué me estás queriendo decir en este día, o pedir, o dar...?

**5) Desahogos:** Expláyate con toda confianza; saca fuera celos, temores, complejos, frustraciones, rencores, toda esa fauna, en fin, que intoxica tu pensamiento y te hunde en el pesimismo. Sólo abandonando estas cosas en sus manos les encontrarás sentido. ***Confía al Señor todas tus preocupaciones y Él te sostendrá*** (Sal 54, 23).

**6) Ofrecimientos:** Une a su Sacrificio redentor todo lo que traes entre manos para que adquiera valor divino: trabajos, proyectos, ilusiones. Sitúa tu vida cotidiana en el campo magnético de la Cruz, o lo que es lo mismo, de la Santa Misa: ***Cuando yo sea elevado sobre lo alto todo lo atraeré hacia mí*** (Jn 12, 32).

**7) Agradecimientos:** Recuerda y celebra los beneficios de Dios, por más que sean inabarcables, ya que siempre recibes más de lo que conoces, más de lo que pides, más de lo que mereces, más de lo que esperas. ***¿Cómo pagaré al Señor todo el bien que me ha hecho? Alzaré la copa de la salvación invocando su nombre*** (Sal 115, 12).

**8) Arrepentimientos:** Reconóctete en la Pasión como uno más y pide perdón por tus complicidades, tus *noes* a Cristo en forma de pereza, orgullo, vanidad, atolondramiento, cobardía... ***Misericordia, Dios mío, por tu bondad, por tu inmensa compasión borra mi culpa, lava del todo mi delito, limpia mi pecado*** (Sal 50, 3-4).

**9) Recuerdos:** Lee el libro de tu vida a la luz de Dios para reconocer en todo su mano providente. Recupera el tiempo perdido mediante tu conversión personal: en Cristo nada se pierde. Y cuando los recuerdos acudan inoportunos e inesperados, introdúcelos en la oración para sacarles partido. Reza por las personas y asuntos que entonces te distraen.

**10) Propósitos:** Ábrete al futuro con decisión y valor. Tu horizonte es Cristo y tu vida una aventura. ¿Por dónde empezarás? ¿Qué paso debes dar hoy y mañana? Empapa tus propósitos en tu fe: pide lo que concretas y concreta lo que pides. ***Olvidado de lo que dejo atrás me lanzo a lo que tengo por delante*** (Filipenses 3, 13)

**11) Actos de esperanza:** Confía en que estos propósitos, formulados mano a mano con Dios, se cumplirán. Vive de esperanza y no de experiencia. Tú mismo eres milagro y proyecto de Dios, y tienes sobrados motivos para el optimismo. Confía en que llegarás a tu sazón, como el árbol de mostaza. ***Mi alma espera en el Señor más que el centinela la aurora*** (Sal 90, 3-5).

**D) Da gracias a Dios e invoca su ayuda:** También aquí es útil recitar una oración vocal, como la siguiente de san Josemaría, que complementa la anterior:

**Para acabar:** *Te doy gracias Dios mío por los buenos propósitos, afectos e inspiraciones que me has comunicado en esta meditación. Te pido ayuda para ponerlos por obra. Madre mía inmaculada, san José, mi padre y Señor, Ángel de mi guarda, interceded por mí.*

## 7. SANTA MISA

Con frecuencia al hablar sobre la Santa Misa con ciertas personas se descubre que se distraen porque no saben lo que deben hacer en cada momento. Por eso brevemente, vamos a explicar algunos detalles. Léelos con atención y vívelos después. Conocerás mejor la Santa Misa y le irás tomando cariño.

Al empezar la Misa el celebrante nos recuerda que estamos reunidos **“En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo”**.

La señal de la cruz es el gesto más profundo que podemos hacer. Es el misterio del Evangelio condensado en un momento. Es la fe cristiana resumida en un único gesto. Cuando hacemos la señal de la cruz, renovamos la alianza que comenzó con nuestro bautismo. Con nuestras palabras, proclamamos la fe trinitaria en la que fuimos bautizados («en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo»). Con la mano, proclamamos nuestra redención por la cruz de Jesucristo. El mayor pecado de la historia humana la crucifixión del Hijo de Dios se convierte en el mayor acto de amor misericordioso y de poder divino. La cruz es el medio por el que somos salvados, por el que llegamos a ser partícipes de la naturaleza divina (cf. 2 Pe 1, 4). Piensa si tienes alguna intención especial por la que ofrecer esta Misa.

En el «YO CONFIESO» hablamos con Dios y le pedimos perdón por nuestros pecados pensando en los últimos que hemos podido cometer o en los que más nos duelen. Cuando lo reces hazlo con arrepentimiento y dolor por tus faltas. Dios entonces perdona tus pecados veniales y comienzas la Santa Misa limpio interiormente.

Hemos pecado. No podemos negarlo. La honradez demanda que reconozcamos nuestra culpa. Incluso nuestros pequeños pecados son una cosa seria, porque cada uno de ellos es una ofensa contra un Dios cuya grandeza es inconmensurable. Por eso, en la Misa nos declaramos culpables y seguidamente confiamos en la clemencia de la corte celestial. En el *Kyrie*, pedimos misericordia a cada una de las tres divinas Personas de la Trinidad: «Señor, ten piedad. Cristo, ten piedad. Señor, ten piedad». No nos excusamos ni racionalizamos. Pedimos perdón y oímos el mensaje de clemencia. Si una palabra encierra el significado de la Misa, es «misericordia».

El «GLORIA A DIOS EN EL CIELO...» es un cántico de alegría. En él le decimos a Dios cosas importantes «Te alabamos, te bendecimos, te adoramos, te glorificamos, te damos gracias»... Dilo despacio, que sea una oración, y vive con el alma lo que le dices a Dios con tus labios.

Después el sacerdote dice «OREMOS» y nos invita a rezar. Guarda unos segundos de silencio y recita una oración pidiendo beneficios a Dios por medio de su Hijo Jesucristo. Tú, en tu interior, unido a la oración del sacerdote, pídele a Dios algunas de las cosas que necesitas para amarle y las cosas que necesitan los demás: padres, hermanos, amigos... Tu oración, así, será universal.

Escucha con atención las «LECTURAS» y el «EVANGELIO», pues a través de ellas te está hablando Nuestro Señor. Invoca al Espíritu Santo para oír con fruto la Palabra de Dios: procura quedarte con alguna idea que pueda aplicarse a tu vida.

Cuando recitamos el «CREDO» los domingos, aceptamos públicamente como, verdad objetiva esta fe basada en las Escrituras. Entramos en el drama del dogma, por el cual estuvieron dispuestos a morir nuestros antepasados.

Nos unimos a estos antepasados, cuando recitamos la «ORACIÓN DE LOS FIELES», nuestras peticiones. El Credo nos habilita para entrar en el ministerio intercesor de los santos. En este punto, la liturgia de la Palabra llega a su fin, y entramos en la liturgia Eucarística.

En el «OFERTORIO», el sacerdote, elevando el pan y el vino, que en la Consagración se van a convertir en el Cuerpo y Sangre de Nuestro Señor Jesucristo, los ofrece a Dios. Tú, entonces, renueva tu ofrecimiento de obras hecho al levantarte y regálale a Dios, de nuevo, todo lo que estás realizando durante el día: deberes, obligaciones, trabajo, estudio, detalles en casa, con el prójimo, deportes, deseos de mejorar, etc. Dios, igual que tú cuando te hacen un regalo, está contento cuando le ofreces lo que haces. Y tus tareas tienen sentido divino.

Todo lo que tenemos se pone sobre el altar, para hacerlo santo en Cristo. El sacerdote hace explícita esta conexión, cuando mezcla el agua y el vino en el cáliz: «el agua unida al vino sea signo de nuestra participación en la vida divina de quien ha querido compartir nuestra condición humana». Esta mezcla es un símbolo lleno de riqueza, que evoca la unión de la naturaleza divina de Cristo con la humana, la sangre y el agua que manaron de su costado en la cruz, y la unión de nuestros propios dones con el don perfecto que el Salvador hace de Sí mismo. Es un ofrecimiento que el Padre no puede rechazar.

Mientras el sacerdote se purifica las manos puedes rezar una **Comunión espiritual** manifestando al Señor el deseo de recibirle también con un corazón limpio.

El «PREFACIO». El sacerdote, al aproximarse la Consagración, que es el momento más importante de la Santa Misa, nos invita a que «levantemos el corazón». Se trata de una imagen llena de fuerza. Levantamos nuestro corazón al cielo. En palabras del Apocalipsis (cf. Apoc 1, 10; 4, 12), somos arrebatados en el espíritu...

al cielo. De ahora en adelante, decimos, miraremos la realidad con la fe y no con la vista.

¿Y qué vemos en este cielo? Nos damos cuenta de que a nuestro alrededor están los ángeles y los santos. Cantamos el cántico que, según atestiguan muchos relatos, cantan los ángeles y los santos ante el trono celestial (cf. Apoc 4, 8; Is 6, 23). Lo llamamos el «Sanctus» o «Santo, santo, santo» (Santo, Santo, Santo, es el Señor...). Tú, recogido interiormente, alaba a Dios en tu corazón y dale gracias porque ha enviado a su Hijo para salvarnos del pecado.

Ahora llega el clímax del sacrificio eucarístico, la gran plegaria eucarística. En la «EPÍCLESIS», el sacerdote extiende sus manos sobre los dones e invoca la venida del Espíritu Santo.

En la «CONSAGRACIÓN», (los fieles de rodillas), se produce el milagro de la **Transustanciación**: Jesús, por medio del sacerdote, convierte el pan en su Cuerpo y el vino con unas gotas de agua en su Sangre. El sacerdote elevando primero la Hostia Consagrada y después el cáliz, nos enseña el Cuerpo y la Sangre de Nuestro Señor Jesucristo. Son momentos de emoción y silencio. Jesús está realmente presente sobre el altar. Tú, al mirarlo, puedes hacer en tu interior un acto de adoración: «Señor, te adoro porque eres mi Dios», o un acto de fe: «Señor, creo que estás aquí» «¡Señor mío y Dios mío!», o puedes pedirle: «Auméntame la fe, la esperanza y el amor»

Durante la «PLEGARIA EUCARÍSTICA» el sacerdote pide a Dios por la Iglesia, por el Papa, por el Obispo, por los sacerdotes, por los fieles difuntos y por los que están participando en la Santa Misa. Tú, unido a su oración, vas pidiendo también por ellos. Así les ayudas. El final de la plegaria eucarística se llama «DOXOLOGÍA», que en griego significa «palabra de gloria». El sacerdote levanta el cáliz y la hostia, refiriéndose ahora a ellos como Él. Es Jesús y «por Cristo, con El y en Él, a ti Dios Padre omnipotente todo honor y toda gloria por los siglos de los siglos». En este momento, nuestro « ¡Amén! » debería retumbar; tradicionalmente se le llama «el gran Amén».

Terminada la plegaria eucarística, proseguimos con el «PADRE NUESTRO», la oración que Cristo nos enseñó para dirigirnos al Padre, rézala con suma devoción. Hemos renovado nuestro Bautismo como hijos de Dios, a quien podemos llamar «Padre nuestro». Estamos ahora en el cielo con Él, teniendo levantados nuestros corazones. Hemos santificado su Nombre celebrando la Misa. Uniendo nuestro sacrificio al sacrificio eterno de Jesús, hemos visto la voluntad de Dios hecha «en la tierra como en el cielo». Tenemos delante de nosotros a Jesús, nuestro «pan de cada día», y este pan perdonará «nuestras ofensas», porque la Comunión limpia todos los pecados veniales. Hemos, pues, conocido la misericordia y nos mostraremos misericordiosos, perdonando «a los que nos han ofendido». Y gracias

a la Comunión experimentaremos nueva fuerza sobre las tentaciones y el mal. La Misa cumple la oración del Señor, perfectamente, palabra a palabra.

Expresamos nuestra comunión con la Iglesia en el signo de la paz. Con este antiguo gesto, cumplimos el mandato de Jesús de hacer las paces con nuestro vecino antes de acercarnos al altar (cf. Mt 5, 24).

Nuestra siguiente oración, el «Cordero de Dios», evoca el sacrificio pascual y la «misericordia» y la «paz» de la nueva Pascua. El sacerdote, entonces, parte la hostia y la levanta repitiendo las palabras de Juan Bautista: «Éste es el Cordero de Dios» (cf. Jn 1, 36). Sólo podemos responder con las palabras del centurión romano: «Señor, no soy digno de que entres en mi casa, pero una palabra tuya...» (Mt 8, 8).

En gracia de Dios recibimos a Jesús Sacramentado en la «COMUNIÓN». Le recibimos... ¡al mismo a quien hemos alabado en el Gloria y confesado en el Credo! Le recibimos... ¡al mismo ante quien hemos pronunciado nuestro solemne juramento! Le recibimos... En la Eucaristía recibimos lo que seremos por toda la eternidad, cuando seamos elevados al cielo para unirnos a la muchedumbre celestial en la cena nupcial del Cordero. En la Comunión ya estamos allí. No se trata de una metáfora. Es la verdad fría, calculada, precisa, metafísica que enseñó Jesucristo.

Después de tantos y tan graves desarrollos, parece que la Misa termina demasiado abruptamente: con una bendición y «la Misa ha terminado»: «podéis ir en paz». Parece extraño que la palabra «Misa» provenga de estas apresuradas palabras finales: *Ite, missa est* (literalmente, «id, ha sido enviada»). Pero los antiguos entendían que la Misa era un envío. Esa última línea no es tanto una dimisión como una comisión. Nos hemos unido al sacrificio de Cristo. Dejamos ahora la Misa a fin de vivir el misterio, el sacrificio, que acabamos de celebrar, en medio del esplendor de la vida ordinaria en casa y en el mundo.

Espérate un ratito para retirarte del templo después de la «ACCIÓN DE GRACIAS» ofreciéndole al Señor toda tu jornada diaria.

Si cuidas estos detalles, entre otros, y los vas viviendo, pondrás calor en tu Misa, tu corazón se irá encendiendo en amor al Señor y tu vida se irá engrandeciendo. Estarás feliz y la Santa Misa no se te hará larga y aburrida. «La Misa es larga, dices, y añado yo: porque tu amor es corto» (Camino, n. 529). Como ves, es problema de amor. ¡Solúcionalo! De todos modos, a veces, puedes distraerte. Lucha entonces. Dile a Jesús: «Señor, perdona esta falta de amor; ayúdame a participar con más cariño». Aprovecha tus distracciones, no para desanimarte, sino para volver a Jesucristo con dolor por tu falta y con un amor nuevo.

## ACCIÓN DE GRACIAS

Acabada la Santa Misa, Jesús Sacramentado está dentro de nosotros con su Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad y esto debe llevarnos a estar algún tiempo recogidos en oración.

El Señor permanece dentro de nosotros unos minutos, mientras sigan inalteradas las especies sacramentales. Es lógico que nos sintamos indignos, y por eso muy agradecidos, de recibir tanto bien.

Y ¿qué le digo al Señor? Él nos contesta "No es preciso saber mucho para agradarme mucho, basta que me ames mucho. Háblame sencillamente, como hablarías a tu madre o a tu hermano".

Aprovechemos ese momento de máxima intimidad para adorar al Señor, darle gracias, pedirle perdón por nuestros pecados y pedirle toda clase de bienes materiales y espirituales; para hacer actos de fe, de esperanza y de caridad.

"Señor mío Jesucristo presente realmente en mí, te adoro con todo mi corazón, me uno a la adoración que te rinden en el cielo los ángeles y los santos. Te doy gracias por todo lo bueno que he recibido de Ti: la vida, la familia, la fe, los Sacramentos, tu propia Madre, la gracia santificante, la vocación, los dones humanos y sobrenaturales y tantos bienes que desconozco.

Gracias, Jesús, por la Santa Misa y por la Comunión. ¡Qué bueno eres y cuánto me amas! Yo te adoro y te amo. Quiero amarte más, mucho más. ¡Ayúdame! Porque a veces me olvido de Ti y, otras, me vence la tentación y te ofendo.

En la Santa Misa se renueva tu Sacrificio del Calvario: tu muerte en la Cruz, en la que te ofreces al Padre Celestial por mi salvación y por la de todo el mundo. Eres mi Redentor y sigues queriendo salvarme. Gracias, Jesús. Quiero la salvación. No permitas que me aleje de Ti por el pecado. Jesús, sé Tú mi Salvador.

El pan y el vino, por las palabras de la Consagración, se han convertido -transustanciado-, en tu mismo Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad. En la Santa Hostia y en el Cáliz estás vivo y eres Dios y Hombre de verdad, aunque mis ojos no te vean. Creo, Señor, en este misterio de fe. Te adoro; te amo. Ahora que he comulgado puedo decir con alegría: Dios está conmigo; yo estoy con Dios.

Quiero estar siempre contigo, Jesús, porque Tú me amas y yo quiero saber amarte. Quiero tenerte siempre en mi corazón para tener tu fuerza y lograr ser te fiel en todo. Necesito especialmente tu fuerza para vivir con delicadeza y reciedumbre la virtud de la santa pureza que tanto te agrada. Dame la fortaleza de los mártires

para ser valiente ante la tentación impura, para vencer mis malas inclinaciones  
¡Antes morir que pecar! Si Tú estás conmigo, te seré fiel.

Quiero desagraviarte, pedirte perdón y consolarte por todas las ofensas que continuamente recibes. ¡Qué bueno has sido conmigo! ¡Te pido perdón por mis pecados! Te amo con todo mi corazón, me pesa haberle ofendido tantas veces, y me propongo, con tu gracia, no volver a ofenderte en adelante. Me consagro totalmente a Ti; te entrego y pongo en tus manos mi voluntad, afectos, deseos y todas mis cosas.

Te hablaré ahora de personas que yo estimo mucho para que Tú las bendigas y les des lo que necesitan. Sabes, Jesús, mejor que yo lo que hoy y ahora más conviene a cada uno. Te iré diciendo sus nombres: mis familiares... (nómbralos), amistades... bienhechores... en especial... Te recuerdo también a los enfermos... Te pido por las almas del purgatorio y te ruego por los pecadores, por los moribundos que están en pecado ¡para qué se conviertan y reciban el sacramento de la confesión!... Te pido por el Papa, por la Iglesia, por los Obispos y por los Sacerdotes... Es posible que haya alguna persona en el mundo en este momento que necesite que yo pida por él: ¡Jesús, ayúdale!

Tengo que hablarte de mí y de cuánto va llenando mi día, de mi quehacer en casa, mi trabajo o estudio; un proyecto por realizar; mi trato y servicio al prójimo. Quizás una pena, una preocupación, un disgusto; o una alegría, una buena noticia, una victoria. Seguro que tengo que hablarte de algún propósito por cumplir, tal vez de una inspiración especial sobre lo que deseas de mí. Dime, Señor, ¿qué quieres de mí? Te diré con la Virgen Santísima: "Hágase" -vaya haciéndose- en mí según tu Voluntad.

Para terminar, te hago una súplica muy especial: Mira, Jesús, tu Iglesia y el mundo necesitan hombres y mujeres generosos que se entreguen a Ti para ser apóstoles tuyos. Elige de entre nosotros a los que quieras. Llama y da la valentía de dejarlo todo y seguirte para ser sembradores de tu doctrina de amor y portadores de tu salvación.

Virgen y Madre de Dios, yo me ofrezco por hijo tuyo, y en honra y gloria tuya te ofrezco mis ojos, mis oídos, mi lengua, mi corazón: en una palabra todo mi cuerpo y mi alma; y te pido que me alcances la gracia de no apartarme nunca de tu Hijo por el pecado.

¡Aquí tienes a tu hijo! En ti, Madre mía, he puesto toda mi confianza y no quedará confundido. Amén."

### **Acto de fe**

¡Señor mío, Jesucristo!, creo que verdaderamente estás dentro de mí con tu Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad, y lo creo más firmemente que si lo viese con mis propios ojos.

### **Acto de adoración**

¡Oh, Jesús mío!, te adoro presente dentro de mí, y me uno a María Santísima, a los Ángeles y a los Santos para adorarte como te mereces.

### **Acto de acción de gracias**

Te doy gracias, Jesús mío, de todo corazón, porque has venido a mi alma. Virgen Santísima, Ángel de mi guarda, Ángeles y Santos del Cielo, dad por mí gracias a Dios.

### **Invocaciones al Santísimo Redentor**

Alma de Cristo, santifícame. Cuerpo de Cristo, sálvame. Sangre de Cristo, embriágame. Agua del costado de Cristo, lávame. Pasión de Cristo, confórtame. ¡Oh buen Jesús!, óyeme. Dentro de tus llagas escóndeme. No permitas que me aparte de Ti. Del maligno enemigo, defiéndeme. En la hora de mi muerte, Ilámame. Y mándame ir a Ti, para que con tus Santos te alabe. Por los siglos de los siglos. Amén

### **A Jesús crucificado**

Mírame, ¡mi amado y buen Jesús!, postrado en tu presencia: te ruego con el mayor fervor que imprimas en mi corazón los sentimientos de fe, esperanza, caridad, dolor de mis pecados y un propósito firmísimo de no ofenderte jamás, mientras que yo con gran amor y compasión voy considerando tus cinco llagas, comenzando por aquello que dijo de Ti, Dios mío, el santo profeta David: "Han taladrado mis manos y mis pies y se pueden contar todos mis huesos".

### **Oración a Jesucristo**

Señor Jesucristo, te ruego que tu Pasión sea fuerza que me fortalezca, proteja y defienda; que tus llagas sean comida y bebida que me alimente, calme mi sed y me conforte; que tu Sangre lave todos mis delitos; que tu Muerte me dé la vida eterna y tu Cruz sea mi gloria. Que en esto encuentre el alimento, la alegría, la salud y la dulzura de mi corazón. Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos. Amén.

### **Ofrecimiento de sí mismo**

Toma Señor y recibe mi libertad, mi memoria, mi entendimiento y toda mi voluntad, todo lo que tengo y todo lo que soy. Tú me lo diste, a Ti, Señor, lo devuelvo; todo es tuyo; dispón de mí según tu voluntad. Dame tu amor y gracia, que esto me basta.

### **Oración al Espíritu Santo**

¡Ven, oh Santo Espíritu!: ilumina mi entendimiento, para conocer tus mandatos: fortalece mi corazón contra las insidias del enemigo: inflama mi voluntad... He oído tu voz, y no quiero endurecerme y resistir, diciendo: después..., mañana. *Nunc coepi!* ¡Ahora!, no vaya a ser que el mañana me falte.

¡Oh, Espíritu de verdad y sabiduría, Espíritu de entendimiento y de consejo, Espíritu de gozo y paz!: quiero lo que quieras, quiero porque quieres, quiero como quieras, quiero cuando quieras...

### **Oración a María Santísima**

Virgen Inmaculada y Madre mía, María Santísima: a Ti, que eres la Madre del Salvador, la Reina del mundo, la abogada, la esperanza y el refugio de los pecadores; a ti recurro en este día, ahora que acabo de recibir a Jesús. Te venero, gran Reina, y te agradezco todas las gracias que hasta ahora me has otorgado, especialmente la de haberme librado del infierno, tantas veces merecido. Te amo, Señora amabilísima, y por el amor que te tengo, te prometo servirte siempre y hacer todo lo posible para que de todos los demás seas también amada. En Ti pongo todas mis esperanzas y mi eterna salvación. Madre de Misericordia, acógeme bajo tu manto, líbrame de todas las tentaciones y alcánzame la fuerza para vencerlas hasta la muerte. Madre mía, por el amor que tienes a Dios te ruego que siempre me ayudes, pero mucho más en el último instante de mi vida. No me desampares hasta verme en el cielo, bendiciéndote y cantando sus misericordias por toda la eternidad. Así sea.

### **Oración a San José**

San José, a cuya fiel custodia fueron encomendados Cristo Jesús, y la Virgen de las vírgenes, María. Te ruego que, preservado de toda impureza, sirva siempre con alma limpia, corazón puro y cuerpo casto a Jesús y a María. Amén.

### **Oración a San Miguel Arcángel**

Arcángel San Miguel, defiéndenos en la lucha, sé nuestro amparo contra la maldad y asechanzas del demonio. Pedimos suplicantes que Dios lo mantenga bajo su imperio. Y tú, Príncipe de la milicia celestial, arroja al infierno, con el poder divino, a Satanás y a los otros espíritus malvados, que andan por el mundo tratando de perder las almas. Amén.

### **Oración a San Josemaría**

San Josemaría, que fuiste siempre un siervo bueno y fiel en el cumplimiento de la voluntad de Dios, intercede por nosotros para que, siguiendo tu ejemplo, santifiquemos el trabajo y busquemos ganar almas para Cristo, iluminando los caminos de la tierra con la luminaria de la fe y del amor.

### **Oración de San Francisco de Asís**

Señor, Tú lo eres todo y yo no soy nada.  
Tú eres el Creador de todas las cosas,  
Tú el que conservas todo el universo, y yo no soy nada.

Señor, hazme un instrumento de tu paz.  
Donde haya odio, siembre yo amor;  
donde haya injuria, perdón;  
donde haya duda, fe;  
donde haya tristeza, alegría;  
donde haya desaliento, esperanza;  
donde haya sombras, luz.

¡Oh, Divino Maestro!  
Que no busque ser consolado sino consolar;  
que no busque ser amado sino amar;  
que no busque ser comprendido sino comprender;  
porque dando es como recibimos;  
perdonando es como Tú nos perdonas;  
y muriendo en Ti, es como nacemos a la vida eterna.

## 8. LA ACEPTACIÓN DE UNO MISMO

### Dios es realista

Nos proponemos ahora recordar algunos campos de nuestra vida en los que debemos vivir ese avance a veces difícil, que desde la rebelión o la resignación nos conduce a la aceptación, haciéndonos llegar finalmente a «elegir lo que no hemos elegido».

Lógicamente, empezaremos por nosotros mismos y diremos algunas palabras sobre el lento aprendizaje del amor a uno mismo: una tarea necesaria si queremos aceptarnos plenamente tal y como somos.

Primera observación: en la vida lo más importante no es tanto lo que nosotros podemos hacer como dar cabida a la acción de Dios. El gran secreto de toda fecundidad y crecimiento espiritual es aprender a dejar hacer a Dios: «Sin mí no podéis hacer nada», dice Jesús. Y es que el amor divino es infinitamente más poderoso que cualquier cosa que hagamos nosotros ayudados de nuestro buen juicio o nuestras propias fuerzas. Así pues, una de las condiciones más necesarias para permitir que la gracia de Dios obre en nuestra vida es decir «sí» a lo que somos y a nuestras circunstancias.

Dios, en efecto, es «realista». Su gracia no actúa sobre lo imaginario, lo ideal o lo soñado, sino sobre lo real y lo concreto de nuestra existencia. Aunque la trama de mi vida cotidiana no me parezca demasiado gloriosa, no existe ningún otro lugar en el que poder dejarme tocar por la gracia de Dios. La persona a la que Dios ama con el cariño de un Padre que quiere salir a su encuentro y transformar por amor, no es la que a mí «me gustaría ser» o la que «debería ser»; es, sencillamente, la que soy. Dios no ama personas «ideales» o seres «virtuales»; el amor sólo se da hacia seres reales y concretos. A Él no le interesan santos de pasta flora, sino nosotros, pecadores como somos. En la vida espiritual a veces perdemos tontamente el tiempo quejándonos de no ser de tal o de cual manera, lamentándonos por tener este defecto o aquella limitación, imaginando todo el bien que podríamos hacer si, en lugar de ser como somos, estuviéramos un poco menos lisiados o más dotados de una u otra cualidad o virtud; y así interminablemente. Todo eso no es más que tiempo y energía perdidos y sólo consigue retrasar la obra del Espíritu Santo en nuestros corazones.

Muy a menudo, lo que impide la acción de la gracia divina en nuestra vida no son tanto nuestros pecados o errores como esa falta de aceptación de nuestra debilidad, todos esos rechazos más o menos conscientes de lo que somos o de nuestra situación concreta. Para «liberar» la gracia en nuestra

vida y permitir esas transformaciones profundas y espectaculares, bastaría a veces con decir «sí» (un sí inspirado por la confianza en Dios) a aquellos aspectos de nuestra vida hacia los cuales mantenemos una postura de rechazo interior. Si no admito que tengo tal falta o debilidad, si no admito que estoy marcado por ese acontecimiento pasado o por haber caído en este o aquel pecado, sin darme cuenta hago estéril la acción del Espíritu Santo. Éste sólo influye en mi realidad en la medida en que yo lo acepte: el Espíritu Santo nunca obra sin la colaboración de mi libertad. Y, si no me acepto como soy, impido que el Espíritu Santo me haga mejor.

De forma análoga, si no acepto a los otros tal y como son (y, por ejemplo, me paso la vida exigiéndoles que correspondan a mis esperanzas), tampoco permito al Espíritu Santo que actúe de modo positivo en mi relación con ellos o que convierta esta relación en una oportunidad para el cambio. Más adelante volveremos sobre ello.

Las actitudes descritas son estériles porque se encuentran marcadas por un «rechazo de lo real» que hunde sus raíces en la falta de fe y esperanza en Dios, que a su vez engendra una falta de amor. Todo ello nos cierra a la gracia y paraliza la acción divina.

### **Deseo de cambio y aceptación de lo que somos**

Acabamos de recordar la necesidad de «aceptarnos como somos», con nuestras miserias y nuestras limitaciones. Y quizá podríamos objetar: ¿no es esto fruto de la pasividad o de la pereza? ¿Qué ocurre entonces con el deseo de progresar, de cambiar, de vencerse para mejorar? ¿Acaso no nos invita el Evangelio a la conversión: *Sed perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto?* (Mt 5,48).

El deseo de mejorar, de tender sin descanso al propio vencimiento para crecer en perfección, es evidentemente indispensable: dejar de progresar es dejar de vivir. Quien no quiere ser santo, no conseguirá serlo. A fin de cuentas, Dios nos da lo que nosotros deseamos, ni más ni menos. Pero para ser santos tenemos que aceptarnos como somos. Estas dos actitudes sólo son contradictorias en apariencia: debemos vivir la aceptación de nuestras limitaciones, pero sin consentir resignarnos a la mediocridad; debemos albergar deseos de cambio, pero sin que éstos impliquen un rechazo más o menos consciente de nuestras debilidades o una no aceptación de nosotros mismos.

El secreto es muy sencillo: se trata de comprender que no se puede transformar de un modo fecundo lo real si no se comienza por aceptarlo; y se trata también de tener la humildad de reconocer que no podemos

cambiar por nuestras propias fuerzas, sino que todo progreso, toda victoria sobre nosotros mismos, es un don de la gracia divina. Esta gracia para cambiar no la obtendré si no la deseo, pero para recibir la gracia que me ha de transformar es preciso que me acoja y me acepte tal como soy.

### **La mediación de la mirada de Otro**

La tarea de aceptarse a uno mismo es bastante más difícil de lo que parece. El orgullo, el temor a no ser amado y la convicción de nuestra poca valía están firmemente enraizados en nosotros. Basta con constatar lo mal que llevamos nuestras caídas, nuestros errores y nuestras debilidades; cuánto nos pueden desmoralizar y crear en nosotros sentimientos de culpa o inquietud.

Creo que no somos realmente capaces de aceptarnos a nosotros mismos si no es bajo la mirada de Dios. Para amarnos necesitamos de una mediación, de la mirada de alguien que, como el Señor por boca de Isaías, nos diga: **Eres a mis ojos de muy gran estima, de gran precio y te amo** (Is 43,4). En este sentido, existe una experiencia humana muy común: la jovencita que, creyéndose fea (cosa que, curiosamente, les ocurre a muchas jovencitas, incluso a las que son guapas), comienza a pensar que no es tan horrorosa el día que un joven se fija en ella y posa sobre su rostro su tierna mirada de enamorado.

Para amarnos y aceptarnos como somos tenemos una necesidad vital de la mediación de la mirada de otro. Esa mirada puede ser la de un padre, un amigo o un director espiritual, pero por encima de todas ellas se encuentra la mirada de nuestro Padre Dios: la mirada más pura, más verdadera, más cariñosa, más llena de amor, más repleta de esperanza que existe en el mundo. Creo que el mejor regalo que obtiene quien busca el rostro de Dios mediante la perseverancia en la oración es que, un día u otro, percibirá posada sobre él esa mirada y se sentirá tan tiernamente amado que recibirá la gracia de aceptarse plenamente a sí mismo.

Todo lo dicho trae consigo una importante consecuencia: cuando el hombre se aparta de Dios, desgraciadamente se priva al mismo tiempo de toda posibilidad real de amarse a sí mismo (Esto se observa claramente en la evolución de la cultura moderna. El hombre que se aparta de Dios acaba perdiendo el sentido de su dignidad y aborreciéndose a sí mismo. Resulta chocante comprobar -en los medios de comunicación, por ejemplo- cómo el humor se vuelve cada vez menos compasivo y amable y mucho más corrosivo. En ocasiones, también el arte es incapaz de reproducir la belleza del rostro humano). Y a la inversa: quien no se ama a sí mismo, se aparta de Dios, como hemos explicado un poco antes. En el *Diálogo de carmelitas*,

de Bernanos, la anciana priora dirige estas palabras a la joven Blanche de la Force: «Ante todo no te desprecies nunca. Es muy difícil despreciarse sin ofender a Dios en nosotros».

Me gustaría concluir este punto citando un breve pasaje del hermoso libro de Henri Nouwen "El retorno del Hijo pródigo": «Durante mucho tiempo consideré la imagen negativa que tenía de mí como una virtud. Me habían prevenido tantas veces contra el orgullo y la vanidad que llegué a pensar que era bueno despreciarme a mí mismo. Ahora me doy cuenta de que el verdadero pecado consiste en negar el amor primero de Dios por mí, en ignorar mi bondad original. Porque, si no me apoyo en ese amor primero y en esa bondad original, pierdo el contacto con mi auténtico yo y me destruyo».

### **La libertad de ser pecadores, la libertad de ser santos**

Cuando nos descubrimos a nosotros mismos a la luz de la mirada divina -un descubrimiento maravilloso-, experimentamos una gran libertad; una doble libertad, podríamos decir: la de ser pecadores y la de ser santos.

En cuanto a la primera, evidentemente no significa que seamos libres de pecar tranquilamente y sin consecuencias (eso no sería libertad, sino irresponsabilidad); me refiero más bien a que nuestra condición de pecadores no nos aniquila, que de alguna manera tenemos «derecho» a ser miserables, derecho a ser lo que somos. Dios conoce nuestras debilidades y nuestras flaquezas, pero no nos condena ni se escandaliza de ellas. *Como se apiada un padre de sus hijos, se apiada Yavé de los que lo temen; Él sabe de qué estamos plasmados, se acuerda de que somos polvo* (Sal. 102, 13). Con la mirada que posa sobre nosotros, Dios nos invita a la santidad y nos estimula a la conversión y al progreso espiritual, pero sin provocar nunca la angustia de no llegar, esa «presión» que sentimos a veces bajo la mirada de los demás o en el modo en que nos juzgamos a nosotros mismos: nunca estamos del todo bien, nunca suficientemente de tal manera o de tal otra; el descontento de nosotros mismos es permanente y nos consideramos culpables de no haber respondido a esa expectativa o a aquella norma. No debemos sentirnos culpables de existir (como les ocurre a muchos, a menudo de una manera inconsciente) porque seamos unos pobres pecadores. La mirada que Dios nos dirige nos autoriza plenamente a ser nosotros mismos, con nuestras limitaciones y nuestra incapacidad; nos otorga el «derecho al error» y nos libera de esa especie de angustia u obligación, que no tiene su origen en la voluntad divina, sino en nuestra psicología enferma, y que con frecuencia hace presa en nosotros: la obligación de ser, al fin y al cabo, otra cosa distinta de la que somos.

En nuestra vida social sufrimos frecuentemente la tensión constante de responder a lo que los demás esperan de nosotros (o a lo que nos imaginamos que esperan de nosotros), lo cual puede acabar resultando agotador. Nuestro mundo ha desechado el cristianismo, sus dogmas y sus mandamientos bajo el pretexto de que es una religión culpabilizadora, cuando nunca hemos estado más culpabilizados que hoy en día: todas las jovencitas se sienten más o menos culpables de no ser tan atractivas como la última «top-model» del momento, y los hombres de no tener tanto éxito como el dueño de Microsoft... Los modelos propuestos por la cultura contemporánea son mucho más gravosos de imitar que la llamada a la perfección que nos dirige Jesús en el Evangelio: *Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, que yo os aliviaré. Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas. Pues mi yugo es suave y mi carga ligera* (Mt 11, 28-30).

Bajo la mirada de Dios nos sentimos liberados del apremio de ser «los mejores», los perpetuos «ganadores»; y podemos vivir con el ánimo tranquilo, sin hacer continuos esfuerzos por mostrarnos como en nuestro mejor día, ni gastar increíbles energías en aparentar lo que no somos; podemos -sencillamente- ser como somos. No existe mejor técnica de relajación que ésta: apoyarnos como niños pequeños en la ternura de un Padre que nos quiere como somos.

Vemos tanta dificultad en aceptar nuestras flaquezas porque pensamos que éstas nos incapacitan para el amor: como fallamos en tal punto y en tal otro, no merecemos ser amados. Vivir bajo la mirada de Dios nos hace percibir la falsedad de esta idea: el amor es gratuito y no se merece, y nuestras debilidades no impiden que Dios nos ame, sino al contrario. Nos hemos liberado de una obligación desesperante y terrible: la de ser personas de bien para ser amadas.

Sin embargo, la mirada de Dios, al tiempo que nos autoriza a ser nosotros mismos, pobres pecadores, nos permite también toda clase de audacias en nuestra lucha hacia la santidad: tenemos derecho a aspirar a la cima, a desear la más alta santidad, porque Dios puede y quiere concedérsola. Él jamás nos encierra dentro de nuestra mediocridad, ni nos condena a una triste resignación; siempre conservamos la esperanza de progresar en el amor. Dios es capaz de hacer del pecador un santo: su gracia puede hacer realidad ese milagro y hay que tener una fe sin límites en el poder de su amor. La persona que todos los días cae y, a pesar de ello, se levanta diciendo: «Señor, te doy gracias porque estoy seguro de que harás de mí un santo», agrada enormemente al Señor y, más pronto o más tarde, recibirá lo que espera de Él.

Por lo tanto, nuestra actitud ante Dios ha de ser ésta: una sosegada y «distendida» aceptación de nosotros mismos y de nuestras debilidades, a un tiempo unida a un inmenso deseo de santidad, a una firme determinación de progresar, apoyados en una ilimitada confianza en el poder de la gracia divina. Una doble actitud magníficamente expresada en el siguiente pasaje, tomado del diario espiritual de Santa Faustina Kowalska: «Deseo amarte más de lo que nadie te haya amado nunca. A pesar de mi miseria y mi pequeñez, he anclado firmemente mi alma en el abismo de tu misericordia, ¡Dios mío y Creador mío! A pesar de mis grandes miserias, no temo nada y albergo la esperanza de cantar eternamente mi canto de alabanza. Que ningún alma -ni siquiera la más miserable- dude, mientras siga con vida, de poder ser muy santa. Porque grande es el poder de la gracia divina».

### **«Creencias limitadoras» y prohibiciones**

Todo cuanto venimos diciendo permite evitar un concepto erróneo de la aceptación de sí y de las flaquezas. Ésta no consiste en dejarnos encerrar por las limitaciones que consideramos tales y que, como ocurre con frecuencia, no lo son en realidad. A consecuencia de nuestras caídas y de la educación recibida (esa persona que nos ha repetido mil veces: «tú no llegarás», o «nunca harás nada bueno», etc.); a causa de los reveses sufridos y de nuestra falta de confianza en Dios, tenemos una fuerte tendencia a llevar inscrita en nosotros toda una serie de «creencias limitadoras» y de convicciones, que no se corresponden con la realidad, de acuerdo con las cuales nos hemos persuadido de que jamás seremos capaces de hacer esto o aquello, de afrontar tal o cual situación. Los ejemplos son innumerables: «no llegaré», «jamás saldré de esto», «no puedo», «siempre será así»... Afirmaciones de este tipo nada tienen que ver con la aceptación de nuestras limitaciones mencionada en este capítulo; son, por el contrario, el fruto de la historia de nuestras heridas, de nuestros temores y de nuestras faltas de confianza en nosotros mismos y en Dios, a las que conviene dar salida y de las cuales es preciso desembarazarse. Aceptarse a uno mismo significa acoger las miserias propias, pero también las riquezas, permitiendo que se desarrollen todas nuestras legítimas posibilidades y nuestra auténtica capacidad. Así pues, antes de expresarnos en términos tales como «soy incapaz de hacer tal cosa o tal otra», resulta conveniente discernir si esta afirmación procede de un sano realismo espiritual, o es una convicción de naturaleza puramente psicológica que deberíamos desechar.

A veces podemos sentir también la tendencia a prohibirnos determinadas sanas aspiraciones, o bien ciertos modos de realizarnos a nosotros mismos,

e incluso algunas formas legítimas de felicidad, a través de una serie de mecanismos psicológicos inconscientes que nos inclinan a considerarnos culpables o a prohibirnos la felicidad. Este hecho también puede tener su origen en una falsa representación de la voluntad divina, como si Dios quisiera privarnos sistemáticamente de todo lo bueno de la vida. Esto, desde luego, no tiene nada que ver con el realismo espiritual y la aceptación de nuestras limitaciones. Es cierto que Dios nos pide a veces sacrificios y renunciaciones, pero también lo es que nos libera de los miedos y las falsas culpabilidades que nos aprisionan, devolviéndonos la libertad de aceptar plenamente todo cuanto de bueno y grato Él, en su sabiduría, quiere otorgarnos, animándonos y manifestándonos su amor.

Si en todo caso existiera un terreno en el que nada se nos prohibirá jamás, es en el de la santidad. Siempre, claro está, que no confundamos la santidad con lo que no es, es decir, la perfección externa, el heroísmo o la impecabilidad. Pero, si entendemos la santidad en el sentido correcto (la posibilidad de crecer indefinidamente en el amor a Dios y a nuestros hermanos), convencámonos de que en ese campo nada nos resultará inaccesible. Basta con no desanimarnos nunca y no ofrecer resistencia a la acción de la gracia divina, confiando enteramente en ella.

No todos poseemos madera de héroe; pero, por la gracia divina, sí tenemos todos madera de santo: es la ropa bautismal de la que nos revestimos al recibir el sacramento que nos hace hijos de Dios.

### **Aceptarse a uno mismo para aceptar a los demás**

Otra advertencia: existe un profundo vínculo de doble dirección entre aceptación de sí y aceptación de los demás. El uno propicia el otro.

A veces no llegamos a aceptar a los demás porque, en el fondo, no nos aceptamos a nosotros. El que no está en paz consigo mismo, necesariamente estará en guerra con los demás. Mi no-aceptación de mí crea una tensión interior, una insatisfacción y una frustración que con frecuencia volcamos sobre los demás, convertidos así en cabeza de turco de nuestros conflictos interiores. Un pequeño ejemplo: cuando estamos de mal humor contra lo que nos rodea, suele ser porque no nos sentimos contentos con nosotros mismos y se lo hacemos pagar a los demás! Etty Hillesum escribe: «Empiezo a darme cuenta de que, cuando sientes aversión hacia el prójimo, debes buscar la raíz en el disgusto contigo mismo: ama a tu prójimo como a ti mismo».

Y a la inversa: el hombre que cierra su corazón a los demás, que no hace ningún esfuerzo por amarlos como son, que no sabe reconciliarse con ellos,

jamás tendrá la fortuna de vivir esa profunda reconciliación con uno mismo que tanto necesitamos. De hecho, siempre acabamos siendo víctimas de nuestra pobreza de corazón para con el prójimo, de nuestros juicios y de nuestro rigor.

## 9. SOBRE LA IMAGINACIÓN

La imaginación es la facultad para crear, combinar o reproducir mentalmente imágenes, representaciones de objetos, personas, situaciones, etc., reales o no. La representación de algo real que ocurrió en el pasado, es un recuerdo. La representación de algo que nunca ha existido, es la fantasía. La elaboración de algo nuevo es la creatividad. Fantasía, creatividad y memoria de evocación están íntimamente ligadas a la imaginación.

La imaginación puede utilizarse como un modo de evasión de la realidad. Ante una situación desagradable, poco interesante o aburrida, la imaginación puede servir para escapar hacia otros mundos más atractivos. En algunas personas este mecanismo se desarrolla excesivamente, convirtiéndose en un hábito, prácticamente automático. Esto puede ser un grave inconveniente, ya que dificulta vivir la realidad de un modo óptimo.

Lo adecuado es procurar aprovechar lo que la realidad nos ofrece en cada uno de los momentos de la vida, metiéndose de lleno en ella. De este modo, se suele encontrar un interés que no se había descubierto en un principio. Si no es así, lo idóneo es intentar modificarla, dando un giro a esa situación, y si esto no es posible, cambiar de actividad.

Por ejemplo, cuando una persona está en una conversación aburrida, debería de interesarse más por ese tema, con lo que es probable que terminase encontrando algún aspecto interesante. Si comprueba que no es así, puede intentar cambiar la orientación de la conversación hacia otros puntos de mayor interés. Si esto no es posible, lo adecuado sería cambiar de actividad, salvo que, por diversos motivos, sea imposible. Evadirse de esa situación, mediante la imaginación, puede dar lugar a conflictos, pérdida del tiempo personal y continuar fomentando este hábito que, a la larga, hace que se viva lejos de la realidad, dificultando obtener plenamente lo que ésta ofrece, o lo que podría llegar a ofrecer.

Esta evasión se lleva a cabo, en muchas ocasiones, utilizando la llamada «fantasía de deseos». Ésta consiste en imaginar que se están viviendo situaciones deseadas, generalmente deseos insatisfechos en la vida real. «Soñar despierto» frecuentemente puede resultar perjudicial para la personalidad. Estas personas se acostumbran a lograr cualquier cosa, mediante la imaginación, de un modo inmediato, perfecto y sin esfuerzo; mientras que en la vida real la obtención de algo más sencillo e imperfecto requiere paciencia y trabajo, a pesar de lo cual no siempre se consigue.

Esto puede hacer que, cuando se aborda un objetivo en la vida real, se termine pensando en que no merece la pena. Hay que hacer demasiado esfuerzo para conseguir algo que no merece la pena, mientras que mediante la fantasía se logra inmediatamente cualquier cosa. Se pierde energía frente a la realidad, mientras que se desarrollan cada vez más los mecanismos de evasión mediante la fantasía de deseos. Como resultado, la vida real aparece cada vez como algo más miserable, fomentándose más esta evasión, y se cierra un círculo vicioso.

Al final, se llega a un distanciamiento de la realidad, en que se renuncia a intentar obtener nada por los cauces habituales, con lo que se entra en una pasividad frustrante que favorece una profunda insatisfacción. Esta situación es frecuente en muchos trastornos de la personalidad". En algunos casos graves, la fantasía cobra tal importancia que puede llegar a confundirse con la realidad, deformando o incluso anulando ésta.

La fantasía también puede estar en relación con ciertos temores. La imaginación lleva a estas personas a imaginar lo que sería de ellas si sucediesen ciertos acontecimientos, viviéndolos con la imaginación casi como si estuviesen sucediendo realmente. Se trata de un mecanismo pernicioso, muy frecuente entre las personas inseguras, que genera ansiedad y crea un círculo vicioso en el que esta inseguridad aumenta.

También se puede utilizar la imaginación de un modo adecuado, es decir, al servicio de la realidad. Es la imaginación aplicada con una finalidad concreta, que sirve para aprovechar las posibilidades y circunstancias personales reales, sacándoles el máximo partido. Con imaginación, se puede romper la rutina, pensar un plan mejor para cada día, aprovechar mejor el tiempo o los recursos económicos, dar la vuelta a una situación difícil, encontrar una fórmula para mejorar una relación, para desarrollar mejor el trabajo, para ingeniar un negocio, para solucionar un problema concreto, etc. Además, está la imaginación puramente creativa, referida al terreno del arte, a la investigación científica y a otras formas de creación. En todos estos casos la imaginación es enormemente útil, y produce grandes satisfacciones, como consecuencia de las transformaciones positivas que opera en la vida real y cotidiana, o bien de los logros obtenidos en el terreno creativo.

## **LA IMAGINACION**

(Salvador Canals, Ascética Meditada)

"Nuestra pedagogía se compone de afirmaciones, no de negaciones, y se reduce a dos cosas: obrar con sentido común y con sentido sobrenatural."  
(San Josemaría Escrivá, 24-III-1931).

Ninguna persona prudente tomaría nunca a un loco por consejero en los problemas más delicados de su propia vida. Todos consideraríamos imprudente y poco sensato a quien se condujera de tal modo.

Esta verdad, tan clara y evidente en la vida y en los negocios, no lo es tanto, al menos en la práctica, en la vida interior y en el problema de nuestra santificación. La imaginación es una loca -la loca de la casa, la llamaba Santa Teresa, con su habitual buen humor-, y, sin embargo, ¡cuántas veces la elegimos, más o menos conscientemente, para consejera de los problemas más delicados de nuestra alma!

Esta loca que nos distrae con su alboroto y nos disipa con su algarabía; que nos comunica sus variados temores y nos turba con sus aprensiones, que nos susurra al oído sospechas infundadas, que nos tiraniza con sus ambiciones y nos muerde con su envidia; esta loca que nos hace salir de la realidad con fantásticos ensueños, llenos de euforia o de pesimismo, y que nos instila suavemente el veneno de la sensualidad y del amor propio: esta loca -lo sabemos por experiencia- es la gran enemiga de nuestra vida interior, es la eterna aliada del mundo, del demonio, de la carne.

Es ella la que turba tu vida de oración y te hace temer la mortificación; la que introduce en tu alma la tentación de la carne y de la soberbia; la que falsea tu conocimiento de Dios y te priva del sentido sobrenatural; la que te adormece con el sueño de la frivolidad o te sumerge en el letargo de la tibieza; la que apaga el fuego de la caridad o enciende el de la desconfianza y de la discordia.

Es tan loca como un caballo desbocado; tan inquieta como una mariposa; si no la dominas y la guías, jamás serás un alma interior y sobrenatural.

Si no la dominas, jamás podrás gozar de esa calma serena, que es tan necesaria para servir a Dios.

Si no le pones freno, jamás tendrás aquel realismo que una vida de santidad exige. Calma, realismo, serenidad, objetividad: virtudes que nacen allí donde termina la tiranía de la imaginación; virtudes que crecen y se fortifican en el esfuerzo ascético de dominar y de controlar la fantasía.

Te decía que la tiranía de la imaginación es grande. Tan grande, que altera las ideas, que falsea las situaciones de la vida, que deforma a las personas.

El Evangelio ofrece una prueba muy elocuente de esta tiranía. Estamos en el lago de Genezaret y es una noche oscura de tempestad; los apóstoles

tienen que remar duramente, combatiendo contra un fuerte viento contrario. Su barquichuela, zarandeada por las olas, contiene a doce hombres que luchan para resistir la impetuosa fuerza del viento. Jesús se ha retirado solo a lo alto de un monte vecino y ora.

Pero en la cuarta vigilia de la noche Jesús se acerca hacia los apóstoles caminando sobre las aguas. Y los doce, al ver a Jesús que anda sobre las aguas, se turban y exclaman: ¡Es un fantasma!

Fíjate: la adorable figura del Maestro, que viene para estar con ellos, para ayudarlos, para calmar la tempestad imponiendo silencio a las olas con su palabra imperiosa, asume en aquellas imaginaciones el aspecto de un fantasma que les infunde miedo y les conturba.

¡Cuántas veces se repite en nuestra vida este episodio evangélico! ¡En cuántas ocasiones nuestra alma, víctima de la imaginación, se atemoriza y queda turbada!

Juegos de la fantasía, fantasmas de la imaginación son esas cruces imaginarias que suelen atormentarnos y nos agobian con su peso. No creo exagerar si te digo que el noventa por ciento de nuestros sufrimientos, de esos sufrimientos que, con escaso conocimiento de la Cruz de Cristo, llamamos cruces, son imaginarios, o que por lo menos están agrandados o deformados por el cruel dominio de nuestra imaginación. Esta es la razón por la que tanto nos pesan y nos agobian nuestras cruces humanas e inventadas.

Si lo que tanto nos hace sufrir y tan fuertemente nos agobia fuese de verdad la cruz que el Señor nos manda, la Cruz de Jesús, una vez que la hubiésemos reconocido como tal y que, con fe y con amor, la hubiésemos aceptado, ya no nos debería pesar y oprimir. Porque la Cruz de Jesús, la Santa Cruz, no es fuente de tristeza o de abatimiento, sino de paz y de alegría. En cambio, si llevamos sobre nuestros hombros una cruz humana e imaginaria, o la producida por nuestra rebeldía interior contra la verdadera Cruz, entonces estamos tristes y preocupados.

Pero este peso y esta preocupación pueden desaparecer de tu vida y dejar de agobiarte: basta con que abras los ojos de la fe y con que te decidas a cortar las alas a tu imaginación.

Permíteme que te diga que estas cruces humanas que te aplastan con su peso no existen en la gran realidad de tu vida sobrenatural, existen sólo en tu imaginación. Llevas sobre los hombros un peso tan atroz como ridículo:

un peso que en tu imaginación es una montaña y, en realidad, es un granito de arena.

Son fantasmas creados por la mente, fantasmas que la fantasía reviste de colores vivaces, atribuyéndoles manos anchísimas y temerosas, y piernas ágiles y veloces. Son los fantasmas que ahora te persiguen y llenan de dolor y de agitación tu alma.

Un pequeño gesto de tu vida de fe sería suficiente para hacerlos desvanecer. ¿Te das cuenta de qué poco basta para eliminarlos?

A veces, admitimos en nuestra vida a otros fantasmas... Vienen de lejos: son los temores a los peligros futuros. Son temores a cosas o a peligros que ahora no existen y que no sabemos si se realizarán, pero que vemos presentes y actuales en nuestra imaginación, haciéndolos más trágicos.

Un sencillo razonamiento sobrenatural los haría desaparecer: puesto que estos peligros no son actuales y estos temores todavía no se han verificado, es obvio que no tienes la gracia de Dios necesaria para vencerlos y para aceptarlos.

Si tus temores se verificasen, entonces no te faltará la gracia divina, y con ella y tu correspondencia tendrás la victoria y la paz.

Es natural que ahora no tengas la gracia de Dios para vencer unos obstáculos y aceptar unas cruces que sólo existen en tu imaginación. Es necesario basar la propia vida espiritual sobre un sereno y objetivo realismo.

Estos fantasmas no son menos peligrosos en el campo de la caridad. ¡Cuántas veces, en esta virtud, quedas víctima de la imaginación! ¡Cuántas sospechas hay sin fundamento y que sólo radican en tu mente! ¡Cuántas cosas haces pensar y decir y hacer al prójimo que este jamás ha pensado, ni dicho, ni hecho!

Estos fantasmas turban y descomponen la convivencia con las demás personas, la vida de familia.

Esos pequeños contrastes que se dan necesariamente en todas las convivencias humanas, incluso en las de los santos, porque no somos ángeles, son agrandados y deformados por la imaginación y crean estados de ánimo duraderos que nos hacen sufrir muchísimo. Por naderías, por pequeñeces y por el juego de nuestra fantasía, se abren abismos que

dividen las personas, que destruyen afectos y amistades, al corromper la unidad.

La imaginación, además, es la gran aliada de la sensualidad y del amor propio. ¡Qué novelas te hace vivir!: fantásticos ensueños en los cuales eres el héroe, el personaje que triunfa: fantasmas que acarician tu ambición, tu deseo de mandar y de ser admirado, tu vanidad.

Fíjate cuántos obstáculos para tu santidad.

Tu vida de piedad: la oración, la presencia de Dios, el abandono en las manos de Nuestro Señor, la alegría fuerte y sobrenatural; todas esas murallas de tu vida interior quedan así amenazadas, minadas por la loca de la casa.

Sé sobrenatural, sé objetivo. La voz de Jesús pone fin a los temores y a la aventura de los Doce del Lago de Genezaret: Tened confianza, soy Yo: ino temáis!

## **EL JARDÍN DEL BUEN RETIRO**

(José Luis Soria, Amar y vivir la castidad)

Este es el nombre del más popular y conocido de los parques madrileños: lo que corrientemente llamamos El Retiro. Pues si esa maravilla de jardín sirve de refugio en medio del tráfico urbano de la capital de España, conviene no olvidar que cada uno de nosotros -vivamos donde vivamos- está en la permanente tentación de un «Retiro» personal, a donde huir cuando la realidad cotidiana aprieta y se hace difícil. Es un jardín hecho de idealizaciones y fantasías, de ojalás, de «si fuera así...»; sus muros son invisibles, lo mismo que sus árboles y sus habitantes, pero en ese jardín el alma se sabe aislar de lo que le rodea, hay sombras agradabilísimas y la gente que allí se encuentra es el dechado de toda perfección. Allí no se conocen los defectos, ni se avinagran las respuestas, ni hay riñas que valgan.

Allí, a ese jardín fantástico, se va la imaginación con gusto, porque allí el yo es el centro, el rey, la reina... Allí todo existe alrededor de la propia vanidad y en función suya.

Cuando hemos tenido una actuación desacertada, cuando la respuesta a lo que nos han dicho no ha sido brillante, cuando -en una palabra- la realidad de la vida nos ha hecho quedar mal - un paseo por el parque del «cómo podría haber sido», nos compensa del disgusto sufrido: cuando me dijeron esa frase, yo podía haber contestado con esta otra; cuando sucedió aquello,

yo tendría que haber reaccionado de esta manera... Y teje que teje, la fantasía nos devuelve la honra.

Si en la realidad de la vida me parece que no me tienen en cuenta o que se olvidan de mí, he aquí que en el «Retiro» la fantasía construye una persona que no tiene más que hacer que estar pendiente de mis necesidades, que se dedica solícita a mi cuidado, que me mira, que me contempla.

Si durante una temporada el corazón está más sensible y necesitado de afecto, no será difícil que, en esa ocasión, por los paseos de ese Retiro de que venimos hablando vayan y vengan las notas de una sinfonía de cariño que, personas reales o imaginarias, entonan en honor nuestro. Son momentos en los que merecíamos que nos dijeran al oído, pero sin contemplaciones: «¿Por qué abocarte a beber en las charcas de los consuelos mundanos si puedes saciar te sed en aguas que saltan hasta la vida eterna?» (*Camino, n. 148*)

Si las personas con quienes convivimos no son perfectas (y esto es lo que sucede en el 100 por 100 de los casos), una vuelta por el jardín del «buen retiró» lo arregla todo, porque allí las cosas son distintas: o no hay defectos, como decíamos antes, o -si los hay- los comprendemos magnánimamente, los corregimos con una rectitud de conciencia insuperable o los fustigamos de un modo irrefutable y elocuentísimo.

Si la timidez, la educación, el sentido de responsabilidad o cualquier otra razón nos impiden contestar satisfactoriamente para el amor propio, el jardín del retiro imaginario es el lugar más adecuado para cantar las cuarenta al lucero del alba, sea quien sea.

Podíamos seguir recordando situaciones semejantes. En todos los casos, cuando el alma cede a esa tentación de huida, abre tan gran abismo entre la realidad y las fantasías, que con frecuencia llega a situaciones insostenibles. Otras veces, una tal ausencia de unidad de vida, una semejante división entre lo que se aparenta y lo que se desea y fomenta, conduce muy frecuentemente a fracturas interiores, como podían atestiguar muchas vidas que se arrastran. Sin embargo, con ser esas consecuencias muy penosas, hay todavía otra más lamentable, porque la falsedad de una actitud de ese estilo conduce también a faltar contra los deberes de la propia vocación. Vocación -no se olvide- que es llamada de Dios a la santidad (perfección humana, dentro de los límites de nuestra personal condición, y -sobre todo- perfección sobrenatural), y la santidad supone el cumplimiento de unos deberes concretos, que se plasman en el desgranarse cotidiano de las cosas, informado por la caridad. Por eso es difícil -por no decir imposible- que un alma descontenta con su situación, y dada a

refugiarse en el «buen retiro», se santifique: porque no afrontará decididamente, con generosidad y con realismo, lo que le corresponde hacer en su situación, personalísima e irrepetible.

Muy posiblemente, una vida así será sobrenaturalmente estéril o no dará los frutos que el Señor tiene derecho a pedir, porque no está en la realidad de una verdadera ascética cristiana, sino en una falsa mística -que el Fundador del Opus Dei ha definido gráficamente como *mística ojalatera-*, y que está hecha «de sueños, de falsos idealismos, de fantasías, de eso que suelo llamar (decía San Josemaría Escrivá de Balaguer) *mística ojalatera* -iojalá no me hubiera casado, ojalá no tuviera esta profesión, ojalá tuviera más salud, ojalá fuera joven, ojalá fuera viejo!...» (*Conversaciones*, n. 116).

De ahí que el noveno mandamiento, que -al prohibir los deseos indebidos- podría ser llamado, junto al décimo, el mandamiento que prohíbe la *mística ojalatera*, sea una defensa, una estupenda ayuda divina, para ser lo que se debe ser, hacer lo que se debe hacer, y estar en lo que se hace; en otras palabras: para santificarnos donde Dios quiere y no donde a nosotros nos gustaría o donde se nos antoja que lograríamos hacerlo con relativa comodidad.

*¿Acaso puede uno encender fuego en su seno, sin que sus vestidos se inflamen? ¿O puede uno caminar sobre brasas sin que sus pies se quemen? Así el que se acerque a la mujer de su prójimo (Prov, 6, 27-29).* Palabras eternas, como todas las de la Escritura, que hemos de saber aplicar a nuestras circunstancias personales: ¿acaso podrá alguno vivir de fantasías, sin descuidar sus deberes?; ¿cómo luchará contra sus defectos quien, en vez de afrontarlos con humildad y esperanza, los rehuye y los vence sólo en la imaginación?; ¿qué empeño pondrá en el trabajo, qué delicado cuidado en la atención del hogar; qué alegría en el sacrificio, qué unidad de vida tendrá quien se pase la mayor parte del tiempo en el jardín de la fantasía?

«En esta situación (de desorientación y de ansiedad, de desánimo y de tedio, cuando no se sabe a qué atender y no se atiende eficazmente a nada) el alma queda expuesta a la envidia, es fácil que la imaginación se desate y busque un refugio en la fantasía que, alejando de la realidad, acaba adormeciendo la voluntad». El remedio de esa *mística ojalatera* -seguimos citando palabras de San Josemaría Escrivá de Balaguer- «está en buscar el verdadero *centro* de la vida humana, lo que puede dar una jerarquía, un orden y un sentido a todo: el trato con Dios, mediante una vida interior auténtica. Si, viviendo en Cristo, tenemos en Él nuestro *centro*, descubrimos el sentido de la misión que se nos ha confiado, tenemos un ideal humano que se hace divino, nuevos horizontes de esperanza se abren ante nuestra vida, y llegamos a sacrificar gustosamente no ya tal o cual

aspecto de nuestra actividad, sino la vida entera, dándole así, paradójicamente, su más hondo cumplimiento» (San Josemaría, *Conversaciones*, n. 88).

Con unas disposiciones de este estilo y una oración filial y confiada por parte nuestra, «La Virgen Santa María, Madre del Amor Hermoso, aquietará tu corazón, cuando te haga sentir que es de carne, si acudes a Ella con confianza» (*Camino*, 504)

### **Algunos puntos de SURCO**

“Si la imaginación bulle alrededor de ti mismo, crea situaciones ilusorias, composiciones de lugar que, de ordinario, no encajan con tu camino, te distraen tontamente, te enfrían, y te apartan de la presencia de Dios. — Vanidad.

Si la imaginación revuelve sobre los demás, fácilmente caes en el defecto de juzgar —cuando no tienes esa misión—, e interpretas de modo rastrero y poco objetivo su comportamiento. —Juicios temerarios.

Si la imaginación revolotea sobre tus propios talentos y modos de decir, o sobre el clima de admiración que despiertas en los demás, te expones a perder la rectitud de intención, y a dar pábulo a la soberbia.

Generalmente, soltar la imaginación supone una pérdida de tiempo, pero, además, cuando no se la domina, abre paso a un filón de tentaciones voluntarias.

—¡No abandones ningún día la mortificación interior! (Surco 135)”.

“En tu vida hay dos piezas que no encajan: la cabeza y el sentimiento.

La inteligencia —iluminada por la fe— te muestra claramente no sólo el camino, sino la diferencia entre la manera heroica y la estúpida de recorrerlo. Sobre todo, te pone delante la grandeza y la hermosura divina de las empresas que la Trinidad deja en nuestras manos.

El sentimiento, en cambio, se pega a todo lo que desprecias, incluso mientras lo consideras despreciable. Parece como si mil menudencias estuvieran esperando cualquier oportunidad, y tan pronto como —por cansancio físico o por pérdida de visión sobrenatural— tu pobre voluntad se debilita, esas pequeñeces se agolpan y se agitan en tu imaginación, hasta formar una montaña que te agobia y te desalienta: las asperezas del trabajo; la resistencia a obedecer; la falta de medios; las luces de bengala de una vida regalada; pequeñas y grandes tentaciones repugnantes; ramalazos de sensiblería; la fatiga; el sabor amargo de la mediocridad

espiritual... Y, a veces, también el miedo: miedo porque sabes que Dios te quiere santo y no lo eres.

Permíteme que te hable con crudeza. Te sobran "motivos" para volver la cara, y te faltan arrestos para corresponder a la gracia que El te concede, porque te ha llamado a ser otro Cristo, "ipse Christus!" —el mismo Cristo. Te has olvidado de la amonestación del Señor al Apóstol: "ite basta mi gracia!", que es una confirmación de que, si quieres, puedes (Surco 166)".

"Recupera el tiempo que has perdido descansando sobre los laureles de la complacencia en ti mismo, al creerte una persona buena, como si fuese suficiente ir tirando, sin robar ni matar.

Aprieta el paso en la piedad y en el trabajo: ite queda tanto por recorrer aún!; convive a gusto con todos, también con los que te molestan; y esfuérzate para amar —ipara servir!— a quienes antes despreciabas. (Surco 167)".

### **¿Cuándo son pecados?**

Para entender cuándo las malas imaginaciones son pecado y cuándo simples tentaciones, es bueno considerar el nombre latino clásico. A lo que se suele llamar malas imaginaciones o malos pensamientos, los clásicos lo llamaban *delectatio morosa*, delectación morosa, esto es, demorarse deleitándose, detenerse saboreando las cosas malas que están pasando por la imaginación. Ayuda a entender que el pecado no consiste en que se pasen por la imaginación cosas malas, o en que vuelvan a presentarse después de haberlas rechazado, sino en consentir y deleitarse en ellas morosamente, dejándolas estar.

Supuestos la plena advertencia y el perfecto consentimiento, las malas imaginaciones serán pecados mortales o veniales según la materia sea grave o no.

En estos pecados internos, como en todos, lo malo no es sentir, sino consentir. Uno puede tener la ocurrencia más salvaje, pero mientras no se consienta en ella, no hay motivo para alarmarse. Es más, hay que aprender a reírse del susto que determinadas imaginaciones o deseos pudieran producir en quien los padece. Hay que aprender a reírse de uno mismo, aceptar la pequeñez y miseria propia, buscar el trato filial con Dios y seguir adelante tranquilos.

Las tentaciones son permitidas por Dios porque nos ayudan a reconocer cómo somos, y favorecen la humildad, que es el fundamento de todas las

virtudes. Además, en esa lucha por vencer las tentaciones, se fortalece nuestra voluntad y nuestro amor a Dios.

## 10. MARÍA

Para sorpresa nuestra, cuando levantamos los ojos hacia Dios, como buscando una contemplación excelsa, el Señor nos vuelve la mirada hacia las criaturas: hacia este mundo donde los hijos de Dios nos debatimos por «amarle sobre todas las cosas».

El Misterio de la Encarnación de Jesucristo marca un hito en la historia del mundo: transforma las realidades humanas convirtiéndolas en cauce de lo sobrenatural, en camino para esa contemplación. La Humanidad del Señor pone la Divinidad, no sólo más cerca, sino entrelazada con las cuestiones cotidianas de la vida de los hombres y de las mujeres. La Belleza de Dios se fusiona con las cosas creadas, y nos invita a encontrar en éstas el camino para su contemplación.

En ese contexto –natural y sobrenatural a la vez– Dios cuenta con la sencillez y la maravilla de la maternidad humana. Prepara su venida, y prepara la nueva vida que desea regalarnos, con una figura de especialísima belleza: una Virgen de Nazaret llamada María, elegida para ser Madre de Dios.

El tiempo de Cristo fue dispuesto por Dios desde la eternidad, y su providencia se manifestó a lo largo de muchos siglos de la historia de Israel. Ninguno de los personajes principales que entran en el argumento de la Encarnación, fue dejado al azar por Dios. Entre ellos, destacan dos: María, la madre de Jesús, y su esposo José.

María, destinada a ser Madre de Dios y Madre de la Iglesia y de cada uno de sus miembros, fue preservada de toda mancha de pecado, por especial privilegio, en previsión de los méritos de Cristo. El caso de José es diferente, pero también estuvo preparado por Dios de modo singularísimo; su manera de comportarse lo manifiesta.

Se repite en ellos la característica de la acción divina: “lo extraordinario en lo ordinario”. En la historia de la salvación, lo ordinario y lo extraordinario no tiene que ver tanto con el acontecimiento en sí –que puede ser muy sencillo–, sino con la acción de la gracia y los ojos con que se mira.

Las vidas de María y José son ocasión de recalcar la grandeza de las cosas pequeñas y ordinarias, e insistir en la necesidad de dilatar nuestra mirada. Con palabras de J.Tissot: “Me hago pequeño ... si miro las cosas por su lado pequeño; porque las cosas pequeñas miradas por otro lado son grandes, así como las grandes consideradas a otra luz son pequeñas. Hay almas que no saben aficionarse sino al lado pequeño, lo mismo en las cosas grandes que en las menudas, y así se hacen enteramente mezquinas y estrechas. Otras, por el contrario, lo mismo en las cosas pequeñas que en las grandes, ven siempre su aspecto grande, al cual se aficianan, dilatándose sin cesar” (La vida interior, p.8)

La mirada contemplativa, de fe, descubre maravillada la acción de Dios en los sucesos cotidianos de la vida: sabe ver más allá de lo que advierten los ojos de la carne.

Santa María, «dignum Spiritus Sancti habitaculum!», fue hecha idigno habitáculo del Espíritu Santo! Una criatura idigno habitáculo de Dios! A poco que pensemos sobre ello, nos quedaremos atónitos.

Es verdad que los hombres, cuando vivimos en gracia de Dios, también somos morada del Espíritu Santo; pero, al fin y al cabo, somos indignos habitáculos de Dios: algo así como lo fue el establo de Belén donde nació el Mesías. También es verdad que Dios no nos rechaza por ello, como no rechazó el establo de Belén. Pero María es distinta. Ella sí era «digno habitáculo» de Dios. Antes que «Sedes Sapientiae», antes que Asiento de la Sabiduría divina, antes que Madre de Jesucristo, ya era morada del Espíritu Santo en plenitud: cauce del océano ilimitado del Amor de Dios.

Dios no cabe en criatura alguna, por definición. De ahí precisamente lo inabarcable del misterio de María. Asomarse a su Corazón Inmaculado es, para nosotros criaturas pecadoras, como asomarse a un infinitamente –casi– dilatado ámbito de presencia y de amor de Dios.

Aquel «mirar a Dios sin descanso y sin cansancio» (Amigos de Dios, 296), que en la vida espiritual se va alcanzando de modo trabajoso, paulatino y desigual, en Ella se daba plena y fácilmente. Ni Ella tenía ojos y corazón más que para mirar a su Dios; ni el Padre celestial dejaba de cuidarla y atraerla a Sí, como su obra más perfecta. La mirada encantada de María hacia Dios Padre, era una mirada asombrada e incrédula ante tanta bondad con Ella; sobre todo por su aguda conciencia de criatura y, por tanto, inadecuada para su Creador.

Santa María no es un “recurso piadoso” del pueblo cristiano (incluso, como quizá piensen algunos, del pueblo cristiano inculto). María es, por el contrario, la magnificencia de Dios –la infinita magnificencia de Dios!– hecha criatura; toda la omnipotencia y sabiduría divinas puestos en ejercicio para darle existencia.

El Concilio Vaticano II dice que Jesucristo «manifiesta el hombre al propio hombre» (Gaudium et Spes, 22): le descubre su insospechada grandeza; coloca la naturaleza humana al nivel excelso que Dios le tenía deparado. Pues bien, de otra manera y secundando a Jesús, también María revela maravillosamente lo que puede llegar a ser una persona humana, cuando no pone obstáculos a la acción de Dios en sí.

Cada uno miramos a Nuestra Señora de una manera: con más o menos piedad, con mayor o menor conocimiento teológico... Pero al pensar en Dios resulta primordial

romper el techo de nuestro pensamiento y abrírnos a la infinitud. Sin esto, nunca alcanzaremos lo que nos es dado conocer de Dios: muy poco de lo que Él es, y de forma incalculable más de lo que entendemos nosotros.

Adquirir tal actitud constituye buena parte de ese adelanto espiritual de un alma, que aquí pretendemos iluminar. Lo dificultoso, para lograrlo, es que requiere imprescindiblemente la virtud de la humildad; y ya sabemos lo costoso que ésta resulta.

## **Alegría de Dios**

Cuando –con fe y humildad– se contemplan aquellas maravillas de Dios y de su criatura predilecta, se puede vislumbrar la hermosura, la belleza de alma, la portentosa figura de María en el universo creado; a la vez que su humildad y sencillez. Se intuye la alegría de Dios al mirar a María.

Es un misterio cómo la criatura puede alegrar al Creador, pero es así; y lo es por el amor que nos tiene: «¡Canta, hija de Sion; alégrate y exulta con todo tu corazón, hija de Jerusalén! No temas... El Señor tu Dios... se goza en ti y se alegra; conmovido por lo que te quiere, se llenará de júbilo al mirarte» (Sof 3, 14-17). En el caso de María, Dios Padre se deleita en Ella y en su respuesta siempre fiel; Dios Espíritu Santo vuelca en Ella la plenitud de sus dones, porque siempre es agradecida; Dios Hijo se enorgullece de tenerla por Madre.

Es un misterio pero es también una realidad; que además explica –hasta cierto punto– cómo la santidad de Cristo y, en menor grado, la de María y los santos del cielo, pueden dar a Dios más satisfacción que el dolor de todos los pecados humanos. Sin minusvalorar éstos, la alegría de Dios es quasi-infinita porque radica en su Bondad y en la bondad de sus obras perfectas, como María.

Participar en la alegría de Dios por María, es una manera –y no la menor– de entrar en la intimidad de la vida trinitaria.

Santa María, Hija predilecta del Padre, aquilatadamente fiel. Ella es la delicia de Dios, el descanso de Dios, el consuelo de Dios, la delicadeza de Dios. Dios goza y se alegra en Ella; y con Él todos los ángeles y santos del cielo. «La santísima Virgen, la tota pulchra... que el gran Dante contempla en el fulgor del Paraíso como la "belleza que alegraba los ojos de todos los otros santos"» (San Juan Pablo II, Carta a los artistas, 4-IV-1999, 16). Y permite a sus hijos fieles de aquí abajo compartir tal alegría. Y esto último, como un milagro, a pesar de nuestras miserias personales.

Alegrarse de la alegría de Dios es una de esas "intimidades" que enlazan al alma contemplativa con su Padre celestial y endulzan la existencia. No es ya la

satisfacción de alegrar a Dios con mi comportamiento más o menos generoso; no es cuestión relativa a mí. Se trata de otra cosa: algo así como el secreto júbilo de ver contento a Dios, extasiado, ante una criatura que –por fin– corresponde al Creador como su Bondad merece.

Hasta la sima de los pecados personales, llega un rayo de luz suficiente: la alegría de contemplar el gozo de Dios al mirar a María. Nada puede enturbiar ese íntimo deleite, pálido reflejo de la alegría del mismo Dios; incoada participación en su felicidad. No es la alegría errante de las circunstancias humanas –favorables o desfavorables–, ni siquiera de las que poseen contenido espiritual. Estamos ante una alegría esencial, de base, a donde no llegan los oleajes del mar alborotado del mundo.

Se entiende ahora, con más plenitud, que la Iglesia la llame «Causa nostrae laetitiae» [Causa de nuestra alegría].

## **Nuestra Madre**

Al pie de la Cruz, Jesús nos la deja como Madre. Es su testamento, su última voluntad.

Aquella figura bellísima, creada de modo extraordinario y único por las manos del Padre, y vestida con la luz del Espíritu Santo, la recogemos cada uno en nuestras manos temblorosas, manchadas por el pecado. A Ella no le importa: ha aprendido de su Hijo a amar a los hombres como somos. La joya de la creación la tenemos delante, como delicadísima figura de porcelana; apenas nos atrevemos a tocarle por miedo a estropearla. A pesar de todo ¡es nuestra!; Dios nos la ha regalado. «Todo lo mío es tuyo» (Lc 15,31), nos dijo en una ocasión, incluyendo a su Madre; aunque entonces no nos dimos cuenta de la grandeza de tal regalo. Con Ella presente en nuestra vida, todo cambia.

Desde hace muchos años, aún sin percatarnos del todo, nuestro caminar terreno se desenvuelve protegido, rodeado, envuelto y acompañado por la Madre de Dios. Ella derrama la Misericordia divina sobre nuestro pasado, presente y futuro: para que nunca dudemos, para que nos decidamos a amar siempre la voluntad de Dios, para que nos sintamos seguros. Ella es «Madre de Dios y Madre de la gracia, Madre de piedad y de misericordia».

Una función insustituible de las madres es hacer germinar el amor. No sólo dar amor, sino producir ecos de ese amor, hacerlo brotar en los hijos y en el esposo, enseñar a amar! Si todas las madres lo hiciesen así, el mundo sería distinto. Bajo este prisma, el papel de Santa María en nuestras vidas resplandece con fulgores especiales: Ella ha sido la que –sin advertirlo– ha ido haciendo florecer el amor a

Dios en nuestro corazón, la que nos ha enseñado a querer al Padre y al Hijo y al Espíritu Santo. Al inicio, poco a poco; luego, impetuosamente: deslumbrándonos cada día con nuevas luces divinas.

¡Es notable que sea necesario el paso del tiempo –años– para “descubrir” lo que ya sabíamos desde un principio! Aunque también es cierto que ahora, con su intervención, el itinerario de la propia vida se ve con especial nitidez: coronado con la luz del amor misericordioso de Dios. «¡Santa María, Madre del Amor hermoso, ayuda a tus hijos!».

Ante el desbordamiento de la gracia de Dios, ¿qué hizo María? ¿Cómo reaccionó?; si lo averiguamos podremos avanzar deprisa por ese camino que deseamos recorrer. Primeramente, un agradecimiento muy humilde –el Magnificat– que fluye de su corazón en cauce magnánimo e imparable. Después el empeño, llevado a cabo en grado sumo, por cumplir la voluntad de Dios. Y todo ello adornado por un inmenso cariño a Jesús, que fue su constante fuente de alegría y esperanzas.

Esa es toda la vida interior que Dios nos pide: amar a Jesús y entretenernos con Él; cumplir los deberes personales, lo que Dios espera de cada uno; y vivir agradecidos y contritos ante nuestro Padre-Dios.

# VIA CRUCIS

"Vía Crucis" latín de "Camino de la Cruz". También conocido como "Estaciones de la Cruz" y "Vía Dolorosa". El ejercicio del Vía Crucis tiene por objeto considerar con espíritu de compunción y compasión la última y más dolorosa parte de los padecimientos del Señor acompañándolo espiritualmente en el camino que recorrió cargado con la Cruz, desde el Pretorio de Pilato hasta el Calvario y allí, desde que fue enclavado en el patíbulo hasta su deposición en el sepulcro.

La práctica del Vía Crucis se fundamenta en la veneración por los Santos Lugares, donde no hacía falta imaginarse los escenarios de la Pasión, sino que se tenían a la vista y se recorrían físicamente. Una leyenda piadosa cuenta que la Santísima Virgen caminaba a diario por los sitios donde su Hijo había sufrido y derramado su sangre.

Poco a poco en el camino por el que Jesús había pasado a través de las calles de Jerusalén se fueron determinando las estaciones, es decir, los sitios donde los fieles se detenían para contemplar cada uno de los episodios de la Pasión. De esta forma, en Jerusalén, durante el siglo XVI ya se seguía el mismo itinerario que se recorre actualmente, conocido como Vía Dolorosa, con la división en catorce estaciones.

A partir de entonces, fuera de Jerusalén se extendió la costumbre de establecer Vía Crucis para que los fieles considerasen esas escenas, a imitación de los peregrinos que iban personalmente a Tierra Santa.

El Vía Crucis se representa con una serie de imágenes de la Pasión o "Estaciones" correspondientes a episodios que Jesús sufrió por nuestra salvación. Las imágenes pueden ser pinturas o esculturas. Algunas representaciones son grandes obras de arte inspiradas por Dios para suscitar mayor comprensión del amor de Jesucristo y movernos a la conversión.

Las estaciones generalmente se colocan en intervalos en las paredes de la iglesia o en lugares reservados para la oración.

La finalidad de las estaciones es ayudarnos a unirnos a Nuestro Señor en los momentos más señalados de su Pasión y muerte redentora. Pasamos de Estación en Estación meditando ciertas oraciones. Muchos santos han escrito meditaciones para cada estación.

## Indulgencias

Se concede indulgencia plenaria a los fieles cristianos que devotamente hacen el Via Crucis.

El ejercicio devoto del Via Crucis ayuda a renovar nuestro recuerdo de los sufrimientos de Cristo en su camino desde el pretorio de Pilato, donde fue condenado a muerte, hasta el Monte Calvario, donde por nuestra salvación murió en la cruz.

Las normas para obtener estas indulgencias plenarias son:

1. Deben hacerse ante Estaciones de la Cruz erigidas.
2. Debe haber catorce cruces. Para ayudar en la devoción estas cruces están normalmente adjuntas a catorce imágenes o tablas representando las estaciones de Jerusalén.
3. Las Estaciones consisten en catorce piadosas lecturas con oraciones vocales. Pero para hacer estos ejercicios solo se requiere que se medite devotamente la pasión y muerte del Señor. No se requiere la meditación de cada misterio de las estaciones.
4. El movimiento de una Estación a la otra. Si no es posible a todos los presente hacer este movimiento sin causar desorden al hacerse las Estaciones públicamente, es suficiente que la persona que lo dirige se mueva de Estación a Estación mientras los otros permanecen en su lugar.
5. Las personas que están legítimamente impedidas de satisfacer los requisitos anteriormente indicados, pueden obtener indulgencias si al menos pasan algún tiempo, por ejemplo, quince minutos en la lectura devota y la meditación de la Pasión y muerte de nuestro Señor Jesucristo.

Para ganar indulgencia plenaria se requiere, además del ejercicio del Vía Crucis:

- a) Confesión sacramental.
- b) Comulgar
- c) Rezar por las intenciones del Santo Padre

Todo ello, excluyendo cualquier afecto al pecado, incluso venial.

Los requisitos de arriba son necesarios para obtener las indulgencias, pero siempre que se hace el Vía Crucis con devoción en cualquier lugar, ya sea públicamente o en privado, se obtendrán muchas gracias. Claro que debe hacerse de corazón, con sincera intención de conversión.

El Vía Crucis se puede hacer con gran beneficio todo el año y especialmente durante la Cuaresma y con ocasión de algún retiro espiritual. Cada viernes santo, el Santo Padre dirige el Vía Crucis desde el Coliseo en Roma.

### ¿Cómo hacer el Via Crucis?

La devoción del Vía Crucis nos da la oportunidad de contemplar la Pasión y Muerte de Jesús nuestro Salvador. La meditación de los dolores en el cuerpo y alma del Señor y recorrer la vía dolorosa actualizando sus sufrimientos nos llenará el corazón de dolor de nuestros pecados y de agradecimiento por su amor.

Antes de cada estación se dice: **D/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.** Y se contesta: **R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.** Después de cada estación se puede rezar el Padrenuestro, el Avemaría y en lugar del Gloria se dice: **D/ Señor, pequé.** Y se contesta: **R/ Ten piedad y misericordia de mí.**

### **ORACIÓN INICIAL**

*"Quien quiera ser mí discípulo, tome su cruz de cada día y sígame ". Quiero seguirte, Señor.  
Quiero revivir ahora tu Camino de la Cruz;  
revivir tu muerte.*

Abre mis ojos. Toca mi corazón.  
Descúbreme lo grande que es tu amor por mí.  
Que yo me convierta a ti definitivamente.  
Que me aparte del pecado,  
que es lo que te hace sufrir.  
¡Perdona!

Todo me lo enseñas abrazado a la cruz:  
amor, dolor, paciencia,  
entrega, perdón, obediencia.

Santa María,  
que comprenda lo que Dios quiere decirme  
precisamente a mí  
y precisamente ahora,  
mientras revivo la pasión de tu Hijo. Así sea.

### 1ª ESTACIÓN: **Jesús es condenado a muerte**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

Pilato exclama: ¿Qué he de hacer, pues, de Jesús? Contestan todos:  
**'iCrucifícale!**

Pilato insiste: Pero, ¿qué mal ha hecho? Y de nuevo responden:  
**iCrucifícale!, iCrucifícale!**

Y Pilato les entrega a Jesús para que le crucifiquen.

Señor, Pilato sabe que eres inocente, pero tiene miedo a los judíos. También nosotros, muchas veces, tenemos miedo a lo que piensen los demás y por esa no nos atrevemos a dar la cara por Ti... La escena se repite, vuelven a crucificarte y no hacemos nada por impedirlo.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

### 2ª ESTACIÓN: **Jesús es cargado con la Cruz**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

Después de haberse burlado de Jesús, los soldados le arrastran hasta fuera de la ciudad para crucificarle; y Jesús, cargando con la Cruz, se pone en marcha hacia el cerro llamado Calvario. ¡Lleva la Cruz para descargarnos a nosotros de ella!

Tenemos que reaccionar, hemos de ser totalmente de Cristo, pero ya sabemos el camino: la Cruz a costas con una sonrisa en los labios. Señor, estoy dispuesto. Tú, ¡ayúdame!

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

### 3ª ESTACIÓN: **Jesús cae por primera vez.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

Jesús ha sufrido mucho: malos tratos, la flagelación, la coronación de espinas... El Cuerpo del Señor se tambalea bajo la Cruz enorme... Más todavía que la Cruz lo que le agobia a Jesús es el enorme peso de nuestros pecados... Señor, ¡cuántas veces te he ofendido...! Un dolor agudo penetra en el alma de Jesús, y el Señor se desploma extenuado. Ahora ya sabemos por qué pesa tanto la Cruz de Jesús. Y lloramos nuestros pecados y la tremenda ingratitud del corazón humano. Jesús ha caído para que nosotros nos levantemos una vez y siempre. Señor, perdóname. Dame fuerzas para acudir al sacramento de la Confesión.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

4ª ESTACIÓN: **Jesús encuentra a su Santísima Madre.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

María estaba junto al camino por donde pasa Jesús. ¿Qué hombre no lloraría si viera a la Madre de Cristo en tan atroz suplicio? Su Hijo herido... y nosotros lejos, cobardes, resistiéndonos a la Voluntad divina.

Madre y Señora mía, enséñame a pronunciar un sí que, como el tuyo, se identifique con el clamor de Jesús ante su Padre: no se haga mi voluntad, sino la de Dios.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

5ª ESTACIÓN: **Simón Cirineo ayuda a Jesús a llevar la Cruz.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

Era de temer que Jesús no pudiese llegar hasta el Calvario, por eso los soldados tropiezan con un tal Simón de Cirene que volvía de su granja y le fuerzan a llevar la Cruz del Señor.

En el conjunto de la Pasión, es bien poca cosa lo que supone esta ayuda. Pero a Jesús le basta un poco de amor para derramar su gracia en nuestras almas.

Ayudo a Jesús a llevar la Cruz cada vez que ofrezco todo lo que me cuesta por la salvación del mundo entero.

Ayudo a Jesús a llevar la Cruz cada vez que miro con cariño a aquellos que me importunan o me molestan...

Jesús, con tu gracia te ayudaré a llevar la cruz.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

#### 6ª ESTACIÓN: **Una piadosa mujer limpia el rostro de Jesús.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

Una mujer, Verónica de nombre, se abre paso entre la muchedumbre, llevando un lienzo plegado, con el que limpia piadosamente el rostro de Jesús. El Señor deja grabada su Santa Faz en las tres partes de ese velo.

Son los pecados, imis pecados!, los que manchan tu rostro; pero no me atrevo a reparar, a pedir perdón, a dar la cara por Ti como hizo la Verónica. Dame, Señor, la gracia de vencerme, para que vayas imprimiendo en mi alma tus rasgos, pues en el cielo sólo entra el que a Ti se parece.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

#### 7ª ESTACIÓN: **Cae Jesús por segunda vez.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

¡Qué pena da verte, Señor! Has perdido mucha sangre, te han llenado de heridas los latigazos, la corona de espinas te ha traspasado la cabeza, te aplasta el peso de la Cruz. ¡Has caído de nuevo! Pero hay algo que te levanta, que te mueve a recomenzar el camino: es el amor que me tienes.

Gracias, Jesús, por esta lección tan necesaria para mi debilidad. Cuando el peso de mis faltas, o el egoísmo, o la soberbia me lleven a decir: ¡no puedo!, ponte frente a mi alma así, caído, deshecho, sin fuerza humana, y ayúdame a ser fiel.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

### 8ª ESTACIÓN: **Jesús consuela a las hijas de Jerusalén.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

Es asombroso... apenas puede dar un paso; arrastra el madero, ya casi sin vida, y hace un alto en el camino porque descubre un grupo de mujeres que lloran. "No lloréis por mí, les dice; llorad más bien por vosotras y por vuestros hijos".

Jesús, quiero que dejes una idea que nunca pueda olvidar: la seguridad de que en el camino de mi vida hay alguien que espera una sonrisa, una palabra de consuelo, un consejo que le acerque a Dios. Que nunca mi dolor, si llega, me cierre a mí mismo. Dame tu capacidad de olvido propio para darme a los demás.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

### 9ª ESTACIÓN: **Jesús cae por tercera vez.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

El Señor cae por tercera vez cuando quedan 40 o 50 pasos para llegar a la cumbre del Calvario. Jesús no se sostiene en pie: ya no puede levantarse.

Ahora comprendemos bien cuánto hemos hecho sufrir a Jesús, por eso estamos arrepentidos. Hasta es posible que se nos vengan las lágrimas a los ojos.

Bien, pero no olvidemos que el espíritu de penitencia está principalmente en cumplir, cueste lo que cueste, el deber de cada momento.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

### 10ª ESTACIÓN: **Jesús se ve desnudado de sus vestiduras.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

Los soldados despojan a Cristo de sus vestidos. Desde la planta de los pies hasta la cabeza no hay en Él nada sano. Heridas, hinchazones, llagas podridas.

Jesús, despojado de sus vestiduras, sufre por tantos que han perdido la pureza y no hacen nada por reconquistarla.

Contemplando a Cristo desnudado de sus vestidos, ¿pienso en el sufrimiento que le causan mis pecados contra la pureza?

Jesús, perdón, ayúdame a perseverar en la pureza.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

**11ª ESTACIÓN: Jesús es clavado en la Cruz.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

A pesar del vocerío oímos los pesados golpes del martillo. ¡Qué dolor el tuyo, Señor! Los nervios medianos, al entrar los clavos en las muñecas, se estirarían como cuerdas de violín provocando un dolor increíble: un dolor que concluye con la pérdida del conocimiento. Tú, Jesús, fuiste capaz de aguantar ese tremendo dolor y por espacio de tres largas horas. ¡Cómo querías reparar por mis pecados! ¡Cómo te interesaba mi alma! ¡Cuánto me quieres!

Los verdugos, al clavarlo, habían tirado de sus brazos con todas sus fuerzas, por lo que el pecho, excesivamente abombado, no podía relajarse. Se ahogaba, el rostro se le amorató y las venas del cuello se le hincharon.

Jesús, no puedo dejar de mirarte y, al mismo tiempo, no puedo soportar esta visión.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

**12ª ESTACIÓN: Jesús muere en la Cruz.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

El velo del templo se rasga, y tiembla la tierra, cuando clama el Señor con una gran voz: Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu. Y expira.

Jesús, necesito decirte que soy cobarde, muy cobarde, pero al contemplarte muerto en la Cruz, después de haber sufrido todo lo que se puede sufrir, voy a pedirte una locura: quiero imitarte, Señor, quiero entregarme de una vez, de verdad, y estar dispuesto a llegar hasta donde Tú me lleves.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

### 13ª ESTACIÓN: **Jesús es bajado de la Cruz y entregado a su Madre.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

José de Arimatea y Nicodemo suben a la Cruz, toman el cuerpo de Jesús y lo dejan en brazos de su Madre. María tiene entre sus brazos el cuerpo muerto de Jesús.

Madre mía, frente a tu Hijo muerto sólo pueda llorar, arrepentirme y decirte que, a pesar de todo, únicamente me importa en la vida ser fiel a ese Dios al que tanto he hecha sufrir. Y los propósitos de entrega, de amor, de pureza, de fidelidad, brotan con fuerza del fondo del alma.

Ayúdame Tú, María, a cumplirlos, a decir siempre que sí, a no tener miedo al dolor ni a la muerte, a hacer de mi vida una vida de amor a Jesús.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

### 14ª ESTACIÓN: **Es sepultado el cuerpo de Jesús.**

V/ Te adoramos, Cristo y te bendecimos.

R/ Que por tu Santa Cruz redimiste al mundo.

En un sepulcro propiedad de José de Arimatea ponen el cuerpo de Jesús. Ahora ha pasado todo. Se ha cumplido la obra de nuestra Redención. Ya somos hijos de Dios, porque Jesús ha muerto por nosotros y su muerte nos ha rescatado.

Hemos de dar la vida por los demás. Sólo así se vive la vida de Jesucristo y nos hacemos una misma cosa con Él.

Señor, que me entere que después del Viernes Santo viene la Pascua. Que todo sufrimiento es fuente de alegría. Enséñame a comprenderlo, especialmente, cuando me pides más o me invada la oscuridad. Que realice, Señor, todo lo que me pida el Padre.

V/ Señor, pequé.

R/ Ten piedad y misericordia de mí.

### **ORACIÓN FINAL**

Gracias, Padre, por entregarnos a tu Hijo.  
Gracias, Jesús, por querernos tanto.  
Para que no tengamos duda alguna  
de tu amor por nosotros,  
libremente aceptaste la muerte en la cruz.  
Y a pesar de todo ino nos damos cuenta!  
¡Cuántas veces no aceptamos ser amados por ti!  
¡Perdónanos!  
Y para que no tengamos duda alguna  
de que eres Dios, resucitaste.  
¡Creemos, Señor!

Santa María, ayúdanos  
a dejarnos abrazar por el amor de Dios,  
a abrazar en Cristo la voluntad del Padre,  
a abrazar con Cristo nuestra cruz,  
a abrazar como Cristo el dolor,  
a abrazar a Cristo en el sufrimiento de los demás.  
Amén.