

**30 de marzo de 2023**  
**ITINERARIO CUARESMA**  
**Día 37: “El sufrimiento y la serenidad”**

Faltan apenas 3 días para iniciar la Semana Santa, y nuestro itinerario cuaresmal está llegando a término. Quisiera dedicar la meditación de hoy al tema de cómo afrontar el sufrimiento de forma correcta, lo cual es, sin duda, una de las lecciones más difíciles en nuestro camino de seguimiento de Cristo. Para tratar este tema, recurriremos a una excelente meditación del P. Gabriel de Santa María Magdalena, O.C.D., extraída de su libro “Intimidad Divina”. Además, aquellos que deseen profundizar en el tema pueden encontrar en el siguiente enlace una conferencia sobre “Cómo lidiar con el sufrimiento”: <https://www.youtube.com/watch?v=0DCyIKZwJ1U>

El secreto de soportar correctamente el sufrimiento consiste en gran parte en el olvido y la negación de sí mismo, en no pensar en uno mismo y en lo que se está sufriendo, sino entregarse a Dios. Quien se ocupa de sus sufrimientos y concentra su atención en ellos, se vuelve incapaz de sobrellevarlos serena y valientemente. *“A cada día le basta su contrariedad”* (Mt 6,34), dijo Jesús. Por tanto, intentemos día a día, momento a momento, soportar los dolores y sufrimientos que Dios pone en nuestro camino, sin pensar en lo que sufrimos ayer y sin preocuparnos por lo que tendremos que sufrir mañana.

Aun si el sufrimiento es fuerte, no lo sobrevaloremos ni le demos demasiada importancia; no cedamos a la malsana tendencia de consentir nuestro propio sufrimiento; no nos detengamos en mirarlo, desmenuzarlo y ponderarlo en todos sus detalles. De esta manera, paralizaríamos el espíritu de sacrificio y perderíamos la fuerza para la aceptación y superación del sufrimiento. Quien se ocupa demasiado de sus propios dolores, a menudo se vuelve insensible e indiferente hacia los sufrimientos de los demás.

Para luchar contra las tendencias egocéntricas, hay que salir de uno mismo y del círculo del propio sufrimiento, y ocuparse de los sufrimientos de otros. En los momentos de desánimo, el esfuerzo por ayudar al prójimo es un medio sumamente eficaz para hallar la fuerza para cargar con la propia cruz. Siempre debemos tener presente que nunca somos los únicos en sufrir. Si nuestros sufrimientos son grandes, nunca faltan personas que sufren aún más. Nuestros sufrimientos son una gota en comparación con el océano del dolor de toda la humanidad, y son casi nada comparados con la Pasión de Jesús.

Quien se ocupa demasiado de su propio sufrimiento, termina haciéndolo aún más amargo, se ahoga en él y deja que se marchite todo impulso generoso. En cambio, quien es capaz de olvidarse de sí mismo, mantiene el equilibrio y siempre es capaz de pensar más en los demás que en él. Así, permanece abierto al amor y a la magnanimidad

hacia Dios y el prójimo. El alma olvidada de sí misma sabe sufrir con gran valentía y saca de ello el mayor provecho para su santificación.

A pesar de todos los esfuerzos por ir más allá del propio sufrimiento y olvidar sus penas, pueden llegar momentos de tan profunda angustia, de tan densa oscuridad, que la pobre alma no sepa cómo seguir adelante, tanto más cuando el horizonte, en lugar de iluminarse, se vuelve cada vez más oscuro y sombrío. En tales casos, no queda más que lanzarse a oscuras en los brazos de Dios. Somos tan pobres y débiles que siempre necesitamos un soporte. Aunque el alma se olvide de sí y deje de pensar en sí misma, sigue necesitando a alguien que la sostenga y piense en ella. Ese alguien es Dios. Él nunca nos olvida; Él conoce nuestro sufrimiento hasta en sus últimas profundidades; Él ve nuestra necesidad y debilidad, y siempre está presto a ayudar a aquel que se refugia en Él.

Ciertamente también podemos buscar algo de consuelo y ayuda en las criaturas, pero no nos engañemos: ellas no siempre sabrán entendernos ni estarán en todo momento ahí para nosotros. Pero si nos dirigimos a Dios, jamás seremos defraudados. Aunque Él no cambie nuestra situación ni nos quite el sufrimiento, consolará interiormente nuestro corazón, aunque sea de manera oculta y silenciosa, y nos dará la fuerza para continuar nuestro camino.

*“Encomienda a Dios tus afanes, que Él te sustentará”* (Sal 54,23). Esta actitud de abandono debemos adoptar en las horas de sufrimiento, y tanto más cuanto más fuertemente nos golpeen. Un mayor sufrimiento debe corresponderse con una mayor entrega a Dios; así no sucumbiremos.

Muchas almas exageran y hacen un drama de sus sufrimientos, porque no son capaces de reconocer en ellos la mano paternal de Dios y no creen lo suficiente en su divina Providencia.

Si nuestra vida, con todas sus circunstancias e incluso las más dolorosas, no estuviera en la mano de Dios, entonces tendríamos toda razón para temer. Pero, puesto que todo está en sus manos, no debemos tener miedo ni amedrentarnos. El alma que está segura de Dios y se abandona en Él es capaz de permanecer tranquila aun en los mayores sufrimientos, de aceptar con serenidad incluso los acontecimientos más trágicos, de sufrir con calma y valentía, porque Dios siempre la sostiene.