

# **SOBRE LA VIDA ESPIRITUAL**

*Seis diferentes temas sobre la vida espiritual*

<b>¿EN QUÉ CONSISTE LA VIDA ESPIRITUAL?.....</b>	<b>2</b>
<b>OBEDIENCIA ESPIRITUAL Y LIBERTAD.....</b>	<b>7</b>
<b>ASCESIS DE LOS PENSAMIENTOS.....</b>	<b>11</b>
<b>EL SILENCIO.....</b>	<b>16</b>
<b>EL AUTOENGAÑO.....</b>	<b>20</b>
<b>¿CÓMO ENFRENTARNOS AL SUFRIMIENTO Y A LA MUERTE?.....</b>	<b>33</b>

## ¿EN QUÉ CONSISTE LA VIDA ESPIRITUAL?

Si como fundamento de nuestra vida espiritual nos encontramos con la misericordia de Dios y con su amor tierno y paternal; en el recorrido del camino espiritual experimentaremos más el carácter formativo y educativo de su amor. Si hemos puesto en Dios nuestra confianza y ponemos cada vez más en Él nuestra seguridad, entonces Él puede dar inicio a la profunda transformación que quiere obrar en nosotros. Ahora ya no se trata solamente de vivir en el gozo de la fe que se ha hallado; sino también de colaborar en el proceso de transformación que obra el Espíritu Santo. Dios quiere transformarnos según su imagen, la cual frecuentemente ha sido herida y desfigurada. En su Hijo Jesucristo nos da a conocer la verdadera imagen del hombre. En Él, con Él y a través de Él, estamos llamados al camino de la santidad. Jesús nos hace esta invitación con las palabras: “*Sed perfectos, como vuestro Padre Celestial es perfecto*” (Mt 5,48).

Para cumplir con estas palabras, se requiere un camino espiritual: el camino de seguimiento de Cristo.

Para entender mejor este camino, echemos primero una mirada sobre el estado paradisiaco en que vivía el hombre; y sobre las consecuencias que cayeron sobre su alma, después de haber caído en el pecado original.

Sabemos, por el testimonio de la Sagrada Escritura, que el hombre vivía en una unión íntima y profunda con Dios. Pero su persona, como imagen de Dios, sufrió una profunda ruptura después de la caída en el pecado original. Perdió su integridad, tanto en la dimensión natural como en la sobrenatural; y perdió

la luz sobrenatural con la que podía ver a Dios tal como Él es en su ser.

Pero también las fuerzas naturales de su alma sufrieron grandes daños. La razón quedó oscurecida y la voluntad, debilitada. Anteriormente, el hombre había sido 'dueño de su casa', es decir, que podía manejar con las fuerzas de su espíritu sus pasiones e instintos. Ahora, en cambio, sucumbe frecuentemente bajo sus pasiones desordenadas. Incluso un testigo tan santo y fiel como San Pablo, sufrió bajo estas circunstancias: *“Porque no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero. Y si yo hago lo que no quiero, no soy yo quien lo realiza, sino el pecado que habita en mí.”* (Rom 7,19-20)

En el hombre se refleja, por así decirlo, el drama cósmico. Una parte de los ángeles se había rebelado contra Dios y, por medio de la tentación del pecado original, buscaron aliados entre los hombres. Así, una parte de la creación se alzó en contra de su Creador, provocando un desorden cósmico. En otras palabras: los que por su naturaleza eran inferiores (los ángeles y hombres), y estaban predestinados para el amoroso servicio del Dios bueno, quisieron ser como Dios y obtener el dominio.

Algo paralelo sucedió en nuestro interior: nuestras pasiones e instintos sensuales ya no obedecen naturalmente a las órdenes de nuestra voluntad y de nuestro espíritu; sino que se encuentran en rebelión contra aquellos.

El camino espiritual, o la transformación del hombre en el Espíritu de Dios, nos otorga el desarrollo de la gracia del bautismo, a través de la cual nos ha sido devuelta la luz sobrenatural de Dios. Además, somos fortalecidos por el

Espíritu de Dios, para reconquistar el dominio sobre nosotros mismos, en la medida en que sea posible.

Así, a través del camino espiritual, podemos remodelar en nosotros la originaria imagen con la que hemos sido creados por voluntad divina; y aún más... Con la venida de Jesucristo, podemos adquirir una unión todavía mayor con Dios que la que tenía el hombre en el estado paradisiaco. Dios no solamente hace nuevas todas las cosas en su amor; sino que ahora acoge al hombre caído en su propia gloria, una vez que éste se haya colocado el vestido de bodas a través del perdón de los pecados y de la santificación. Así, el hombre se hace digno de participar de las bodas del Cordero. Ya en nuestra vida terrena podemos pregonar algo de esta gloria de Dios, aunque solamente sea a través de un espejo borroso (cf. 1Cor 13,12), en comparación de lo que nos espera en la eternidad.

¿Cómo nos transforma Dios?

En primer lugar, mientras no vivamos de acuerdo a los mandamientos de Dios, Él nos llamará a una primera conversión; a un encuentro con Él, con el Dios vivo; y a una transformación de nuestra vida según su Ley. Si respondemos a este llamado con la aceptación de la fe en Cristo y abriendo las puertas a la gracia, nos entregamos a Dios y nos apartamos decididamente del pecado; entonces optamos por una vida nueva en gracia de Dios. De este modo, salimos de la vida de dispersión para dirigirnos a Dios; dejamos la vida de la indiferencia y del alejamiento de Dios, para entrar en una vida de cercanía con Él.

La persona empieza entonces a amar a Dios con su voluntad, aunque frecuentemente experimente su cercanía también con sus sentimientos. Empieza a referir todo a Dios y, con su ayuda, intenta desprenderse del dominio de las cosas y de las pasiones. Frecuenta la lectura de la Sagrada Escritura, de la literatura espiritual, de las vidas de los santos; busca la oración y los sacramentos; con gozo participa en las ceremonias religiosas y gusta de la doctrina; empieza además a aspirar seriamente la santidad y las virtudes cristianas. Las personas que han vivido una conversión, suelen ser muy fervorosas y poseen un gran fuego en su interior.

La gracia santificante que ha sido infundida ya en el bautismo, empieza a desarrollarse notablemente. Muchos empiezan a cuestionarse acerca de su vocación y quieren ponerse totalmente a disposición de Dios. Por otra parte, los que se encuentran con Jesús y todavía no están bautizados, esperan ansiosos el momento de su bautismo para convertirse en miembros de la Iglesia. Otros anhelan transmitir a los demás con alegría esa fe que han encontrado y son fervorosos en las buenas obras.

Evidentemente la reacción al encuentro con Cristo será distinta en cada persona, pero hay algo que todos tienen en común: ¡quieren permanecer en ese camino y no apartarse de él nunca más! Han tomado una decisión para toda la vida; han entrado por la puerta que conduce al Reino de Dios.

Para aquellos que ya se encuentran en un camino de fe, pero todavía no en un intenso seguimiento de Cristo, se produce una especie de ‘despertar en la fe’. Empiezan a salir de la tibieza y del relajamiento; para pasar a un decidido camino espiritual.

Frecuentemente este cambio inicia durante retiros espirituales u otras experiencias de profundización de la fe; al escuchar a un buen predicador o al ver el testimonio de vida de otros; o por algún otro medio que Dios haya escogido en su gran sabiduría.

Vemos, pues, que el amor de Dios nos llama en la primera conversión a un cambio de vida, a acercarnos a Él, a salir del estado de tibieza para entrar en un decidido camino de seguimiento de Cristo. Si respondemos a este llamado, la gracia de Dios empieza a desarrollarse ampliamente en nuestro interior. Si seguimos los estímulos de su amor, entonces surgirá de este primer encuentro el valioso inicio de la vida espiritual. Dios nos atraerá cada vez más hacia Él y nosotros respondemos a su amor. Esto puede suceder de muchas maneras; pero en todas ellas cuenta el hecho de que, una vez que se ha puesto un pie en el camino de la fe y se ha encontrado a Jesús, se tiene la certeza de quién es el que lo ha llamado y a quién se sigue. Sólo quien cae en pecado mortal y permanece en ese estado, se aparta del camino. Si la conversión no ha sido lo suficientemente profunda y no se han hecho los correspondientes cambios de vida, puede suceder que se vuelva a ser arrastrado por la dispersión, que se descuiden las prácticas religiosas y se permita así que la tibieza penetre en el alma. La tibieza, a su vez, dispone a caer con mayor facilidad en pecado mortal.

Pero no podemos confundir la tibieza con las imperfecciones que todavía se cargan en gran cantidad al inicio del camino, y que aún no han sido purificadas. Sin embargo, Dios, a quien hemos confiado la dirección de nuestra vida, puede seguirnos transformando y conducirnos hacia la segunda conversión.

## OBEDIENCIA ESPIRITUAL Y LIBERTAD

La palabra "obediencia" no es un término que esté de moda en nuestro tiempo. Muchas personas piensan que, al practicar la obediencia, se vería limitada su propia libertad y, por tanto, perderían su dignidad. Pero en esta perspectiva se parte de un falso concepto tanto de la obediencia como de la libertad.

En la presente reflexión pondré el enfoque en la obediencia espiritual; es decir, aquella obediencia relacionada con Dios de forma directa o de forma indirecta, a través de personas que cumplen la función de guías espirituales. En las estructuras sociales existen también otras formas de obediencia que suelen tener un carácter disciplinar, como es el caso de la obediencia militar.

Al hablar de libertad, muchas veces se piensa en las batallas políticas de conquista de derechos. En cambio, en la perspectiva cristiana, la libertad se refiere en primer lugar a la libertad del pecado; es decir, a la realización de la Redención que nos trajo el Hijo de Dios. En ciertas corrientes, como en la teología de la liberación, se trató de conciliar la libertad política con la fe cristiana. Sin embargo, estos intentos suelen terminar en una falsificación del mensaje cristiano, interpretándolo como si la liberación que Jesús vino a traer al mundo se tratara de una liberación política. La consecuencia de esta interpretación es la pérdida de la trascendencia y la instrumentalización de la fe cristiana para ciertas ideologías políticas. En pocas palabras, se considera la Redención más como una liberación de la opresión política que como la liberación de las cadenas del pecado.

Por otra parte, en nuestro tiempo también suele interpretarse la

libertad como la abolición de cualquier prohibición o limitación que se interponga en la búsqueda de la realización personal. Sin embargo, cuanto más el hombre se aparte de la verdadera libertad y se entregue a sus propios deseos y pasiones, tanto más se convierte en esclavo del pecado.

En cambio, la verdadera libertad del hombre, aquella que va de la mano de la obediencia espiritual, consiste en hacer lo correcto; o, mejor dicho, en hacer la voluntad de Dios. El hombre es libre en la medida en que anhela reconocer y cumplir la voluntad de Dios.

Ahora bien, para llegar a esta meta se interpone un principal obstáculo: el amor propio. El desordenado amor de sí mismo, que es consecuencia del pecado original, está relacionado con la pérdida de la visión de Dios. El amor propio suele impedir el reconocimiento de lo correcto, es decir, de la voluntad de Dios; y no permite ponerlo en práctica. Si no se lucha conscientemente contra el amor propio a través de una formación espiritual, entonces éste nos conducirá al camino falso por la ceguera interior que trae consigo.

En esta lucha interior, Dios nos ofrece una ayuda decisiva: nos dice lo que es bueno y lo que es malo, y nos insta a escoger el bien.

En esta perspectiva, comprendemos cuán gran bendición y libertad trae consigo la obediencia, que se convierte en remedio contra la desobediencia de la caída en el pecado original. La obediencia a Dios nos une directamente a su voluntad, que nos ha sido manifestada para nuestra salvación, y nos libera de la ceguera interior. La escucha consciente a Dios y la atenta



búsqueda de su voluntad, le darán a nuestra vida una clara dirección, a la vez que nos liberarán del apego a nosotros mismos, concediéndonos aquella libertad que sólo Dios puede dar. *"Si el Hijo os hace libres, seréis realmente libres"* (Jn 8,36).

La obediencia es un camino eminente y seguro, que nos conduce directamente a la meta, especialmente cuando se la practica en su verdadero espíritu. La obediencia, estando libre de miedos y escrúpulos, se convierte en una verdadera alegría, y es ella aquel alimento del que Jesús habla cuando dice: *"Mi alimento está en hacer la voluntad del que me ha enviado"* (Jn 4,34).

Pero la obediencia no se la practica solo directamente frente a Dios y sus mandamientos, sino que también existe la obediencia frente a la Iglesia. Como católicos hemos de escuchar a la Iglesia, que es la guardiana de la verdadera fe, que le ha sido confiada por Dios como un enorme tesoro. Al cumplir los así llamados "mandamientos de la Iglesia", que Ella nos da para ayudarnos a llevar una vida auténticamente cristiana, también estamos escuchando a Dios y cumpliendo su voluntad. De este modo, podemos vivir en la libertad de hacer lo correcto.

En las órdenes religiosas, la obediencia es prometida como uno de los consejos evangélicos. En este caso, uno se somete a la dirección de un superior y se introduce en las estructuras de obediencia propias de la orden. De este modo, la obediencia se convierte en el modo de concretizar diariamente la voluntad de Dios, cuando se practica las reglas en su verdadero espíritu y sentido. Cuanto más se acoja el espíritu de la obediencia, que no se agota en un sometimiento meramente disciplinario, tanto más aumentará la libertad propia del camino religioso. La persona consagrada se hace libre porque su vida está dirigida a

Cristo y todo lo demás está sometido a este centro.

El que tenga la gracia de contar con un buen confesor, un acompañante espiritual o incluso un director espiritual, debe saber que se trata de una enorme bendición. El padre espiritual o la madre espiritual nos ayudan a reconocer de forma concreta la voluntad de Dios, y al acoger sus consejos podemos ponerla en práctica.

También conviene mencionar que existen ciertos límites en aquella obediencia indirecta a Dios, que es la que es mediada por los hombres. Por ejemplo, si después de evaluarlo minuciosamente reconocemos que aquello que se nos exige va en contra de nuestra conciencia, entonces no debemos obedecer. En estos casos, los límites a la obediencia están relacionados con el peligro de errar que es propio de los seres humanos.

Pero aparte de estas excepciones, podemos estar seguros de que la verdadera obediencia frente a Dios, que se nos ofrece y se nos pide de diversos modos, conduce al hombre a la verdadera libertad.

## ASCESIS DE LOS PENSAMIENTOS

Al igual que en todas las otras prácticas ascéticas, debemos primero comprender el sentido profundo de la ascesis de los pensamientos. Se trata de que nos apartemos de la distracción por la que tan fácilmente nos dejamos llevar; y de que podamos adquirir progresivamente, con la ayuda del Espíritu Santo, el dominio sobre nuestro pensar. Por amor a Dios, queremos someter nuestros pensamientos a su voluntad. Por ello, cuanto más avancemos en esta práctica ascética, tanto más seremos capaces de amar a Dios y al prójimo.

Muchos siglos atrás, el padre San Benito hablaba ya de que hay que estrellar todo mal pensamiento contra la roca de Cristo. La Sagrada Escritura también nos enseña que *“los pensamientos tortuosos apartan de Dios”* (Sab 1,3).

Un atento discípulo de Cristo no se dejará llevar por los malos pensamientos, ni por cualquier otro pensamiento que aparezca en su mente; sino que sabrá discernir cuáles pensamientos merecen su atención y cuáles no; distinguirá los pensamientos que conviene profundizar y desarrollar, de aquellos otros en los que no vale la pena detenerse. También aprenderá a reconocer el momento oportuno para dedicarse a un determinado pensamiento. Cuanto más se ejercite en la ascesis de los pensamientos, tanto más notará que también los pensamientos insignificantes pueden perjudicar a la fuerza y concentración de su alma.

Desde el punto de vista espiritual, los pensamientos son tanto más positivos y productivos cuanto más nos unan con Dios. Por ello, si nuestro modo de pensar es espiritual, estamos cumpliendo concretamente el primer mandamiento: “Amarás

al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu mente y con todas tus fuerzas”.

El discípulo del Cordero podrá comprobar, cuando empiece a poner en práctica la ascesis de los pensamientos, cuántos pensamientos falsos, ilusorios, perjudiciales, egoístas y vanidosos quieren dominarlo todos los días. Se dará cuenta también de cuántas discusiones y conversaciones sin sentido tienen lugar en su interior. Podrá percibir cuántos desvaríos hay en él. Este torrente de pensamientos no suele ser voluntario; pero es un gran estorbo para la oración y para el recogimiento interior, y debilita el estado del alma.

En primera instancia, conviene que se tomen las siguientes decisiones:

- a. Propósito de combatir todo pensamiento voluntario (es decir, que es consciente) que se oponga a Dios y a los hombres.
- b. Propósito de evitar todo pensamiento inútil voluntario, puesto que estos apartan nuestra atención de lo esencial.
- c. No prestar mucha atención a los malos pensamientos involuntarios y concentrarnos más bien en aquello que queremos con nuestra voluntad.
- d. No prestar atención a los pensamientos que aparecen involuntariamente y que son inútiles. Estos tales hay que dejarlos pasar simplemente, poniendo nuestra atención en las decisiones de nuestra voluntad.

Con respecto al punto a.: si en el seguimiento de Cristo evitamos toda mala acción, aunque tengamos que hacernos violencia a nosotros mismos, esto mismo aplica también para los pensamientos. Los pensamientos normalmente preceden a las

acciones, y preparan el camino para su realización. Por eso nuestro espíritu tiene la tarea de velar con atención sobre ellos, y de resistir cada vez que aparezca un mal pensamiento. Esta resistencia se logra invocando el nombre de Jesús o el Espíritu Santo o a través de otra oración, para espantar así aquellos malos pensamientos. De este modo, les negamos nuestra aprobación.

Hay que saber distinguir entre un pensamiento terrible que me ataca, queriendo ejercer sobre mí un poder dictatorial; y un pensamiento que va surgiendo lentamente como una seducción en mi interior. En el primer caso, puede tratarse de un ataque directo de las fuerzas del mal. En el segundo caso, suele tratarse de pensamientos que proceden de nuestro corazón, aunque también puede darse el caso de que ambos elementos se entremezclen.

En el primer caso vale armarse inmediatamente con la Palabra de Dios, invocar el nombre del Señor e incluso puede hacerse una oración de resistencia a las fuerzas satánicas. Si se toma esta actitud decidida de combate, normalmente después de un tiempo vuelve la calma y el alma recupera la paz interior. A través de estas experiencias, Dios nos enseña la importancia de estar siempre vigilantes, y además crece nuestra confianza en su presencia y en su fuerza.

En el segundo caso, el combate suele ser más largo, pues no se trata solo de una concreta resistencia a un mal pensamiento; sino de que nuestro interior se dirija de forma duradera hacia Dios. La insistente invocación de su Nombre les quita fuerza a los malos pensamientos; a la vez que nuestro interior se va abriendo cada vez más al Espíritu Santo. Dios se vale de estas circunstancias para purificar nuestro corazón y aumentar nuestra capacidad de amar.

En ambas formas del combate, podremos salir victoriosos sólo si no consentimos los malos pensamientos, si no dialogamos o negociamos con ellos, si no nos dejamos seducir o justificamos su contenido. Solo bajo esta condición tendremos la fuerza necesaria para triunfar en el Señor contra estos pensamientos y su poder destructivo. De lo contrario, estaríamos interiormente debilitados y quizá demos incluso un cierto consentimiento que hace imposible que tomemos la distancia necesaria y empleemos las armas espirituales.

Con respecto al punto b: Aquí se profundiza aún más la decisión de querer la pureza del corazón. A la luz del Evangelio, podemos reconocer fácilmente los pensamientos malos y destructivos, y es obvio que hay que combatirlos. Sin embargo, el apartarse también de los pensamientos inútiles requiere de un verdadero deseo de santidad. Además, hay que saber percibir la delicada voz del Espíritu Santo en el interior del alma y reconocer el estado en que se halla el alma. Podemos encontrar un indicio a esta forma más fina de la ascesis de los pensamientos en las palabras de San Pablo: *“Todo me está permitido pero no todo me conviene”* (I Cor 10,23).

La ascesis de los pensamientos no solo tiene la función de evitar aquellos pensamientos que sean pecaminosos; sino que además invita al hombre a limitarse en los pensamientos lícitos, con el fin de que la atención de nuestra alma se dirija cada vez más a Dios y el alma adquiera una mayor libertad. También en este caso es fundamental tomar una clara decisión interior. Esta decisión puede causar inicialmente en nosotros una crisis, pues estamos acostumbrados a distraernos con pensamientos inofensivos, sin saber las consecuencias espirituales de ello.

Después de haber tomado esta decisión de querer encaminarnos hacia la perfección, pueden aparecer tentaciones

que te dicen que perderás la alegría de la vida o la espontaneidad. Sin embargo, esta tentación es un engaño. La meta de la ascesis de los pensamientos no es vivir encerrados en nosotros mismos de forma tensa y forzada; sino poder abrirnos más al amor de Dios. En el camino, se va intensificando la relación con el Señor, de manera que vamos adquiriendo una medida interior que se convierte en nuestra guía y que impide que nos dejemos llevar simplemente por las distracciones de los pensamientos. Dar este paso puede significar que inicialmente se atraviese por una especie de desierto interior, y se nos presenta la tentación de volver a nuestro acostumbrado modo de pensar. Para este camino es esencial que recortemos la cantidad de información con la que somos bombardeados todos los días.

Una gran ayuda para la ascesis de los pensamientos es la oración del corazón. Esta práctica nos permite estar en una constante oración, también en los momentos en que realizamos actividades que no requieren de toda nuestra concentración. Así, el corazón y el entendimiento se van acostumbrando a la oración. Un fruto de esta práctica es que vamos encontrando un mayor gusto en la oración y el espíritu evita que nos dejemos llevar por distracciones innecesarias, para no perder el recogimiento interior.

## EL SILENCIO

El silencio, lejos de ser un desprecio de la palabra, es una profunda valoración de la misma. Según nos dice San Juan, fue a través de su Palabra que Dios llamó todo a la existencia: *“En el principio existía la Palabra, y la Palabra estaba junto a Dios, y la Palabra era Dios”* (Jn 1,1). Con sólo decir ‘hágase’, surgió el mundo de la nada, y *“vio Dios que era bueno”* (Gen 1,25).

Vemos, pues, que en todo sentido la palabra es de gran valor: puede consolar y levantar; puede animar y proclamar la verdad; puede testificar las bondades de Dios y servir al prójimo...

Sin embargo, para que la palabra pueda ejecutar su valioso servicio, necesita del silencio como fundamento. Callar no es, pues, un enmudecimiento o incapacidad de dialogar; tampoco es cohibirse de hablar por vergüenza o por un complejo de inferioridad. Más bien, es una actitud interior consciente, gracias a la cual la palabra tendrá mayor elocuencia.

Frecuentemente el silencio se opone a nuestra naturaleza dispersa y charlatana, que gusta de exteriorizarse en un casi ininterrumpido río de palabras. En ese sentido, nos advierte el apóstol Santiago:

*“La lengua es un miembro pequeño, pero va presumiendo de grandes cosas. ¡Mirad qué poco fuego basta para quemar un gran bosque! Así también la lengua es un fuego, un mundo de iniquidad; es ella, de entre nuestros miembros, la que contamina todo el cuerpo y, encendida por el infierno, inflama el curso de nuestra vida desde el nacimiento. Todo género de fieras, aves, reptiles y animales marinos puede domarse y de hecho ha sido domado por el hombre; sin embargo, ningún hombre es*



*capaz de domar su lengua. Es un mal siempre inquieto y está llena de veneno mortífero. Con ella bendecimos a quien es Señor y Padre, y con ella maldecimos a los hombres, hechos a semejanza de Dios.” (St 3,5-9)*

Para aprender el silencio, es necesario entrenarse en él. Sin esta práctica, el hombre no sabrá calmarse interiormente y no podrá dominar su lengua. Precisamente el silencio tiene el potencial de evitar que los pensamientos y sentimientos desordenados sean expresados hacia afuera; sino que más bien se los enfrente y corrija interiormente. Sin embargo, esto solo es posible si el hombre está atento frente a lo que sucede en su interior y si aprende a identificar cómo fue que llegó a pronunciar aquellas palabras imprudentes, hirientes o incluso malvadas. Jesús nos enseña que todo lo malo procede de nuestro corazón (cf. Mt 15,19).

El silencio nos permite a refinar las percepciones de nuestro interior y a trabajar de forma consciente en nuestro corazón. El silencio quiebra el ‘poder de la lengua’ y nos saca de la dispersión para enseñarnos a escuchar con atención.

Las razones para hablar excesivamente son muchas. Puede surgir de un desordenado deseo de comunicarse, de un intento de superar la inseguridad, de un infantil comentario acerca del mundo visible y las experiencias vividas. Hablar excesivamente puede surgir también de un interés desenfrenado por las cosas de este mundo, de una vanidad espiritual o de un temperamento que no ha sido convenientemente formado.

En los monasterios, especialmente en los tiempos pasados, se conocía el valor del silencio y se lo ponía en práctica. Hoy, en el

mundo inquieto en que vivimos, el silencio es escaso y subestimado. Los medios de comunicación aportan a la dispersión, y la ininterrumpida comunicación que se mantiene a través de los ‘smartphones’, mientras no se los maneje adecuadamente, impide que surja al menos un instante de silencio.

Sin embargo, es el silencio quien nos puede llevar a la profundidad y quien nos enseña a utilizar adecuadamente las palabras. Las iglesias católicas solían ser lugares donde se podía encontrar silencio, donde se hablaba con Dios y se lo podía escuchar. Hoy este silencio sagrado se ve amenazado por la charlatanería de la gente. Esto es una gran pérdida, puesto que Dios se puede comunicar más profundamente en el silencio que en la sobreabundancia de palabras.

Es decir que realmente hay que buscar el silencio en los pocos lugares donde todavía lo podemos hallar. Sitios como éstos nos permiten interiorizar y dejar atrás el bullicio y ajetreo del mundo.

Sin embargo, esto no es tan sencillo. Toda persona que ha vivido un considerable período de silencio, sabe cuánta intranquilidad hay en uno mismo, cuántos pensamientos se cruzan por la mente, cuántas fantasías salen a la luz, cómo los problemas interiores no resueltos salen a la superficie para ser presentados a Dios. Además, si dejamos atrás el ajetreo cotidiano, sentimos más fuertemente los vacíos interiores.

Tal vez las personas prefieren huir de esta experiencia interior, en vez de abrir este vacío a Dios. Tememos a lo desconocido que puede aparecer en los momentos de silencio, y esto nos vuelve

inseguros; mientras que nos sentimos más cómodos en el bullicio y activismo que conocemos de nuestra vida diaria.

Pero es muy aconsejable atender a la invitación del silencio, si se quiere profundizar la vida espiritual. Así como deberíamos cuidar celosamente nuestras horas de oración, así también deberíamos procurar tener tiempos de silencio, de oración silenciosa.

Si el alma se pone en este camino, encontrará más fácilmente la profundidad de su existencia, y aprenderá a distinguir con más facilidad lo importante de lo superfluo. También adquiere una cierta distancia de lo que le rodea y de lo que afluye a ella. En vez de todo ello, se abre a un nuevo encuentro con Dios. Y una vez que el alma se hay acostumbrado al silencio, lo buscará como una necesidad. No obstante, para ello necesita, igual que para la oración, ejercitarse constantemente, ya que no solemos tener la inclinación natural de retirarnos al silencio.

No debemos olvidar que nuestra alma se forma por el silencio y gracias a él encuentra una comunión más íntima con Dios. También en relación al servicio a los demás, el silencio nos hará más sensibles y más sabios. Así, el silencio puede ser importante no solo para el crecimiento espiritual personal, sino también para el servicio a los demás.

## EL AUTOENGAÑO

A continuación, trataremos un tema de mucha importancia, que podrá ser de gran provecho para nuestro camino de seguimiento de Cristo: el autoengaño. Tomaremos como base un texto escrito por el Padre Paulus Sladek OSA. Éste podrá servirnos en muchos aspectos, pero en primer lugar será para conocernos mejor a nosotros mismos, lo cual es esencial para llevar una auténtica vida espiritual. Por otra parte, el texto también nos dará pautas para realizar un discernimiento de los espíritus más acertado, de manera que podamos ayudar a personas que viven en un autoengaño, sea total o parcial.

Ciertamente se trata de una tarea bastante compleja, y no debemos ser demasiado optimistas, creyendo que siempre alcanzaremos el objetivo. Pero sí podremos rezar para que las personas se despierten de su autoengaño.

*“La propagada ceguera del hombre con respecto a su propio corazón, la cual el Señor frecuentemente criticaba en los fariseos, tiene su origen en el ‘autoengaño’ en que vive gran parte de la humanidad. El autoengaño surge de la inclinación al mal que tenemos como consecuencia del pecado original, y es la más peligrosa tendencia, producto del debilitamiento del entendimiento y de la voluntad. Es una lástima que, hasta ahora, la teología no haya mencionado específicamente la inclinación al autoengaño como una de las consecuencias del pecado original, siendo así que el relato de la primera caída en la Sagrada Escritura la señala con bastante claridad (cf. Gen 3). Las palabras con que Jesús prepara a sus discípulos para el martirio, nos muestran hasta dónde puede llegar el autoengaño, pudiéndose*

*infiltrar en él incluso el fervor religioso: “Llegará la hora en que todo el que os mate piense que da culto a Dios” (Jn 16,2).*

*El pecado y el autoengaño son inseparables. El pecado, visto desde una perspectiva psicológica, constituye el intento autónomo del hombre de alcanzar la felicidad, la perfección y la libertad, y con ello el amor y el poder que su corazón anhela -deseo que le ha sido infundido por Dios-, apoyándose únicamente en sus propias fuerzas. El autoengaño, en cambio, es el intento de crearse una consciencia libre de culpas y pecados, haciéndose así igual a Dios. Las culpas y los pecados que el hombre de hecho tiene, los hace a un lado a través del autoengaño.*

*De acuerdo a nuestro punto de vista, el autoengaño corresponde a aquello que Freud ha denominado como ‘represión’. En ella, el hombre abusa de su capacidad de olvidar cosas de poca importancia, desplazándolas de su consciente. Freud supo reconocer que el hombre trata de reprimir aquello que le es incómodo, y no hay nada más incómodo para el orgullo y el amor propio que la culpa. Por eso, cuanto más grande sea el orgullo y el amor propio de una persona, tanto más buscará crearse una consciencia limpia, aunque no lo haga de forma consciente. Así, se convencerá falsamente de su propia bondad, construyendo una autoestima sobre valores irreales. Aunque el autoengaño no sea consciente, sí es deseado. El mismo término lo confirma. Mientras la palabra ‘autoayuda’ indica que una persona emplea todas sus fuerzas para salir de una dificultad, la palabra ‘autoengaño’ significa que el hombre emplea y quiere emplear todas sus fuerzas para engañarse a sí mismo, evitando ver la realidad de su ser.*

*El autoengaño es un pensamiento ilusorio. “El deseo es el padre del pensamiento”. Puesto que nos gusta vernos a nosotros mismos en nuestra bondad e inocencia, influenciamos de forma inconsciente*

*nuestros pensamientos, de modo que ya no vemos cómo somos realmente sino que nos vemos como quisiéramos ser. El mayor peligro de este comportamiento está en el hecho de que la intención y el ejercicio del autoengaño son escrupulosamente ocultados ante el consciente de la persona, y desplazados al inconsciente. Así, pues, la persona no se da cuenta de que no conoce la verdad sobre el estado de su corazón, y de ningún modo quiere conocerla. Puesto que el autoengaño parte de la voluntad libre, aunque inconsciente, el hombre es responsable por la ceguera en que vive. Por eso, la fuerte reprensión de Jesús a los fariseos es totalmente justificada, también desde la perspectiva de la ‘psicología de las profundidades’.*

*El autoengaño está tan difundido como el orgullo, el amor propio y la inclinación al mal. De hecho, se lo practica desde la infancia, aproximadamente desde el cuarto año de vida, que es cuando el niño empieza a cometer los primeros pecados conscientes. Conocemos la ilimitada apertura y sinceridad de los niños pequeños, antes de los cuatro años. El niño dice: “Francisco no quiere portarse bien.” Después, en cambio, dirá: “Francisco no puede portarse bien”. De este modo, no asume la responsabilidad por sus malas inclinaciones. Con el paso de los años, esta actitud lleva a la convicción de que “quiero hacer el bien, pero soy incapaz”. Éste es uno de los lemas del autoengaño en el adulto. Cree estar irresistiblemente sometido a sus inclinaciones y pasiones, y se miente a sí mismo diciéndose: “No es mi culpa. Fue más fuerte que yo”. Así, se niega la mala intención, se buscan excusas, se echa la culpa a otros, no se habla con claridad, no se realiza una franca autocrítica, no se asume la responsabilidad por los propios actos...*

*De este modo, se establece un determinado comportamiento frente a concretas situaciones, y éste se va instalando automática e inconscientemente en el alma. Puesto que el hombre practica el*

*autoengaño movido por un interés egoísta, va desarrollando de forma inconsciente un fuerte rechazo a todo cuanto saque a la luz la mentira en que vive. Para el orgullo, la propia culpa es una humillación injusta, por eso lucha contra ella apasionadamente. Como consecuencia de esta resistencia, hay un enorme desgano en realizar un detallado examen de consciencia y confesar sinceramente los pecados. Hoy en día se cede con demasiada facilidad a este rechazo.”*

En uno de los salmos podemos leer las siguientes palabras: “¿Quién se da cuenta de sus propios yerros? De las faltas ocultas límpiame” (Sal 19,13). En varios pasajes del Nuevo Testamento, Jesús señala la ceguera de los fariseos y de los escribas. Dios conoce el corazón del hombre y nada está escondido ante Él.

Para la imitación de Cristo es de suma importancia la disposición para conocerse a sí mismo a la luz de Dios, entrando así en una relación más realista con Él. Ciertamente solemos evitar la confrontación con nuestra realidad, e incluso podemos tener miedo ante ella, temiendo perder nuestra buena imagen y quedar en vergüenza. Pero estos miedos deben ser superados, pues Aquél ante quien nos encontramos es un Padre amoroso, que no nos desprecia por nuestros errores y pecados, sino que quiere levantarnos, invitándonos a abandonarnos del todo en su misericordia.

No debemos, pues, tener recelo de reconocernos tal cual somos. ¡Por el contrario! Lo que sí debe preocuparnos es que podamos todavía vivir en alguna forma de ceguera y autoengaño, y que no estemos dispuestos a dejar a un lado las ilusiones que hemos creado acerca de nuestra persona.

A continuación, seguimos con el texto del P. Sladek, alternado con algunos comentarios personales míos:

*“El que vive en un autoengaño, no sólo tiene una falsa imagen de sí mismo; sino que en la profundidad inconsciente de su alma se rebela contra el juicio de Dios. Por eso, lucha no sólo contra la verdad, sino también contra Dios, y se cierra así a la gracia de la misericordia divina que constantemente le es ofrecida. En cambio, si el hombre es sincero consigo mismo y reconoce ante Dios que todavía no está dispuesto a abandonar la complacencia del propio yo ni a reconocerlo a Él como el Señor de su vida, entonces está asumiendo una actitud que le permitirá avanzar en su camino hacia Dios. La gracia de Dios puede obrar con su poder sanador solamente si el corazón se abre ante Dios con sinceridad y confianza, confesándole la verdad de su propia pecaminosidad. Por eso, el perdón de Dios no puede obrar mientras el hombre minimice o justifique su culpa y pecaminosidad, aunque lo haga de forma inconsciente.”*

Esto último es fundamental también para el acompañamiento espiritual. Si bien debemos tener sensibilidad frente a la persona que requiere de nuestra ayuda, nunca podemos dejarla sumida en las ilusiones que se ha hecho sobre sí misma. Es necesario que la persona llegue a reconocer su situación ante Dios tal como es, sabiendo que tiene un Padre amoroso que busca atraerla hacia Sí con su amor. Por el contrario, la minimización de la culpa y de la responsabilidad conduce a un callejón sin salida y mantiene al hombre en su ceguera.

*“La verdadera conversión a Dios no sucede hasta que el hombre le entregue su corazón con todos sus anhelos y deseos, y hasta las profundidades inconscientes de su alma. Y aquí está el inicio de la*



*santificación. La persona que esté consciente de que todavía busca en primer lugar la satisfacción de su propio ego y de que, por tanto, está aún muy lejos del perfecto amor a Dios, ya no se apoyará en sus propios esfuerzos religiosos y morales ni defenderá a toda costa su buena voluntad; manteniendo la actitud humilde de quien reconoce su pecaminosidad. Tomando las palabras del hijo pródigo, podríamos decir que esta persona sabe que no merece el amor de Dios (cf. Lc 15,21); pero al mismo tiempo está consciente de que puede vivir confiado en la infinita misericordia de Dios.*

*Movido por esta convicción, y no auto-justificado por sus propios méritos o presuntuosamente confiado en la perfección de su vida, el religioso (aplica para todos los cristianos) podrá proclamar y testificar la Buena Nueva en la Iglesia y en el mundo. En palabras y obras dará testimonio de que la firme decisión de seguir a Cristo significa, en primer lugar, demoler su oculta auto-justificación, para vivir cada vez más de la certeza de la propia pecaminosidad y de la confianza en la misericordia divina que supera cualquier pecado. La negación de sí mismo, a la que Cristo exhorta a los que quieren seguirlo (cf. Mt 16,24), consistirá en primer lugar en la superación de la frecuentemente inconsciente búsqueda de prestigio y de poder; más que en la renuncia a los placeres y goces legítimos dados por Dios. De este modo, en una creciente autenticidad interior y en una actitud de verdadera humildad, preparamos nuestro corazón para la conversión.”*

La práctica de los consejos dados por el P. Sladek en busca de la sinceridad interior y de la demolición de la auto-justificación, debe ir acompañada de una sabia ascesis y de la limitación de los goces naturales, que fortalecerán el alma. Pero hay que tomar en cuenta que estos últimos no deben ser aspirados como

primera meta ni deben llevarnos a un orgullo oculto basado en los propios méritos.

*“Los santos, que han llevado la conversión hasta las profundidades de su alma y están bien conscientes de ello, en todo le dan la gloria a Dios, pues saben que cuanto haya de bueno en ellos es un regalo de la bondad divina; mientras que las debilidades y los pecados de su vida, sean grandes o pequeños, indican lo único que son y tienen por sí mismos. Así es como una Santa Margarita María Alacoque pudo reconocer: “De mi maldad todo lo temo; pero de tu Amor todo lo espero.” A la luz de estas verdades, vemos que la superación del autoengaño, que a su vez es el fundamento de la auto-justificación, será el presupuesto para una vida fecunda de los sacerdotes y religiosos (aplica para todos los cristianos) en la Iglesia y en el mundo”.*

La experiencia de ser amados por Dios debería alentarnos a la superación de cualquier forma de autoengaño, pues el resultado será que podremos servir al Señor con mayor libertad y menos tensión. Si no reprimimos nuestras faltas ni nos desesperamos por ellas, sino que nos colocamos con ellas frente a Dios, e intentamos superarlas con su fuerza, entonces crecerá en nosotros la alegría, y nos haremos más capaces de servir a los demás.

Ahora retomemos el texto del P. Sladek:

*“La ya mencionada separación entre la ‘cabeza’ y el ‘corazón’; la separación entre lo que conscientemente pensamos y lo que queremos y amamos en realidad (aunque lo hayamos relegado al inconsciente), es la tentación particular de los intelectuales, y, por tanto, también de los teólogos. Según Aristóteles, el entendimiento ilustra la realidad. La*

*voluntad, por su parte, debería regirse por aquello que se ha reconocido como verdad. Pero ella, en su libertad, puede también pasar por alto sobre la verdad, optando por lo que le agrada en vez de elegir lo que es correcto. En el divorcio entre entendimiento y voluntad, la egocéntrica orientación del querer es desplazada al inconsciente con todas sus decisiones. Así, mientras el hombre enfoca su entendimiento en la verdad y se rige de acuerdo a ella en las decisiones que toma de forma consciente y premeditada, en el fondo su voluntad inconsciente sigue buscando únicamente la satisfacción de su propio yo. Por eso, un teólogo puede escribir una grandiosa obra acerca de la humildad, sin que por ello sea ya humilde. Incluso podría estar orgulloso por cuanto ha descubierto de esta virtud.”*

Aquí podemos ver la importancia de saber identificar y descubrir estos procesos. Esto cuenta tanto para la vida personal como para la vida de la Iglesia. La autenticidad del testimonio cristiano requiere que se ponga en práctica la verdad del evangelio tanto con la cabeza como con el corazón. Por eso hay que saber identificar estas tensiones en nosotros, y no pasar simplemente por encima de ellas. Aunque la armonización entre el entendimiento y el corazón será un proceso lento, el reconocimiento de la tensión interior y el esfuerzo consciente para superarla serán pasos decisivos para despertar de la ceguera.

*“La soberbia intelectual encuentra una profunda, aunque inconsciente, satisfacción en reflexionar críticamente acerca de Dios y de los misterios divinos desde una perspectiva más elevada. Cuanto más audaces sean sus razonamientos y cuanto más complejo su modo de expresarlos, tanto más se complacerá en su talento. Podría ser acertado decir que los así llamados teólogos críticos están hoy en*

*peligro de correr tras la ciencia moderna, en lugar de proclamarle la verdad a partir de una teología orante. Pero también la proclamación de la verdad puede ser una inconsciente experiencia de poder, si se la realiza en un tono de superioridad y no como una humilde testificación de la verdad. También la defensa de la verdad puede convertirse en una victoria argumentativa sobre el enemigo, en lugar de abrirle el camino a la comprensión de la verdad. Exaltados defensores tanto de una teología conservadora como progresista: ambos pueden pecar del mismo modo. La exaltación fanática que se cierra a los elementos verdaderos de las afirmaciones contrarias, muestra que, a fin de cuentas, su meta no es la verdad divina, sino querer tener la razón y el poder, aunque para conseguirlos haya que abusar de la verdad y herir el amor.*

*Podremos encontrar caminos adecuados, y no sólo novedosos para la renovación de la Iglesia y de la vida religiosa en nuestro tiempo, únicamente cuando hayamos hecho a un lado el apego a nosotros mismos, abriéndonos hasta en lo más profundo de nuestro corazón a la verdad y al amor de Dios, y al llamado que Él nos hace en este tiempo.”*

Este texto nos ha ofrecido un detallado análisis sobre el autoengaño, realidad ciertamente bastante difundida en la humanidad. Si pedimos con sinceridad al Señor que nos abra los ojos, de seguro Él escuchará nuestra plegaria.

A continuación, trataré de ofrecer algunos consejos para superar la ceguera espiritual del autoengaño con la ayuda de Dios:

## **1. Desear verse a sí mismo ante Dios tal como se es.**

Para conocernos mejor a nosotros mismos, también en las profundidades de nuestro ser, es importante tener un verdadero deseo de conocernos tal como somos ante Dios. Frecuentemente construimos una imagen de nosotros mismos, una imagen que corresponde a aquello que quisiéramos ser o al modelo que tratamos de imitar. Por supuesto que podemos tener ejemplos a seguir, pero no podemos comportarnos como si ya los imitaríamos a plenitud, reprimiendo todo aquello que no corresponde a este modelo. Debemos ser realistas. Si, por ejemplo, tenemos al mismo Jesús como nuestro modelo, hemos de tener en claro que necesitamos de su gracia para asemejarnos a Él, y que hará falta un largo recorrido hasta que eso suceda. Es obvio que sería presuntuoso creer que ya lo hemos logrado.

## **2. Conocerse a sí mismo frente a un Dios misericordioso.**

No podemos insistir lo suficiente en que nuestro autoconocimiento debe suceder a la luz de un Dios misericordioso. Existe también una forma de conocimiento de sí que procede del Diablo. Ésta, además de no ser plenamente veraz, se caracteriza por ser dura y despiadada, y puede llevarnos a la desesperación. En cambio, el autoconocimiento que procede del Espíritu trae consuelo, pues nos conduce a la cruz de Cristo, que es el trono de la gracia en el que alcanzamos perdón y misericordia (cf. Hb 4,16). La certeza y la fe de que Dios puede y quiere perdonarlo todo debe penetrar profundamente nuestro ser, de manera que podamos mirar nuestras faltas sin temor.

### **3. Considerar los obstáculos provenientes de profundas heridas emocionales.**

Debemos tomar en cuenta que, en muchos casos, la ceguera frente a sí mismo está también condicionada por heridas emocionales. Por ejemplo, una persona que haya sido severamente corregida o incluso maltratada por su padre por cada falta que cometía, tendrá mayor dificultad en reconocer a Dios como un Padre amoroso, ante quien puede abrirse sin temor, confesándole sus errores y pecados. En este caso, hará falta primero un proceso de sanación interior, de manera que pueda reconstruirse la verdadera imagen del Padre.

### **4. Pedir al Espíritu Santo que nos conceda su luz.**

El Espíritu Santo puede abrir nuestros ojos, de manera que veamos a Dios tal como Él es, y, a la vez, darnos cuenta del enorme abismo existente entre Él y nosotros. Pero no se trata de una verdad que nos fulmina; sino que nos invita a acercarnos más a Dios a través de la acción del Espíritu Santo. Pidámosle también a Él que purifique nuestro inconsciente, para que no haya en él nada que nos ciegue. Es esencial que le pidamos una verdadera humildad, de manera que el Espíritu Santo pueda quitar los obstáculos que el orgullo y el egoísmo han edificado.

### **5. Prestar atención a nuestras reacciones y afirmaciones espontáneas.**

Para el conocimiento de sí, es importante que aprendamos a percibirnos y a fijarnos en nuestras reacciones espontáneas, pues muchas veces éstas expresan algo de lo que llevamos en el corazón. Si no pasamos por encima de ellas, sino que nos damos cuenta de que se oponen a la orientación fundamental de nuestra voluntad, entonces las podemos colocar ante el Señor, pidiéndole que nos ayude a superarlas, para que las profundidades de nuestro ser correspondan cada vez más a lo que es correcto.

## **6. Aceptar la ayuda de otros.**

Puesto que nuestra ceguera puede ser bastante fuerte, sería un grandísimo regalo de Dios tener a una persona que nos hiciera ver las contradicciones en nuestro interior. Así, podríamos vernos a nosotros mismos a través de los ojos de aquella persona, por así decir. Si vencemos la soberbia que se manifiesta al recibir una corrección, tendremos una buena forma de percibirnos mejor a nosotros mismos, y podremos dirigirnos a Dios con todas las carencias que acabamos de descubrir en nuestro interior.

## **7. Suplicar la ayuda de nuestra Madre María.**

Aparte del Señor, no hay mejor que nuestra Madre María para ayudarnos en el camino de seguimiento de su Hijo. Ella nunca desoírará una súplica que le dirijamos pidiéndole su ayuda espiritual. Podemos confiarle nuestro inconsciente y pedirle

que invoque al Espíritu Santo para que nos ilumine y nos fortalezca, de manera que podamos salir de toda ceguera acerca de nosotros mismos. Así, también nos haremos capaces de ayudar a otros.



## ¿CÓMO ENFRENTARNOS AL SUFRIMIENTO Y A LA MUERTE?

El sufrimiento y la muerte hacen parte de las más difíciles pruebas para el hombre, incluido el cristiano. Pero la fe nos ha trazado un camino para poder enfrentarnos al sufrimiento de forma que dé fruto, y para saber superar la muerte de un ser querido.

¿Por qué hay sufrimiento y muerte en nuestra existencia?

A nosotros, los seres humanos, nos disgusta sufrir o llorar la muerte de alguien a quien amamos. En el libro del Apocalipsis, podemos leer estas esperanzadoras palabras, que describen la Nueva Jerusalén: *“Y enjugará toda lágrima de sus ojos, y no habrá ya muerte ni habrá llanto, ni gritos ni fatigas, porque el mundo viejo ha pasado”* (Ap 21,4). Esta predicción del futuro nos revela que ni el sufrimiento ni la muerte son eternos, y que originariamente éstos no forman parte de nosotros.

Gracias al mensaje bíblico, que la Iglesia transmite fielmente, sabemos que el sufrimiento y la muerte son consecuencia del pecado, que trajo consigo la separación de Dios. Después de haber creado al hombre, *“vio Dios cuanto había hecho, y todo estaba muy bien”* (Gen 1,31). Fue el pecado el que destruyó la integridad originaria del hombre y su relación confiada con Dios.

Las desastrosas consecuencias las cargamos hasta hoy en día. En lugar de estar en el Paraíso, nuestra vida, tanto en la dimensión corporal como en el alma, está marcada por el sufrimiento y la muerte. Todos nacemos en este estado de separación de Dios,

que se define como “pecado original”. Por su causa, perdimos el conocimiento sobrenatural de Dios; se oscureció nuestro entendimiento y se debilitó nuestra voluntad.

¡Nos encontramos en un estado deplorable! Si no fuera por el inmenso amor que Dios nos tiene, nuestra vida sucumbiría en las tinieblas por su inclinación al mal. Pero nuestro Padre jamás dejó de amar a su creatura, aunque ella se aparte de Él con tanta facilidad. Por eso envió a su Hijo único para redimirnos. ¡Dios mismo es nuestra esperanza!

Enfrentarse al sufrimiento de una forma espiritual no se trata de reprimir aquel rechazo natural que tenemos hacia el dolor. Podemos desahogar ante Dios nuestro corazón y expresar ante él nuestras quejas; pero, eso sí, sin jamás acusarlo por nuestros males. Por supuesto que también podemos pedir sanación, como vemos que sucede tan frecuentemente en el Nuevo Testamento. También es correcto pedir y aceptar ayuda para mitigar el dolor.

Pero la confianza en Dios nos invita a dar un paso más, que es el de aprender a cargar en Él nuestro sufrimiento, descubriendo su sentido más profundo. Esto cuenta especialmente para aquellas circunstancias que no podemos cambiar por nosotros mismos. En la tradición católica, se habla de “ofrecer el sufrimiento”. Esto quiere decir que le entregamos al Señor de forma consciente nuestro sufrimiento, tratando de soportarlo con paciencia. Podemos incluir intenciones específicas en este ofrecimiento: podemos pedir una gracia especial para una persona que llevemos en nuestro corazón; o pedir por un cambio en una difícil situación de vida; o implorar la fuerza para

sobrellevarla; o pedir por la conversión de los pecadores, entre muchas otras intenciones...

De esta manera, empezamos a acoger el sufrimiento de las manos de Dios, y así se transforma desde dentro. En lugar de que seamos simples “víctimas” del sufrimiento, o que no hagamos más que lamentarnos, podremos notar que al cargar la cruz nos vamos transformando, haciéndonos más comprensivos frente al dolor de los demás y más pacientes y bondadosos en el trato con ellos.

Gracias a la fe, la cruz que se cargue de forma consciente ayudará a otros de forma escondida y silenciosa, y así adquiere un sentido profundo.

El Señor mismo cargó con el sufrimiento y padeció la muerte, y así la oscuridad que éstos traen consigo quedó iluminada por la luz de la Redención. En nuestro seguimiento de Cristo, se nos invita a unir nuestro dolor con el Suyo.

No se trata de un camino fácil, pues el sufrimiento tiende a subyugarnos, llevándonos a los límites de nuestra capacidad. Además, el dolor suele estar relacionado con la fuerte tentación de la falta de sentido. Para contrarrestarla, debemos armarnos con una fuerte fe y una intensa oración. Ésta es una decisión del espíritu y de la voluntad.

No podemos esperar que nuestros sentimientos sean capaces de controlar todo esto. Los sentimientos suelen permanecer atados al dolor. El espíritu, en cambio, puede elevarse con la gracia de Dios y luchar para preservar la confianza en Él en aquellas difíciles circunstancias.